GUÍA PRÁCTICA · SUELO PÉLVICO MASCULINO

Ejercicios de Kegel para hombres

en PDF

- Tabla de 6 semanas
- Rutina de 5 minutos al día
- Calendario imprimible
- Sin equipamiento

PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the App Store

Get it on Google Play

PrimeFlow Labs

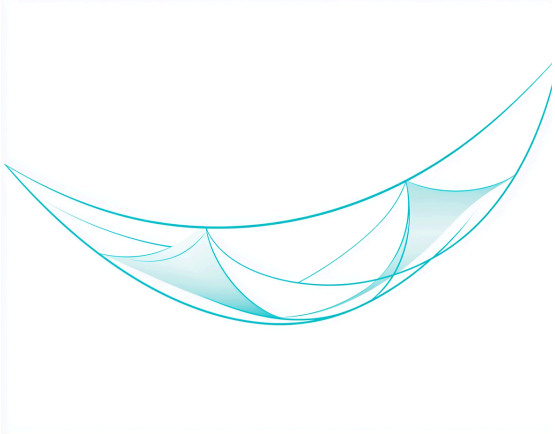
v1.0 · Junio 2026 · prime-flow-app.com

El suelo pélvico masculino en 60 segundos

El suelo pélvico es la red de músculos que sostiene la vejiga, la próstata y el recto, y que interviene directamente en el control urinario y en la función sexual.

El músculo que vas a entrenar

músculo pubocoxígeo (PC): se extiende desde el pubis hasta el cóccix, como una hamaca. Con la edad, el sedentarismo o tras una cirugía de próstata, pierde tono — y entrenarlo lo recupera, igual que cualquier otro músculo.



Cómo localizarlo (solo una vez)

1. **Durante la micción**
   Intenta detener el chorro de orina a mitad. El músculo que se contrae es tu suelo pélvico.

2. **Memoriza la sensación**
   Es un movimiento de "cerrar y elevar" hacia dentro. Ni abdomen, ni glúteos, ni piernas.

3. **Verifica**
   Frente al espejo: si todo está relajado salvo esa zona, lo tienes. La base del pene se mueve ligeramente al contraer.

IMPORTANTE

Detener la orina sirve solo para identificar el músculo. No lo uses como ejercicio habitual: hacerlo de forma repetida puede interferir con el vaciado normal de la vejiga.

¿POR QUÉ ENTRENARLO?

Un suelo pélvico fuerte se asocia a mejor control urinario, mayor control eyaculatorio y soporte de la función eréctil. La evidencia clínica está resumida en la página 6.

PrimeFlow Core
prime-flow-app.com
Download on the App Store
Get it on Google Play

Tabla de progresión de 6 semanas

El plan completo. Empieza tumbado (más fácil aislar el músculo) y progresa hasta entrenar de pie, en cualquier lugar.

SEMANA	CONTRACCIÓN	DESCANSO	REPETICIONES	SERIES/DÍA	POSICIÓN
1–2	3 seg.	5 seg.	10	3	Tumbado
3–4	5 seg.	5–10 seg.	12	3	Sentado
5–6	8–10 seg.	8–10 seg.	15	3	De pie

Reglas de progresión

Avanza solo si completas la semana sin fatiga. Si notas que pierdes la contracción antes de tiempo, repite la semana.

La calidad manda. 8 repeticiones bien hechas valen más que 15 a medias.

Relajar es la mitad del ejercicio. Respeta los descansos: el músculo aprende en la fase de relajación.

Constancia antes que intensidad. 5 minutos cada día superan a 20 minutos dos veces por semana.

Consejo: asocia las 3 series a momentos fijos del día (al despertar, después de comer, antes de dormir). El calendario de la página 5 te ayuda a no fallar ninguna.

PrimeFlow Core
prime-flow-app.com
Download on the App Store
Get it on Google Play

Tu rutina diaria, paso a paso

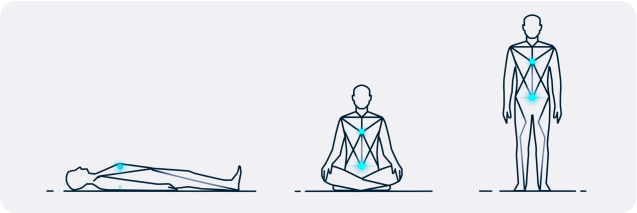
1. **Adopta la posición de tu semana**
   Tumbado con rodillas flexionadas (sem. 1–2), sentado con la espalda recta (3–4) o de pie (5–6).

2. **Contrae el suelo pélvico**
   "Cierra y eleva" hacia dentro durante los segundos que marque tu semana. Respira con normalidad.

3. **Relaja por completo**
   Suelta toda la tensión durante el descanso indicado. La relajación total es parte del entrenamiento.

4. **Completa la serie**
   Repite hasta alcanzar las repeticiones de tu semana. Haz 3 series al día, separadas entre sí.

5. **Marca el día en el calendario**
   Página 5. La racha visible es el truco más simple para mantener el hábito.



Los 5 errores que anulan los resultados

Contener la respiración. Respira con normalidad durante toda la contracción.

Cortar la orina como ejercicio. Solo sirve para localizar el músculo, una vez.

Esperar resultados en 3 días. Es un músculo: los cambios perceptibles llegan en 4–6 semanas (página 6).

Contraer abdomen, glúteos o muslos. Si se mueve algo más que el suelo pélvico, baja la intensidad.

Sobreentrenar. Más de 3 series diarias puede causar hipertonía (tensión excesiva) y empeorar los síntomas.

PrimeFlow Core
prime-flow-app.com
Download on the App Store
Get it on Google Play

Calendario de seguimiento (4 semanas)

Imprime esta página y márcala cada día que completes tus 3 series. Una casilla por día.

SEMANA 1 · 3 SEG. CONTRACCIÓN · 10 REP. · TUMBADO

L	M	X	J	V	S	D

SEMANA 2 · 3 SEG. CONTRACCIÓN · 10 REP. · TUMBADO

L	M	X	J	V	S	D

SEMANA 3 · 5 SEG. CONTRACCIÓN · 12 REP. · SENTADO

L	M	X	J	V	S	D

SEMANA 4 · 5 SEG. CONTRACCIÓN · 12 REP. · SENTADO

L	M	X	J	V	S	D

¿Semanas 5 y 6? En la app PrimeFlow Core el registro es automático: cada sesión guiada queda guardada con tu racha, nivel y progreso — sin imprimir nada.

PrimeFlow Core
prime-flow-app.com
Download on the App Store
Get it on Google Play

Qué esperar, y cuándo

PERIODO	QUÉ ES NORMAL NOTAR
Semanas 1–2	Mayor conciencia de la zona. Localizas y aíslas el músculo cada vez mejor.
Semanas 3–4	Las contracciones se mantienen más tiempo sin fatiga. Primeras mejoras sutiles en control.
Semanas 5–6	Cambios perceptibles: mejor control urinario y mayor control en la intimidad.
Meses 3–6	Rango donde los estudios clínicos sitúan los resultados consolidados.

Lo que dice la ciencia

Esta guía se apoya en evidencia clínica publicada y verificable:

40%
+34,5% mejoró

Un ensayo clínico aleatorizado (Dorey et al., 2004, Br J Gen Pract) observó que el 40% de los hombres con disfunción eréctil recuperó la función normal tras 3–6 meses de ejercicios del suelo pélvico, y un 34,5% adicional mejoró.

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15527607

96%
vs 65% control

En un estudio con 300 pacientes tras prostatectomía radical (Filocamo et al., 2005, Eur Urol), el 96% de quienes siguieron un programa de suelo pélvico recuperó la continencia a los 6 meses, frente al 65% del grupo de control.

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16002204

82,5%
12 semanas

El 82,5% de los hombres con eyaculación precoz logró controlar el reflejo eyaculatorio tras 12 semanas de entrenamiento (Pastore et al., 2014, Ther Adv Urol).

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24883105

Si tienes dolor, una condición médica o has pasado por cirugía reciente, consulta a un profesional de la salud antes de empezar. Esta guía es educativa y no sustituye una evaluación médica.

PrimeFlow Core
prime-flow-app.com
Download on the App Store
Get it on Google Play

Esta progresión, calculada automáticamente

Todo lo que acabas de leer — progresión, tiempos, registro y constancia — es exactamente lo que **PrimeFlow Core** hace por ti, sesión a sesión.

Entrenamiento de suelo pélvico para hombres con sesiones guiadas de 2 a 5 minutos. La app ajusta la carga exacta de cada sesión según tu progreso real.

Empieza gratis · 7 días de prueba Premium sin compromiso

Sesiones guiadas

5 niveles y 19 ejercicios. Sigue el ritmo visual: contrae, mantén, relaja. Sin contar segundos.

Progresión automática

La app calcula duración, repeticiones y descansos de cada sesión. Tu única tarea: aparecer.

Privacidad total

Sin comunidad pública, sin rankings, sin venta de datos. Tu entrenamiento es solo tuyo.

Racha y logros

Registro automático de sesiones, racha de días y 20 logros. El calendario de papel, jubilado.

Escribe la dirección en tu navegador o busca "PrimeFlow Core" en tu tienda de aplicaciones.

Download on the App Store

Get it on Google Play

prime-flow-app.com/core/

Fuentes

Dorey, G. et al. (2004). Randomised controlled trial of pelvic floor muscle exercises and manometric biofeedback for erectile dysfunction. British Journal of General Practice, 54(508), 819–825. PMID: 15527607.

Filocamo, M.T. et al. (2005). Effectiveness of early pelvic floor rehabilitation treatment for post-prostatectomy incontinence. European Urology, 48(5), 734–738. PMID: 16002204.

Pastore, A.L. et al. (2014). Pelvic floor muscle rehabilitation for patients with lifelong premature ejaculation. Therapeutic Advances in Urology, 6(3), 83–88. PMID: 24883105.

Kegel, A.H. (1948). Progressive resistance exercise in the functional restoration of the perineal muscles. Am J Obstet Gynecol, 56(2), 238–248. PMID: 18877152.

Aviso

PrimeFlow Core™ y PrimeFlow Pearl™ son aplicaciones de bienestar y entrenamiento físico. No son dispositivos médicos y no proporcionan consejo médico, diagnóstico ni tratamiento. Consulta a un profesional de la salud ante cualquier duda médica.

Sobre esta guía

Contenido revisado por el Equipo PrimeFlow Labs · Versión 1.0 · Junio 2026.

Más guías y artículos basados en evidencia: prime-flow-app.com/blog/

© 2026 PrimeFlow Labs. Puedes imprimir y compartir esta guía libremente con fines personales y no comerciales, sin modificarla.