Ejercicios de Kegel para los hombres

La siguiente información está basada en las experiencias generales de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia podría ser diferente. Si tiene alguna pregunta sobre los ejercicios, por favor póngase en contacto con uno de nuestros médicos o consulta a su EPS.

Este material educativo ha sido posible por una beca del Departamento de Justicia de California (California Department of Justice, Antitrust Law Section.

Por favor, tómese la libertad de leer solamente las secciones de este folleto que necesite por el momento. No necesita leer todo ahora. Pude leer el resto después.

Índice

¿Qué aprenderé al leer este folleto? 4

¿Qué son los músculos del piso pélvico? 5

¿Qué son los ejercicios Kegel? 6

¿Por qué tengo que hacer los ejercicios Kegel? 7

¿Cómo encuentro mis músculos del piso pélvico? 8

¿Cómo hago los ejercicios Kegel? 9

¿Con qué frecuencia debo de hacer los ejercicios Kegel? 11

¿Cuándo debo de hacer los ejercicios Kegel? 12

¿Puedo hacer los ejercicios Kegel si tengo un catéter? 13

¿Se detendrá el goteo de orina si hago los ejercicios Kegel? 14

¿Qué he aprendido al leer este folleto? 15

Palabras claves 16

¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Cuando se tiene una cirugía para el cáncer de próstata o radioterapia los músculos que ayudan a controlar el flujo de orina podrían debilitarse. Cuando esto sucede podría tener **incontinencia.** La incontinencia es cuando tiene goteo involuntario de orina. Este es un **efecto secundario** o cambio no deseado muy común del tratamiento para el cáncer de próstata. La buena noticia es que hay un simple ejercicio, llamado ejercicio Kegel, que puede hacer para fortalecer sus músculos. Este ejercicio le ayudará a tener más control sobre el flujo de orina después de su tratamiento para el cáncer de próstata. En este folleto usted aprenderá sobre:

- Lo que es un ejercicio Kegel
- Por qué debe hacer los ejercicios Kegel
- Cómo encontrar sus músculos del piso pélvico
- Con qué frecuencia debe hacer los ejercicios Kegel

Es importante que piense y planee cómo cuidarse antes y después de su tratamiento para el cáncer de próstata para que pueda seguir haciendo el mayor número de actividades diarias que sea posible.

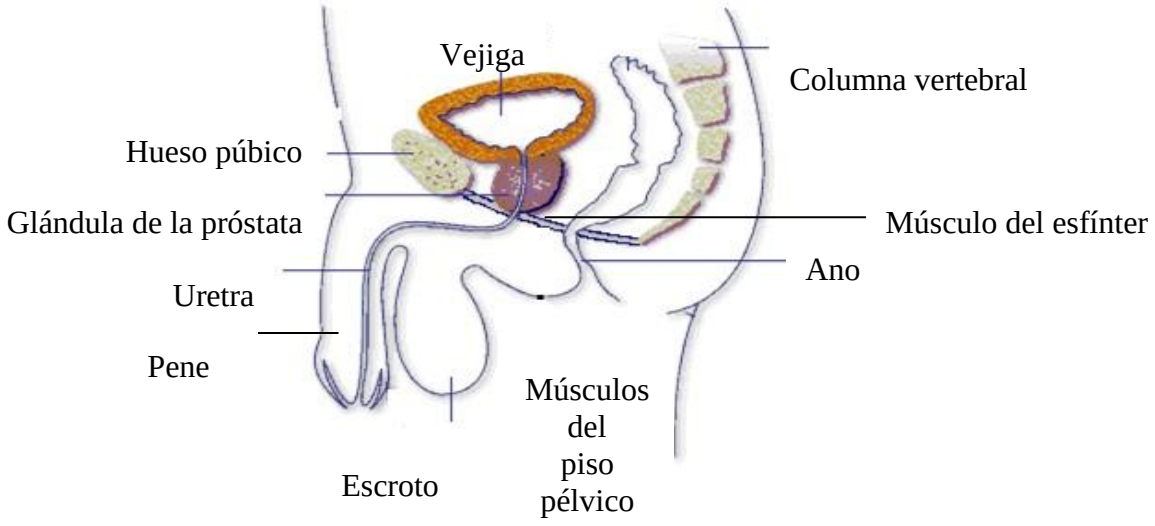
Las palabras que aparecen en **negrita** (letras más oscuras) se encuentran en la sección de “Palabras claves” al final del folleto.

¿Qué son los músculos del piso pélvico?

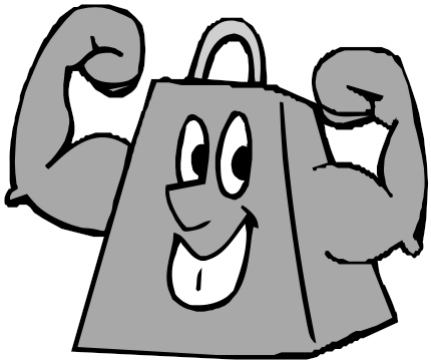
Sus **músculos del piso pélvico** son una red de músculos que sostienen la vejiga y le ayudan a controlar el flujo de orina. Hay tres músculos pélvicos:

1. La **vejiga**. Su vejiga es un músculo que tiene la forma de un globo y contiene la orina.
2. Los **músculos del esfínter**. Estos músculos le ayudan a abrir y cerrar la uretra, el tubo que drena la orina de su vejiga. Y,
3. El **músculo del piso pélvico** (también conocido como el músculo **pubococcygeo** o **músculo PC)** sostiene la vejiga y el **recto** y ayuda a controlar el flujo de orina.

Imagen de los músculos del piso pélvico



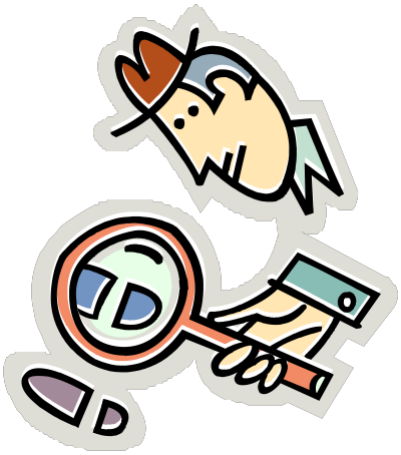
¿Por qué tengo que hacer los ejercicios Kegel?



Los ejercicios Kegel son ejercicios simples que usted puede hacer antes y después de su tratamiento para el cáncer de próstata para ayudarle a fortalecer sus músculos del piso pélvico. Estos músculos le ayudan a controlar el flujo de orina. Los ejercicios Kegel son una de las formas más efectivas para controlar la incontinencia sin medicamento o cirugía.

La **próstata** es una glándula, aproximadamente del tamaño de una nuez y se encuentra ubicada debajo de la **vejiga** rodeando la parte superior de la uretra. La **uretra** es el tubo que lleva la orina a través del pene hacia fuera del cuerpo. Hay muchos músculos que rodean la glándula de la próstata. Estos músculos se pueden debilitar durante el tratamiento del cáncer de próstata. Esto puede causar pérdida involuntaria de orina, también conocida como incontinencia. Al fortalecer los músculos del piso pélvico podría tener mejor control de su vejiga y flujo de orina. Recuerde, que así como lleva tiempo para que aparezcan los bíceps y fortalecer cualquier otro músculo en su cuerpo, también lleva tiempo para fortalecer los músculos del piso pélvico.

¿Cómo encuentro mis músculos del piso pélvico?



Para poder fortalecer sus músculos del piso pélvico, es importante que tome el tiempo necesario para asegurarse que está ejercitando los músculos correctos. Es posible que tenga que intentar encontrar los músculos pélvicos varias veces. Así es que tómese su tiempo.

Hay varias maneras de encontrar los músculos del piso pélvico. Una manera es:

1. Trate de detener y luego continuar el flujo de orina mientras está de pie cuando va al baño a orinar. Trate de hacer esto dos o tres veces.

Otra manera de encontrar sus músculos del piso pélvico es:

1. Imagine que alguien entra al baño mientras usted está orinando y necesita detener el flujo de orina.
2. Intente detener el flujo de orina.

Los músculos que utiliza para detener el flujo de orina son sus músculos del piso pélvico. Estos son los músculos que debe fortalecer antes y después de su tratamiento para el cáncer de próstata.

¿Cómo hago los ejercicios Kegel?

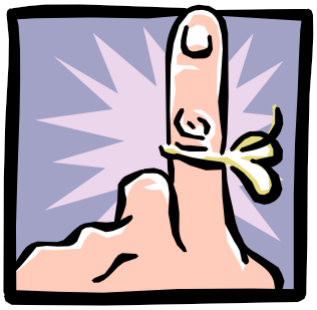
Ahora que ha encontrado sus músculos del piso pélvico, los puede ejercitar aún cuando no tenga que orinar siguiendo estos sencillos pasos:

1. Apriete sus músculos del piso pélvico por cinco segundos (cuente diez mil 1, diez mil 2, diez mil 3, diez mil 4, diez mil 5.)
2. Relaje sus músculos pélvicos.

Usted acaba de hacer un ejercicio Kegel. Debe planear hacer de 10 a 20 ejercicios Kegel tres a cuatro veces al día.

Otra manera de apretar sus músculos del piso pélvico es:

1. Apriete los músculos del **ano** (como si estuviera evitando ir al baño.)
2. Relaje sus músculos del piso pélvico después de cada intento.
3. Repita este ejercicio de 10 a 20 veces.



Al hacer sus ejercicios Kegel recuerde:

- No detener la respiración.
- No empuje hacia abajo. Apriete los músculos al mismo tiempo e imagine que está tratando de levantar los músculos.

¿Con qué frecuencia debo de hacer los ejercicios Kegel?

- No apriete los músculos de su estómago, sentaderas o muslos.
- Relaje los músculos del piso pélvico después de cada vez que los apriete.

Cuando empiece a hacer los ejercicios Kegel, es posible que no pueda repetir el ejercicio de 10 a 20 veces. Está bien, es mucho mejor hacer pocos ejercicios que fortalezcan los músculos del piso pélvico, que hacer muchos ejercicios que no fortalezcan el músculo de la forma correcta. A medida que tenga más práctica haciendo los ejercicios Kegel, aumente el número de veces que repite este ejercicio lentamente hasta que llegue a 20. Su meta será lograr hacer 20 ejercicios Kegel tres a cuatro veces al día.

Lo bueno de los ejercicios Kegel es que los puede hacer en cualquier momento. Nadie puede darse cuenta que usted está haciendo estos ejercicios. No necesita ningún tipo de equipo especial para hacer los ejercicios Kegel. Usted puede hacer sus ejercicios Kegel antes de levantarse por la mañana, a la hora del almuerzo, a la hora de la cena y antes de irse a dormir. Puede hacerlos mientras está viendo la televisión o leyendo. Algunos hombres ponen notas en el refrigerador o en el espejo del baño para acordarse de hacer los ejercicios Kegel. Los ejercicios Kegel pueden ayudar a hombres y mujeres. Las parejas de algunos hombres hacen los ejercicios con ellos. Mientras más ejercicios haga, más se fortalecerán sus músculos del piso pélvico.

¿Cuándo debo de hacer los ejercicios Kegel?

Fortalecer los músculos del piso pélvico puede llevarle seis semanas o más, así que es mejor comenzar a hacer los ejercicios Kegel antes de tener su tratamiento para el cáncer de próstata. Esto le ayudará a tener más práctica con los ejercicios Kegel y a fortalecer sus músculos del piso pélvico antes de que comience su tratamiento. Recuerde, sus músculos del piso pélvico son como cualquier otro músculo de su cuerpo. Necesita hacer ejercicio regularmente y tiempo para fortalecerlos.

Plan para hacer los ejercicios Kegel

- ¿Cuándo va a practicar los ejercicios Kegel?

  _____

  _____

  _____

- ¿Cómo va a ponerse en contacto con su doctor o equipo de cuidado médico si tiene preguntas sobre los ejercicios Kegel?

Nombre de su doctor	
Número de teléfono del consultorio	
Número de localizador del doctor	

¿Qué he aprendido al leer este folleto?

Un **catéter** es un tubo delgado de plástico que se pone en su cuerpo para drenar la orina de la vejiga a través del pene. No haga los ejercicios Kegel si tiene un catéter en el pene.

Comience a hacer sus ejercicios Kegel de acuerdo a las instrucciones mencionadas en cuanto le quiten el catéter del pene. Después que le quiten el catéter es posible que experimente goteo involuntario de orina (incontinencia) al ponerse de pie, toser, reír o al levantar algún objeto. Lo más probable es que necesite utilizar toallitas para la incontinencia por algún tiempo. Sin embargo, hacer los ejercicios Kegel podría ayudarle a controlar el flujo de orina más pronto. Si tiene goteo involuntario de orina al ponerse de pie, toser, estornudar, reír o al levantar algún objeto, trate de hacer un ejercicio Kegel. Esto podría evitar el goteo de orina.

La mayoría de los hombres logran controlar el goteo de orina (incontinencia) de nueve a 12 meses después de la cirugía. Los estudios que se han hecho con hombres muestran que los ejercicios Kegel ayudan a disminuir el goteo de orina. Sin embargo, el tiempo de recuperación de cada hombre es diferente.

No se desanime si tiene goteo de orina. Si hace los ejercicios Kegel todos los días, puede esperar ver algunos resultados. Es posible que vea una gran mejoría o que

¿Qué he aprendido al leer este folleto?

evite que el goteo empeore. Va a necesitar seguir haciendo los ejercicios Kegel todos los días para que sus músculos del piso pélvico se mantengan fuertes.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el goteo de orina (incontinencia), sobre cómo hacer los ejercicios Kegel o si quiere saber sobre otras cosas que pueden ayudarle con el goteo de orina, por favor hable con su doctor o equipo de cuidado médico.

En este folleto, usted aprendió sobre:

- Lo que es un ejercicio Kegel
- Por qué debe hacer los ejercicios Kegel
- Cómo encontrar sus músculos del piso pélvico
- Con qué frecuencia debe hacer los ejercicios Kegel.

Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Es importante que planee y piense en cómo va a cuidarse antes y después de su tratamiento para el cáncer de próstata. Este conocimiento le ayudará a cuidarse mejor y sentirse más en control para que pueda obtener el máximo provecho de su tratamiento.

Palabras Claves

Ano: la abertura del recto por la cual sale el **excremento** del cuerpo. El acto de defecar se llama tener una "evacuación intestinal."

Catéter: es un tubo delgado de plástico que se pone en su cuerpo para drenar la orina de la vejiga a través del pene.

Efecto secundario: cambio no deseado en su cuerpo causado por el tratamiento del cáncer de próstata.

Ejercicios Kegel: ejercicios que fortalecen los músculos del piso pélvico, los cuales sostienen la vejiga.

Evacuación intestinal: El acto de defecar.

Excremento: El desperdicio sólido que sale del cuerpo cuando tiene evacuaciones intestinales.

Incontinencia: cuando tiene goteo involuntario de orina.

Músculos del esfínter: músculos que ayudan a abrir y cerrar la uretra, el tubo que lleva la orina y semen afuera del cuerpo a través del pene.

Músculos del piso pélvico (también conocidos como músculos pubococcygeos o músculos PC): músculos que sostienen la vejiga y el recto y ayudan a controlar el flujo de orina.

Músculos PC (también conocidos como músculos del piso pélvico o músculos pubococcygeos): músculos que sostienen la vejiga y el recto y ayudan a controlar el flujo de orina.

Músculos pubococcygeos (también conocidos como músculos PC): músculos que sostienen la vejiga y el recto y ayudan a controlar el flujo de orina.

Próstata: es una glándula, aproximadamente del tamaño de una nuez y se encuentra ubicada debajo de la vejiga rodeando la parte superior de la uretra.

Recto: la parte exterior del intestino grueso. Las heces fecales se quedan en el recto hasta que salen del cuerpo a través del ano.

Semen: El líquido que sale del pene al llegar al clímax cuando tiene relaciones sexuales.

Uretra: el tubo que lleva la orina hacia fuera del cuerpo través del pene.

Vejiga: un músculo en forma de globo que contiene la orina.