

# THE UROLOGY GROUP

www.urologygroupvirginia.com

---

1860 Town Center Drive • Suite 150/160 • Reston, VA 20190 • 703-480-0220  
19415 Deerfield Avenue • Suite 112 • Leesburg, VA 20176 • 703-724-1195  
224-D Cornwall Street, NW • Suite 400 • Leesburg, VA 20176 • 703-443-6733 24430  
Stone Springs Blvd • Ste 100 • Dulles • VA 20166 • 571-349-4600

---

## EJERCICIOS DE KEGEL PARA HOMBRES

Los ejercicios de Kegel fortalecen los músculos del piso pélvico para ayudar a mejorar el control de la vejiga. Cuando el sistema urinario está funcionando correctamente, hay dos grupos diferentes de músculos que trabajan juntos. A medida que la vejiga acumula la orina, el **músculo de la vejiga** se relaja. El **músculo del esfínter urinario** es contratado para evitar que la orina se escape. Cuando llegue el momento de orinar, el músculo del esfínter urinario se relaja, mientras que el músculo de la vejiga se contrae para empujar la orina. El escape de orina puede ocurrir si los músculos del esfínter urinario son débiles y no se contraen con fuerza suficiente para mantener que la orina se escape entre las micciones. Con el ejercicio regular, sin embargo, es posible aumentar la fuerza y la resistencia de los músculos del esfínter que alternadamente puede conducir a mejorar el control urinario.

- El primer paso es identificar apropiadamente el grupo de músculos que se utilizará con el ejercicio.
- A medida que comience a orinar, trate de detener el flujo de orina (sin tensar los músculos de las piernas). Es importante recordar que usted está haciendo este paso sólo para ayudar a identificar el grupo correcto de músculos.
- Es fácil de compensar en exceso los músculos débiles utilizando los abdominales, los glúteos o los muslos. Todos estos tienen que estar RELAJADO al hacer los ejercicios de Kegel. Usted no debe usar estos otros músculos debido a que sólo los músculos del piso pélvico ayudan con el control de la vejiga.
- Cuando usted es capaz de ralentizar o detener el flujo de orina, y sentir la sensación de los músculos que tiran hacia adentro y hacia arriba, se han localizado los músculos correctos, y está listo para ir al siguiente paso.
- El segundo paso es comenzar el ejercicio con regularidad.
- Ponga a un lado tres veces al día para hacer el ejercicio. Por la mañana, la tarde y la noche son buenos tiempos para la mayoría de la gente, pero lo importante es elegir tiempos que son convenientes para usted para que pueda desarrollar una rutina.
- **Contracciones Lentas** - Contrae los músculos del esfínter y mantiene un conteo de 3 (aumentando gradualmente al número 10). Asegúrese de que usted se relaje completamente entre las contracciones. Espere 10 segundos después de cada contracción antes de proceder al siguiente. Sigue hasta que llegue a 10 conjuntos en cada una de las tres sesiones.
- Recuerde, al principio debe comprobar usted mismo. Usted no debe sentir que los músculos de su abdomen, las nalgas o los muslos se tensan. Si usted no es capaz de relajar todos estos músculos, hay que ir de nuevo a la primer paso utilizado para identificar los músculos correctos.
- Usa los ejercicios pélvicos como parte de su rutina diaria. Por ejemplo, cuando esta viendo la televisión, cuando esté leyendo, a la espera en los semáforos y cuando espera en las líneas de supermercados, como señales para realizar estos ejercicios.