

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 30, 2022

Incontinencia urinaria de esfuerzo: cómo hacer ejercicios del suelo pélvico

Si eres una mujer con incontinencia urinaria de esfuerzo, es probable que hacer ejercicios del suelo pélvico con regularidad mejore tus síntomas. Los estudios sugieren que muchas mujeres permanecen secas o gotean menos después de hacer estos ejercicios durante tres meses.

Aquí hay una descripción general de cómo hacer estos ejercicios.

Encuentra los músculos correctos

Hay algunas formas de identificar los músculos del suelo pélvico.

- Trate de detener el flujo de orina cuando esté sentado en el inodoro. Si puedes hacer esto, has encontrado los músculos adecuados para ejercitar.
- Imagina que estás tratando de detener el paso del viento y apretar estos músculos. Si tienes una sensación de "tirón", entonces estás apretando los músculos correctos.
- Acuéstate y mete el dedo en la vagina y aprieta como si estuvieras tratando de evitar que salga la orina. Si sientes tensión en el dedo, entonces has encontrado los músculos correctos.

Si no estás seguro, pídele a tu médico, enfermera o fisioterapeuta que te ayude a encontrar estos músculos. Muchas mujeres aprietan los músculos equivocados al principio. Algunos otros consejos:

- Tenga cuidado de no apretar otros músculos al mismo tiempo, como los músculos de los muslos, la espalda y el estómago. ¡Aprieta solo los músculos de tu suelo pélvico y no contengas la respiración! Respira lenta y profundamente.
- Estira los músculos hacia arriba y hacia adentro. Trate de no esforzarse. Apoya una mano ligeramente sobre tu estómago. Si sientes que tu estómago empuja contra tu mano, entonces te estás esforzando. Si notas que siempre empujas hacia abajo, consulta con tu médico, enfermera o fisioterapeuta para aprender a hacer los ejercicios correctamente.

Saca el máximo partido a tus ejercicios

- Contrae los músculos del suelo pélvico tanto como sea posible hasta la cuenta de cinco y luego relájate hasta la cuenta de cinco. Repita esto 10 veces, tres veces al día.
- Contrae los músculos del suelo pélvico tanto como sea posible y luego relájalos rápidamente. Repita esto 10 veces, cinco veces al día.
- Puedes hacer estos ejercicios en cualquier lugar y en cualquier momento, pero por lo general no funcionan tan bien si los haces cuando estás concentrado en otra cosa (por ejemplo, cuando estás viendo la televisión). Necesitas concentrarte, especialmente al principio.
- Adopta una rutina de hacer los ejercicios. Por ejemplo, es posible que desee hacerlos antes de levantarse por la mañana y antes de irse a dormir.

Sé paciente

Es posible que comiences a sentir algún beneficio de estos ejercicios después de una semana. Debes hacer los ejercicios durante al menos tres meses y continuarlos si te ayudan.

Si haces estos ejercicios con regularidad, deberías notar una mejora.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

