

# Conos vaginales VagiFit®

Dispositivo médico para recuperar la fuerza del suelo pélvico y para el tratamiento de la incontinencia urinaria de esfuerzo

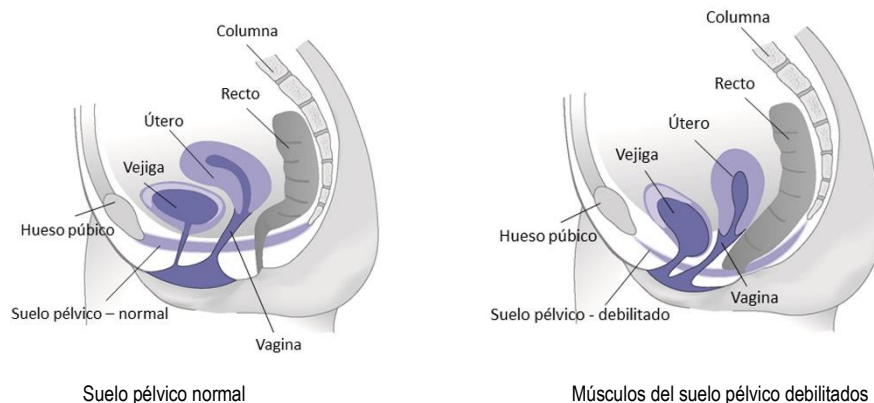
Contenido: 1 Set VagiFit® con cinco conos vaginales (Nº 1 verde oscuro - 20 g, Nº 2 turquesa - 32 g, Nº 3 verde - 44 g, Nº 4 menta - 56 g, Nº 5 blanco - 68 g)

## Instrucciones de uso

Fecha de la información: 14.06.2017

### Introducción:

El suelo pélvico, el suelo conectivo músculo-tejido de la cavidad pélvica, sostiene en posición los órganos abdominales y pélvicos como la vejiga, el intestino, el útero (mujer), los ovarios (mujer), la vagina (mujer) y la próstata (hombre). Sus características incluyen soporte para el cierre del ano y la uretra.



En las mujeres, el suelo pélvico se debilita principalmente por el embarazo y el parto y, en especial, si se han tenido múltiples partos, como resultado de la tensión muscular. La menopausia de una mujer está acompañada por un fuerte cambio en el equilibrio hormonal, provocando que los músculos del suelo pélvico pierdan su flexibilidad. Por último, el estiramiento excesivo y por lo tanto el debilitamiento de los músculos del suelo pélvico también puede ser causado por el movimiento físico, por ejemplo por la práctica de deporte, tocar instrumentos de viento, etc. El debilitamiento de los músculos del suelo pélvico se manifiesta, por ejemplo, en los patrones de la enfermedad de la incontinencia urinaria de esfuerzo, la vejiga hiperactiva (incontinencia de urgencia temprana) y Descensus uteri e incontinencia fecal.

La incontinencia de esfuerzo se define como la pérdida involuntaria de orina durante la actividad física como toser, estornudar, correr, subir escaleras, reír, etc. Las afectadas son sobre todo las mujeres durante la menopausia y las que han tenido uno o más hijos. Consultar con su médico sobre los ejercicios de contracción específica con los conos vaginales VagiFit® es una opción de tratamiento no quirúrgico eficaz para el fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico.

### Descripción:

El set VagiFit® consiste en un conjunto de 5 conos en forma de tampones no estériles de tamaño idéntico pero diferente peso y color. Su uso está destinado al entrenamiento específico del suelo pélvico, según su inventor Arnold H. Kegel (urólogo, 1894-1981), también conocido como ejercicios de Kegel. Los conos se insertan en la vagina y es necesario que el suelo pélvico contraiga los músculos alrededor del cono para evitar que éste se caiga fuera de la vagina.

### Indicaciones:

Los conos vaginales VagiFit® son útiles para complementar los ejercicios de Kegel para fortalecer el suelo pélvico. Su aplicación está indicada en las siguientes condiciones:

- Tratamiento de la incontinencia urinaria de esfuerzo. También se recomienda el tratamiento incluso a bajos niveles de la enfermedad.
- El fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico después del parto tras la resolución de los loquios. También durante la menopausia debido a la atrofia muscular.
- Como medida de apoyo antes y después de la cirugía, por ejemplo: a) posponer la cirugía requerida, b) para asegurar el resultado de la operación a largo plazo y para evitar el prolapso de órganos pélvicos.
- Para determinar si la fuerza de los músculos del suelo pélvico se mantiene.

### Contraindicaciones:

- No utilizar los conos vaginales VagiFit® hasta seis semanas después del parto o cirugía del tracto urogenital. Consulte después de este periodo a su médico y pregúntele si puede usar los conos.
- Hipersensibilidad al producto o a sus componentes
- Contracepción con dispositivos intrauterinos (DIU), salvo prescripción de lo contrario por su médico

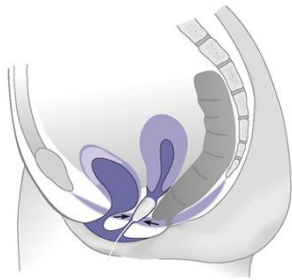
### Notas especiales:

Los conos vaginales VagiFit® no deben utilizarse en las siguientes situaciones:

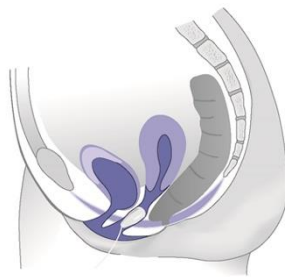
- Con infección vaginal aguda
- Durante la menstruación
- Durante el acto sexual o inmediatamente después
- Durante un embarazo conocido o sospechado
- Con prolapso uterino severo

Es normal notar un malestar leve o dolor al comienzo de los ejercicios de Kegel o cuando se cambia a un cono más pesado. El malestar o el dolor son causados por la presión sobre los músculos del suelo pélvico y debe desaparecer cuando el entrenamiento de los músculos del suelo pélvico se lleve a cabo de forma continua con regularidad. Si el malestar o dolor severo persiste debe dejar los ejercicios de Kegel con los conos vaginales y consultar a su médico.

Lávese las manos antes de cada uso con los conos vaginales. Limpie el respectivo cono vaginal con agua y jabón, enjuague el cono con agua corriente y deje secar. Compruebe cada cono vaginal para asegurarse que la superficie del cono esté limpia y en buen estado.



Correcta inserción del cono vaginal con los músculos pélvicos contraídos



Inserción incorrecta con los músculos del suelo pélvico relajados

#### Uso:

1. Inicie el entrenamiento con el cono de color verde oscuro, el más ligero (20 g).
2. Si desea o es necesario, humedezca el cono con agua o con un lubricante vaginal.
3. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y coloque firmemente las plantas de los pies sobre la superficie donde esté acostada. Ahora inserte el cono con el extremo superior ancho profundamente hacia el fondo de la vagina. De este modo, el dedo corazón toca el extremo inferior más estrecho del cono con el hilo de extracción. Después, contraiga los músculos del suelo pélvico. Ahora deberá sentir que el cono se mueve hacia arriba en la vagina distanciándose de la punta del dedo. ¿Cree usted que ahora es más probable que el cono se deslice fuera de la vagina en lugar de moverse hacia arriba? Esto indica que al parecer está utilizando los músculos abdominales en vez de la musculatura del suelo pélvico. Por eso es importante insertar el cono profundamente en la vagina, de modo que éste se aloje por encima de los músculos del suelo pélvico. Deberá sentir el peso del cono en la vagina. Si no es así, compruebe que la posición del cono es correcta como se describe anteriormente. Use ropa interior para reducir al mínimo el riesgo de que el cono pueda caer sobre una superficie dura y se dañe.
4. Si el cono está ubicado en la posición correcta, contraiga y relaje durante un minuto. Una vez consiga mantener el cono en su posición sin realizar ningún esfuerzo especial, cambie el cono por el del siguiente peso (color turquesa, 32 g). Continúe el ejercicio con los siguientes conos de mayor peso hasta que el cono en cuestión ya no pueda ser retenido por la contracción de los músculos del suelo pélvico en la vagina y se salga de ésta. Así se determina que el cono más pesado que pueda mantener durante al menos un minuto en la vagina, será el que deba usar para realizar los ejercicios de Kegel. Nota: Esta etapa del ejercicio también es indicativa del estado funcional y de la fuerza de los músculos del suelo pélvico.
5. Realice el ejercicio con este cono dos veces por día durante 15 minutos cada vez. Si el cono se cae de la vagina insértelo de nuevo como se ha descrito anteriormente. En cuanto sea capaz de mantener el peso correspondiente durante al menos 15 minutos en la vagina, podrá pasar a utilizar el siguiente cono más pesado.

#### Extracción:

1. Adopte una posición casi en cuclillas o coloque un pie sobre una silla.
2. Sujete el hilo de extracción que sobresale de la vagina.
3. Relájese y tire lentamente para retirar el cono de la vagina.

Nota: Si no puede sujetar el hilo de extracción en la entrada de la vagina, sujete directamente el cono con uno o dos dedos y extráigalo.

#### Cuidado de los conos vaginales – importante:

1. Después del uso, limpie el cono con agua y jabón, déjelo secar bien y colóquelo en la caja suministrada. No esterilice los conos en autoclave.
2. La regularidad de los ejercicios es importante. Se recomienda realizarlos a diario por lo menos durante tres meses. A partir de entonces, podrá reducir la intensidad de los ejercicios y será suficiente hacer uso de los conos vaginales sólo en determinados días durante la semana.
3. Si surge algún problema durante los ejercicios con los conos vaginales contacte con su médico.
4. La fuerza de los músculos del suelo pélvico varía de persona a persona. Por lo tanto, no es absolutamente necesario hacer uso del cono más pesado (color blanco, 68 g) durante sus ejercicios de Kegel.

#### Información adicional:

Una vez se familiarice con los ejercicios de Kegel descritos arriba, puede ampliarlos de la siguiente manera:

1. Utilice el cono mientras camina. Vaya alternativamente lenta y rápidamente.
2. Utilice el cono al subir y bajar escaleras.
3. Utilice el cono mientras corre, ya sea en estático o en ruta.
4. Utilice el cono mientras tose. Repita este ejercicio de 5 a 15 veces.

Si le parece que no puede llevar a cabo todos los niveles de este programa de ejercicios con el mismo peso de cono, se recomienda realizar los ejercicios más fáciles con un cono más pesado alrededor de 15 minutos y los ejercicios más difíciles también alrededor de 15 minutos con un cono más ligero. Generalmente es más fácil realizar los ejercicios por la mañana, ya que los músculos pueden estar fatigados al final del día.

**Almacenaje:** Guarde los conos a temperatura ambiente.



El dispositivo cumple con los requisitos de la Directiva 93/42/CEE para productos médicos.



**Fabricante:**  
Tomed GmbH • Productos Médicos  
Sperberweg 2 • 50858 Köln • Alemania  
Tel.: +49 221 17067206 • Fax: +49 221 17067207  
e-mail: info@tomed.com • www.tomed.com

Número de documento: UI.VF.0617.ES.01