

4 ejercicios de Kegel prenatales



¿Puede una mujer embarazada realizar ejercicios? Esta es una duda muy frecuente, y es que algunas futuras mamás sienten miedo al pensar que podrían hacer daño a su bebé. Ejercicios de Kegel es una muy buena opción

Por esto, debes saber que realizar 30 minutos de ejercicios durante el embarazo proporciona beneficios como el fortalecimiento de músculos necesarios para el parto, disminución de las posibilidades de padecer diabetes gestacional o preeclampsia y manejo consciente de la respiración.

Conoce los ejercicios de Kegel

El suelo pélvico es una estructura muscular que sostiene algunos órganos como el intestino delgado, la vejiga, la uretra y el ano. Pues durante algunos embarazos, los músculos del suelo pélvico se debilitan por el peso del bebé, ocasionando molestias o pérdidas de orina al reír o toser. Los ejercicios de Kegel están indicados para evitar o reducir estas molestias antes, durante y después del embarazo.

Estos ejercicios fueron desarrollados en la década de los cuarenta por el Dr. Arnold Kegel y consisten en la contracción voluntaria de la musculatura del suelo pélvico, es decir, aquellos que cierran los esfínteres y sujetan los órganos de la pelvis.

¿Cómo hacer ejercicios Kegel correctamente durante el embarazo?

Estos ejercicios se recomiendan durante el embarazo de forma preventiva y deben continuarse después, pero para que sean efectivos se necesitan dos cosas: constancia y conocimiento. Es por ello que debes saber identificar primero los músculos que entran en acción.

Un truco sencillo para hacerlo es intentar cortar la micción o la orina contrayendo esta musculatura. Cuando lo consigas sabrás de qué músculos se trata, pero es muy importante que no repitas esta acción, ya que podría provocarte una infección.

Ahora deberás tumbarte en el suelo o sobre una alfombra sin dejar espacio entre la espalda y el suelo. Dobla las piernas, apoya la planta de los pies en el suelo y realiza una primera contracción que mantendrás durante 4 o 5 segundos, una vez transcurrido el tiempo, relaja y descansa entre 8 y 10 segundos.

4 ejercicios Kegel para embarazadas

Existen diversas formas de realizar este ejercicio, una vez que tengas controladas las contracciones puedes intentar alguna de estas 4 maneras:

Kegel de contracción lenta

Esta es una contracción que debes realizar como si tirarás para arriba de los músculos, una vez que lo hagas, mantén la contracción por 5 segundos y respira pausadamente. Seguido a ello, relaja los músculos, espera entre 8 y 10 segundos y realiza esta acción 10 veces más.

Kegel de contracción rápida

En esta rutina deberás contraer y relajar la musculatura la mayor cantidad de veces posible y a la mayor velocidad durante 2 minutos o hasta que te canses.

Kegel de contracción en onda

Para hacerlos debes saber que el ano, la vagina y la uretra están dispuestos en forma de un ocho con tres anillos. La idea es que lo visualices y contraigas estos músculos de adelante hacia atrás, es decir, cerrando primero la uretra, luego la vagina y luego el ano, para después mantenerlos 5 segundos, e irlos soltando a la inversa (de atrás hacia adelante).

Kegel de contracción del ascensor

Visualiza la vagina como un tubo compuesto por anillos, donde cada anillo es como la planta de un edificio y existe un ascensor que sube contrayendo y baja relajando. La idea es que vayas contrayendo poco a poco en cada planta, mantengas, y luego vayas relajando planta a planta hasta soltar.

Puedes practicarlos cada vez que tengas un momento, ya que mientras más los realices, mayor control de la musculatura tendrás, pero lo ideal es que logres realizar unas 10 repeticiones, 4 veces por día.

Finalmente, recuerda que si tienes dudas debes consultar con tu médico cuál puede ser la mejor forma de implementar estos y otros ejercicios.

¿Sabes en cuánto tiempo dan resultados los ejercicios de Kegel?

La fisioterapeuta Pelviperineal Laura Rojas indica en su web "En Suelo Firme", que comenzarás a notar los cambios entre dos y tres semanas después de empezar. Sin embargo, si tus músculos se encuentran débiles, te tomará entre 5 y 6 meses de trabajo y constancia conseguir el control total de tu suelo pélvico.

Ahora que ya sabes qué son, cómo se realizan y en cuánto tiempo dan resultados los ejercicios de Kegel, es momento de ponerlos en práctica.