Lugar	*Centro de Cuidado Transitorio Dia Noche Quiroga*
Fecha	*19/02/2026 11:00 AM a 11:30 AM*
Tema	*ARTICULACION TENA **" EJERCICIOS DE KEGEL"***
Desarrollo	Objetivo: Los ejercicios de Kegel tienen como objetivo principal fortalecer los músculos del suelo pélvico, que son los encargados de sostener órganos como la vejiga, el recto y, en las mujeres, también el útero. Al trabajar estos músculos se busca mejorar el control y la funcionalidad de esta zona del cuerpo. Objetivos principales de los ejercicios de Kegel • Prevenir y tratar la incontinencia urinaria y fecal: ayudan a controlar mejor la micción y la evacuación. • Mejorar la salud sexual: pueden aumentar la sensibilidad genital y favorecer orgasmos más intensos en mujeres; en hombres, ayudan a controlar la eyaculación precoz. • Facilitar el parto y la recuperación posparto: fortalecen el suelo pélvico, lo que contribuye a un parto más controlado y a una mejor recuperación tras el embarazo. • Prevenir el prolapso de órganos pélvicos: al reforzar los músculos, se reduce el riesgo de que órganos como la vejiga o el útero desciendan de su posición normal. • Mejorar la circulación sanguínea en la zona pélvica, lo que favorece la salud general de los tejidos. En resumen, los ejercicios de Kegel son una herramienta sencilla pero muy eficaz para mantener la fuerza y funcionalidad del suelo pélvico, con beneficios tanto en la salud urinaria como en la sexual y reproductiva. Aquí tienes una guía clara y práctica para realizar los **ejercicios de Kegel** correctamente: Pasos para hacer ejercicios de Kegel 1. **Identificar el músculo correcto** o Imagina que quieres detener el flujo de orina a mitad de la micción: el músculo que usas es el suelo pélvico. o No se recomienda practicar mientras orinas, solo sirve para identificar el músculo. 2. **Posición inicial** o Puedes empezar acostado boca arriba con las rodillas flexionadas, ya que es más fácil al inicio. o Con el tiempo podrás hacerlos sentado o de pie. 3. **Contracción** o Contrae los músculos del suelo pélvico (como si quisieras detener la orina). o Mantén la contracción entre **3 y 5 segundos**.

- Evita apretar glúteos, abdomen o muslos; solo el suelo pélvico debe trabajar.

4. **Relajación**
   - Suelta lentamente y relaja durante **5 a 10 segundos**.
   - La relajación es tan importante como la contracción.
5. **Repeticiones**
   - Haz entre **10 y 15 repeticiones por serie**.
   - Realiza **3 series al día** (mañana, tarde y noche).
6. **Progresión**

- A medida que ganes fuerza, aumenta el tiempo de contracción hasta **10 segundos**.
- Puedes hacerlos en diferentes posiciones (sentado, de pie, caminando).

Consejos importantes

- La constancia es clave: los resultados suelen notarse después de varias semanas.
- No contengas la respiración; respira normalmente durante el ejercicio.
- Evita hacerlos mientras orinas de forma habitual, ya que puede causar problemas urinarios.
-

Estos ejercicios son discretos y puedes realizarlos en cualquier lugar sin que nadie lo note.







Asistentes	Nombre Ver Formato Planilla De Asistencia FOR-GD-023	Cargo/Rol ENFERMERIA	Dependencia CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se establecen compromisos.	No aplica	No aplica
Próxima reunión	Acorde al cronograma y actividades programadas.		
Elaboró	*NUBIA MARIN*		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Articulacion tema 2. Lugar o Localidad o Sede : 3. Fecha y hora: 19/07/2024

4. Nombre responsable: Nubia Mann 5. Dependencia responsable: Enfermeria

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Lesly Franco	CC	1007260234		Consultora		lesly.2025@gmail.	3223223626	
2	Nubia Mann	CC	52016681	SDI Quiroga	Apoyo Enfermeria	contratista	cll quiroga 8071 @gmail.com	3116788391	
3	Camila Garcia	CC	1096957543	SDI Quiroga	coordinadora	contratista	cll quiroga 8071 @gmail.com	3102745668	Camilo Garcia
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.