

Ejercicio para la salud vesical, sexual y urológica: por dónde empezar

El ejercicio mejora la circulación, el metabolismo, la fuerza muscular, el equilibrio, el estado de ánimo, el sueño y la independencia funcional, de los cuales dependen la salud urinaria y sexual. La dosis inicial correcta es la que usted puede realizar de forma segura y repetir; las pérdidas de orina, el dolor pélvico, una intervención reciente, la fragilidad o el tratamiento oncológico pueden modificar la forma de ejercicio sin eliminarlo del plan.

La prescripción de movimiento del urólogo

	Actividad aeróbica 150–300 minutos de actividad moderada o 75–150 minutos de actividad vigorosa por semana, según la capacidad.
	Ejercicio de fuerza Al menos 2 días por semana.
	Equilibrio Comience por debajo de su límite actual y progrese gradualmente.
	Movilidad Comience por debajo de su límite actual y progrese gradualmente.
	Suelo pélvico y rehabilitación, cuando estén indicados Comience por debajo de su límite actual y progrese gradualmente.
Función vascular · Control de la glucosa · Reserva muscular · Continencia · Recuperación · Sueño · Independencia	
Un plan completo combina actividad aeróbica, fuerza, equilibrio, movilidad y cuidados del suelo pélvico adaptado a cada afección.	

Figura 37.1. La prescripción de movimiento del urólogo. Un plan de movimiento completo combina actividad aeróbica, ejercicios de resistencia, equilibrio, movilidad y cuidados específicos del suelo pélvico.

Puntos clave

- Un plan completo combina actividad aeróbica, fuerza, equilibrio y movilidad, además del cuidado del suelo pélvico cuando esté indicado.
- Los objetivos de salud pública son metas, no requisitos de entrada; sesiones cortas y repetidas pueden ser el comienzo adecuado.
- Los ejercicios del suelo pélvico deben indicarse después de una evaluación, porque el exceso de tensión requiere relajación, no más contracciones.
- La pérdida de orina al correr o saltar no implica que se deba interrumpir el ejercicio permanentemente.
- El ejercicio no elimina una obstrucción ni sustituye el tratamiento del cáncer o de una infección.
- Mida la función, como levantarse de una silla, subir escaleras y la velocidad al caminar, no solo los minutos.

Busque atención pronto si nota

- Dolor por cálculos o fiebre
- Sangre visible en la orina
- Incapacidad repentina para orinar
- Síntomas cardíacos inestables o deshidratación grave

Preguntas para su urólogo

- ¿Qué actividades son seguras para mi condición actual o mi etapa de recuperación?
- ¿Necesito orientación sobre suelo pélvico, cardiología, cáncer o rehabilitación antes de comenzar?
- ¿Mi trabajo del suelo pélvico debería centrarse en el fortalecimiento o en la relajación?
- ¿Cómo debo ajustar el ejercicio si tengo pérdidas de orina durante las actividades de impacto?
- ¿Qué medida de fuerza o función deberíamos usar para ver si el plan está ayudando?

Encuentre un urólogo cerca de usted: localurology.com · Adaptado de *A Urology Consult in a Book* (edición en español), de David Shusterman, MD, urólogo certificado. Información general, no es consejo médico. Hable con su propio médico sobre su situación.