



# Ejercicios de Kegel, ¿por qué incluirlos en la rutina?

“Los ejercicios básicos consisten en identificar la musculatura de la zona pélvica y lograr contraer estos músculos”.

## 1 Mejoran el sostén de los órganos pélvicos

“Los ejercicios de Kegel son una serie de contracciones de los músculos del piso pélvico que fueron diseñados para fortalecer esta musculatura”, explica Cristhel Fagerstrom, académica de la Escuela de Obstetricia de la Universidad Andrés Bello (UNAB). En tanto, Luz María Guzmán, kinesióloga de piso pélvico de Clínica MEDS, menciona que el suelo pélvico funciona como una “faja interna que sostiene los órganos como el útero, la vejiga”, entre otros. Así, “entrenando adecuadamente esta musculatura, se puede sostener estos órganos de forma normal”, afirma Guzmán.

## 2 Previenen y mejoran la incontinencia

Según Fagerstrom, los ejercicios de Kegel ayudan a mejorar la incontinencia urinaria por esfuerzo, a tener mayor control de la vejiga y a adquirir mejores hábitos al reconocer las señales de evacuación. Favorecen la recuperación posparto y, en algunos casos, optimizan la función de los músculos pélvicos. En 2024, la investigación realizada por una académica de la Universidad de Stanford constató que en aquellas mujeres que padecían de incontinencia, y que realizaron los ejercicios dos veces por semanas en rutinas de noventa minutos, tenían un 65% menos de episodios de incontinencias. “Esta es una zona que no se trabaja mucho y que se desconoce. Pero merece la ejercitación como cualquier grupo muscular, ya sea de fuerza o de resistencia”, reflexiona Guzmán.

## 3 Se adaptan a distintas necesidades

Fagerstrom menciona que los ejercicios básicos consisten en identificar la musculatura de la zona pélvica y lograr contraer estos músculos. En algunas personas puede ser solo identificar, contraer y soltar; otras veces, cuando la persona mantiene la zona regularmente contraída, se trata de identificar y relajar. Así, Guzmán plantea que la frecuencia dependerá de la condición y los objetivos de cada persona —ya sea tratamiento, prevención o manejo de dolor pélvico crónico—, pero en un paciente sin afecciones se recomienda practicarlos al menos tres veces por semana como parte de una rutina de ejercicio regular. ■