
Manual instrucciones Conos vaginales Aquaflex en español (PRODUCTOS)

09, febrero

Conos vaginales AQUAFLEX®



INTRODUCCIÓN:

Los conos vaginales AQUAFLEX es un sistema clínicamente probado para realizar ejercicios de suelo pélvico, que consiste en dos conos vaginales con pequeños discos, de diferentes pesos en su interior.

Los conos AQUAFLEX han sido especialmente diseñados para ayudar a las mujeres que tienen pequeñas fugas de orina accidentales, cuando se ríe, tose, estornuda o hacen ejercicio. Esta condición se conoce médicamente como “incontinencia de esfuerzo”, pero también existen otros términos para denominarlo, como tener un “suelo pélvico débil” o tener “control deficiente de la vejiga”. Los conos vaginales AQUAFLEX le pueden ayudar a solucionarlo y curarlo a partir de ahora! Enhorabuena por la compra de AQUAFLEX®- pronto podrá corregir la incontinencia por esfuerzo.

LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO

Los músculos del suelo pélvico son un grupo de músculos. Estos son los músculos entre sus piernas, que van desde el hueso púbico a la base de la columna en la parte posterior. Imagínese los músculos del suelo pélvico como “una especie de hamaca”, que sirve de apoyo a la vejiga, el útero y el intestino.

Por tanto es fácil de imaginar por ejemplo, el esfuerzo que realizan estos músculos al soportar el peso de un bebé durante nueve meses y el esfuerzo que les supone dar a luz, y se puede entender por qué una de cada tres madres se quedará con un suelo pélvico debilitado y tendrá un mal control sobre su vejiga.

QUÉ ES LA INCONTINENCIA DE ESFUERZO Y CÓMO PREVENIRLA

Es la pérdida involuntaria de orina, de forma accidental, que ocurre sobre todo durante una actividad física como toser, estornudar o realizar ejercicio. Es una condición común experimentada por una de cada tres mujeres y está provocada por una debilidad general de los músculos del suelo pélvico.

La causa más común y obvia es el embarazo y el parto, pero hay otros factores como el envejecimiento y la obesidad que deben tenerse en cuenta. La menopausia y el proceso de envejecimiento general, también pueden debilitar los músculos del suelo pélvico, e incluso puede haber una tendencia familiar heredada hacia un suelo pélvico débil. Es por eso que los especialistas recomiendan que todas las mujeres ejerciten regularmente los músculos del suelo pélvico.

Al utilizar el Kit de conos vaginales AQUAFLEX, usted ha dado el primer paso hacia el cuidado de los músculos del suelo pélvico – en tan sólo 12 semanas será capaz de notar la diferencia. Usado con cuidado y regularmente, el programa de ejercicios recomendado con los conos vaginales AQUAFLEX notará una gran diferencia y mejoría.

Utilice AQUAFLEX, para prevenir o ayudar a curar la incontinencia por estrés.

Si aún no se ha visto afectada, se puede utilizar AQUAFLEX, como medida preventiva, para fortalecer los músculos del suelo pélvico tanto en la preparación para el embarazo, o como parte de un programa de fortalecimiento de la musculatura pélvica de forma preventiva, lo que reduce la probabilidad de sufrir incontinencia por esfuerzo, cuando esté embarazada o en la edad adulta. Si ya se ha dado cuenta de que se le escapa orina al toser, reír, al estornudar fuerte, al correr, bailar o hacer ejercicio, comience cuanto antes, a usar los conos vaginales AQUAFLEX, y dentro de 12 semanas este problema debería ser una cosa del pasado. El tono muscular se restaurará y disfrutará de los resultados o beneficios que ello le proporcionará en su calidad de vida y para su organismo; como es un mayor control de la vejiga y más confianza en sí misma.

EI KIT DE CONOS VAGINALES AQUAFLEX

EL Kit consta de dos conos Vaginales blancos (con forma de tampón algo, más anchos) de distinto tamaño y Cuatro discos de pesos (Uno de 5 gramos, uno de 10 gramos y dos de 20 gramos)

Añadir los discos de peso es muy sencillo:

1. Desenroscar el cono en el centro.
2. Añadir el ó los discos en el palillo del cabezal
3. Enroscar y ya está listo para su uso.

MODO DE USO INICIAL

- Abra el Kit de Conos vaginales AQUAFLEX y después de lavar con agua jabonosa, enjuague y seque todas las partes que lo componen (lavarse las manos) coja con sus manos el cono de mayor tamaño, sin añadir peso.
- Mantenga el cono donde se une con el cable, e introdúzcalo en su vagina como si se tratara de un tampón, empujándolo suavemente dentro de su vagina dejando sólo el cable restante en el exterior (similar al uso del tampón). Puede que le resulte más cómodo si inserta el cono, estando de pie con una pierna levantada y apoyada sobre una silla o en la tapa del inodoro. (Utilice un poco de lubricante de base acuosa si tiene sequedad vaginal)
- Cuando el cono esté completamente dentro de la vagina usted debería ser capaz de tocar fácilmente la parte inferior del cono con el dedo. Mantenga sus dedos en el punto donde el cable se une al cono, y apriete o contraiga los músculos del suelo pélvico.
- Si está usando los músculos correctos, el cono debe separarse de su dedo, ya que se introduce ligeramente en la vagina. Si el cono se desliza hacia su dedo, usted probablemente está utilizando los músculos del estómago en lugar de los músculos del suelo pélvico.
- Para obtener los mejores resultados, el cono deberá ser colocado más abajo, donde normalmente colocaría un tampón. Practique un poco antes de comenzar con el uso del AQUAFLEX. Tenga cuidado de no empujar el cono demasiado dentro de la vagina, ya que esto hará que su ejercicio sea menos eficaz.
- Tómese todo el tiempo que sea necesario para repetir esto hasta que esté segura de que usted ha localizado los músculos correctos. Es muy importante que usted controle esta primera etapa de forma correcta, ya que existirá una gran diferencia en obtener los resultados que se buscan al usar los conos vaginales AQUAFLEX.
- Si usted está teniendo dificultades para identificar los músculos correctos, la próxima vez que vaya al baño a orinar, trate de detener e iniciar el flujo de la orina. Usted sentirá que los músculos del suelo pélvico se contraen, por lo que la próxima vez que utilice los conos AQUAFLEX, usted

estará familiarizado con la sensación correcta. Tenga en cuenta que esto es una prueba. No es recomendable para restringir la regularidad del flujo de orina.

- Recuerde que: ¡la práctica hace al maestro!

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO RECOMENDADO CON CONOS VAGINALES AQUAFLEX, para la salud interior y el bienestar.

- Inserte el cono de mayor tamaño o cono de arranque (el mayor de los dos conos), sin añadir peso. Póngase de pie, y contraiga los músculos del suelo pélvico para tratar de mantener el cono (vacío) dentro de la vagina. Si usted puede mantener el cono sin esfuerzo, ahora puede empezar a añadir pesas. Si usted no puede hacer esto, tumbese con las rodillas dobladas y los pies apoyados sobre la superficie en la que se encuentre tendida. A continuación, apriete-contraiga los músculos del suelo pélvico mientras tira suavemente del cordón como si tratara de sacar el cono hacia fuera. Apriete los músculos diez veces, y luego póngase de pie de nuevo y trate de mantener el cono en su lugar. Si aun así no se queda en su lugar, repita el ejercicio a la mañana siguiente. Si usted todavía no puede hacer esto, consulte a su médico, le pondrá en contacto con un especialista o rehabilitador que pueda ayudarle.
- Si usted requiere un poco de esfuerzo para mantener el cono (vacío), este es el punto de partida para utilizar los conos vaginales AQUAFLEX. Usted puede comenzar a agregar pesos a medida que sienta que sus músculos se fortalecen.
- Si el cono vacío permanece en el lugar mientras se encuentra de pie, tire suavemente del cono por el cable y empiece a añadir peso hasta que empiece a notar que necesita más esfuerzo para mantener el cono en su lugar. Entonces usted ha encontrado el peso ideal a utilizar para comenzar los ejercicios.

Ejercicio para todos los días para alcanzar los mejores resultados.

- Una vez que haya establecido su peso inicial, el objetivo inicial es que trate de aumentar el tiempo que usted es capaz de mantener el cono en su lugar. Lo Recomendable es que trate de realizarlo hasta un máximo de 20 minutos al día. Cuando el cono está en el lugar, hará que los músculos del suelo pélvico se contraigan automáticamente alrededor del cono. Es esta acción refleja la función del ejercicio y el fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico. Cuando usted pueda mantener fácilmente el cono en su lugar, puede empezar a aumentar el peso en el cono.
- Cuando pueda mantener el cono grande con todos los pesos en su lugar, es el momento de avanzar en el cono más pequeño. Una vez más, comience con un cono vacío y añada poco a poco cada vez más discos de peso.
- Para lograr los mejores resultados en el menor tiempo, es una buena idea utilizar AQUAFLEX todos los días durante las primeras ocho a doce semanas. Si usted no puede hacer ejercicio todos los días, es obvio que se necesitará más tiempo para que usted pueda alcanzar su objetivo.
- Muchas mujeres notan que no pueden llegar a mantener todos los pesos. Si esto le sucede, no hay necesidad de preocuparse. Al igual que con cualquier forma de ejercicio, es importante que usted haga un progreso lento y seguro dentro de los límites que son adecuados para usted.

Ejercicio más avanzado

Una vez que pueda mantener el cono vaginal en su lugar, mientras se encuentra de pie, es el momento de hacer su ejercicio más difícil. Trate de mantener el cono en su lugar mientras usted camina por su casa, subir las escaleras, correr suavemente o cuando tosa. Estas actividades ponen más presión sobre el suelo pélvico, lo que hace trabajar más a los músculos pélvicos para sostener la vejiga. Al principio, cada uno de estos ejercicios puede requerir el uso de pesos más ligeros de lo que se está acostumbrado, pero pronto avanzará con pesos mayores a medida que sus músculos se ejerciten y se fortalezcan.

Ejercicio para mujeres que sufren incontinencia de urgencia

La incontinencia de urgencia es el término utilizado cuando de repente se siente la necesidad de orinar pero no siempre puede llegar al baño a tiempo. Si esto le sucede a usted, puede utilizar los conos vaginales Aquaflex, en casa mientras que realiza tareas como lavarse las manos, lavar los platos o hacer cualquier otra cosa que por lo general hace que la orina escape.

De dotas maneras es recomendable que usted consulte siempre a su médico si tiene este problema, ya que se necesitará más ayuda y apoyo para superar el problema de la incontinencia de urgencia.

La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso, sustituye la consulta con su médico.

Comentarios