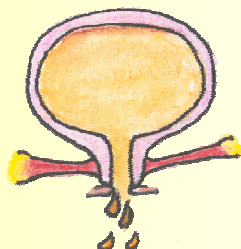


INCONTINENCIA URINARIA DE ESFUERZO O MIXTA.

TÉCNICA DE POTENCIACIÓN DE LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO

La incontinencia urinaria de esfuerzo aparece fundamentalmente por debilidad de ciertos músculos de la vejiga y de otros que la rodean que en condiciones normales cerrarían el paso de salida de la orina, produciéndose entonces escapes de orina, sobre todo al toser, estornudar o coger pesos.



Además de las recomendaciones generales útiles para todo tipo de incontinencia, **también ha demostrado ser muy beneficioso, realizar ciertos ejercicios para fortalecer estos músculos del suelo pélvico, por ello es importante los aprenda y practique de forma regular.**

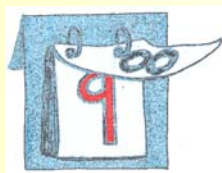
TÉCNICA DE POTENCIACIÓN DE LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO.

La técnica, consiste básicamente, en **contraer vigorosamente los músculos del suelo pélvico**, como si se intentara interrumpir el chorro de orina o intentara evitar una ventosidad. Es importante evitar utilizar los músculos del abdomen o glúteos (siga los consejos de los profesionales sanitarios y si tiene dudas, consulte).

- ⇒ **Cada contracción realizada, debe durar unos 5 -10 segundos** y posteriormente sucederse de un tiempo de relajación que durará el doble que la contracción.
- ⇒ Realizar **al menos ocho contracciones, tres veces por día**. Pueden realizarse en posición acostada, sentada o de pie, pero para mayor facilidad, se aconseja que se realicen acostada, con las piernas un poco flexionadas y separadas.

Estos ejercicios deben indicarse durante un mínimo de 3 meses para poder valorar si realmente se obtiene un beneficio con ellos, en cuyo caso deberán mantenerse indefinidamente.

Recuerde que está ejercitando un grupo de músculos y que cuanto más los trabaje, mayor beneficio obtendrá.



CONSULTE CON SU MÉDICO

- **Si no consigue los resultados deseados. En un periodo mínimo de 3 meses.**
- **Si nota ardor, picor o mayor frecuencia al orinar, o también si nota alguna anomalía, como la presencia bultos en esa zona.**