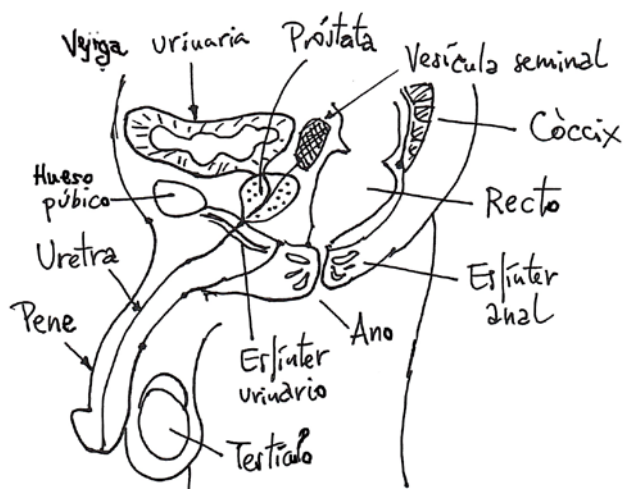


El suelo pélvico (hombres)

El suelo de la pelvis es el conjunto de músculos que sostienen los órganos de la parte baja del abdomen: genitales, vejiga de la orina y recto. Si se debilita, pueden producirse escapes de orina, un mal control de la defecación, dolor pélvico crónico o prolapso (cuando algún órgano interno no se sostiene bien en su lugar).

¿Por qué se debilita?

Algunos problemas neurológicos pueden alterar el suelo pélvico y producir incontinencia. En los hombres en concreto, esta musculatura puede debilitarse después de una cirugía de próstata, por obesidad (especialmente abdominal) o por ejercicios que requieran mucha fuerza con los abdominales (levantar peso).



Suelo pelviano en los hombres

¿Cómo se recupera?

Los ejercicios para rehabilitar la musculatura pelviana se denominan *ejercicios de Kegel*.

Estos ejercicios se recomiendan para el fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico y para ayudar a mejorar el control de la vejiga. En los hombres, además, pueden mejorar problemas de disfunción eréctil.

Antes de iniciar los ejercicios, la barriga y el diafragma deben relajarse con ejercicios respiratorios suaves.

En primer lugar es necesario que el paciente identifique y sea consciente de la contracción y la relajación de los músculos pélvicos. Para aprenderlo puede intentar detener el chorro de orina mientras está orinando: este movimiento es el que utiliza la musculatura pelviana. Posteriormente, los ejercicios se realizarán en otros momentos, ya sin orinar. Al hacerlos, no se deben tensar ni abdomen ni nalgas, y tampoco retener el aire.

Ejercicios de Kegel

Lentos: se contraen los músculos y se cuenta hasta 5, después se relajan y se cuenta hasta 10. Esta secuencia se repite 10 veces en cada sesión (mañana, tarde y noche).

Rápidos: la secuencia es más breve. Se contraen y se relajan los músculos solo durante un segundo.

Posteriormente hay que ir incrementando el número de contracciones por sesión.

Es bueno adquirir el hábito de hacer los ejercicios en momentos repetitivos que le resulten adecuados (en la sobremesa, cuando se viaja en transporte público, en el coche si no se conduce, en los semáforos, cuando lee, ve la televisión o responde al teléfono, ante el ordenador, cada vez que toca agua, etc.). Nadie notará que lo está haciendo y en pocas semanas usted se encontrará mucho mejor.

Si hace esfuerzos, levanta pesos, salta, tose, se suena la nariz o estornuda, es importante que previamente contraiga estos músculos. También puede hacerlo después de orinar para vaciar completamente la vejiga.

Para obtener y mantener los beneficios de estos ejercicios hágalos de manera continuada e intégrelos en su rutina diaria.