



# Manual de Usuaría

## ÍNDICE

**Presentación: Finalidad e Indicaciones**  
**Descripción**

**Advertencias y Precauciones especiales de empleo**

**Puesta en funcionamiento**

**Instrucciones de uso**

**Limpieza**

**Mantenimiento**

**Programa de Ejercicios de Entrenamiento**

**Tipos de Ejercicios**

**Solucionador de problemas**

**Servicio al Cliente**

**Preguntas Frecuentes**

**Educación sobre Suelo Pélvico**

**Consejos Saludables**

**Glosario**

# I. PRESENTACIÓN

---

## I.1 Uso y Finalidad

MYSELF® te enseña y motiva a realizar de forma adecuada, efectiva y segura ejercicios de musculatura pélvica (comúnmente conocidos como “Kegels”) recomendados por tu médico, para aumentar tu “*fortaleza femenina*”. Con MYSELF® puedes conseguir un mejor control de la vejiga urinaria; mejorar los síntomas de la incontinencia urinaria, tanto si es de estrés, de urgencia o ambas (mixta); prevenir la relajación del órgano pélvico y aumentar el tono vaginal, mejorando los trastornos que contribuyen a la aparición de disfunción sexual en la mujer, tales como relajación de la musculatura pélvica o espasmo doloroso. Sólo unos pocos minutos al día pueden ayudarte a aumentar el control, la fuerza y la resistencia de la musculatura pélvica y conseguir el tono adecuado esenciales para una buena salud del área pélvica.

**¡Descubre la Fortaleza Femenina con MYSELF!**

## I.2 Indicaciones

MYSELF® está indicado para el tratamiento de la incontinencia urinaria de la mujer en sus diferentes formas: de estrés, de urgencia o mixta.

MYSELF® es adecuado para el tratamiento de trastornos asociados a debilidad de la musculatura pélvica.

**Producto Sanitario Clase I (Directiva 93/42/CE)**

**No Sujeto a Prescripción Médica**

## I.3 Presentación



MYSELF® se presenta en un cómodo y práctico Bolso de viaje conteniendo:

- 1 Entrenador personal
- 1 Sensor vaginal
- Pack de 3 baterías AAA
- (El presente) Manual de Usuario, en idiomas español y en inglés.

## II. DESCRIPCIÓN

---



MYSELF<sup>®</sup> es una herramienta de ejercicio personal destinada a guiar y facilitar a la mujer la ejecución efectiva y segura de ejercicios de musculatura pélvica. Consta de un dispositivo digital denominado *Entrenador (TRAINER)* conectado mediante una línea de aire a un *Sensor (SENSOR)*, accesorio hinchable biocompatible (no contiene latex), independiente y recambiable, que se introduce en la vagina. El Sensor detecta las contracciones producidas por la flexión de los músculos, y transmite dicha información al dispositivo, que instantáneamente muestra en la pantalla de forma visual la fuerza y duración de tus contracciones, proporcionando información de retroalimentación (que en lenguaje técnico se conoce como *feedback*) muy útil para realizar correctamente los ejercicios.

**Rble. Comercialización:** TIEDRA FARMACÉUTICA, S.L.  
C/Colón 7  
30.510 Yecla (Murcia) – ESPAÑA  
E-mail: [info@tiedra.net](mailto:info@tiedra.net)

**Fabricante:** DESCHUTES MEDICAL PRODUCTS, LTD  
Bend, Oregon 97702 – USA

### III. ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES ESPECIALES DE EMPLEO

---

El uso de MYSELF® en presencia de trastornos infecciosos del área pélvica, tales como herpes genital, vaginitis bacteriana, candidiasis o Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) puede causar molestias y aumentar la intensidad de los síntomas.

MYSELF® no debe utilizarse durante las seis (6) semanas siguientes al parto o la intervención quirúrgica del área pélvica, ya que podría interferir en el proceso de cicatrización.

No se recomienda la utilización simultánea de MYSELF® con dispositivos anticonceptivos de tipo barrera (tales como diafragma o tapón cervical), o un pesario (dispositivo de soporte pélvico), ya que podría alterar el correcto funcionamiento de dichos dispositivos.

Si estás utilizando MYSELF® para tratar la incontinencia y tus síntomas no mejoran, consulta a tu médico o farmacéutico.

MYSELF® está diseñado exclusivamente para uso individual, y no debe ser cedido ni compartido con otras mujeres aunque presenten los mismos síntomas, debido a la posibilidad de contagio de enfermedades.

No hinchar excesivamente la cámara del sensor. En caso de presión excesiva, en la pantalla aparecerá el indicativo de alerta: . Desconectar el sensor para deshincharlo.

Volver a conectar siguiendo las instrucciones.

## IV. INSTRUCCIONES DE USO

---

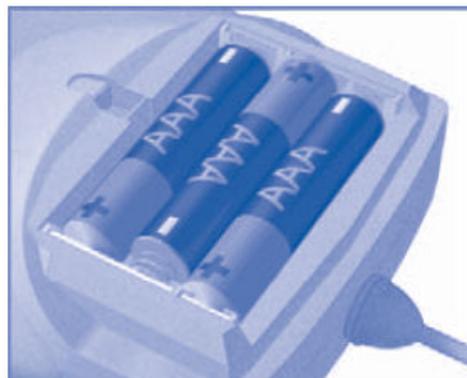
### IV.1 Puesta en Funcionamiento

1. Colocar tres baterías alcalinas AAA en el contenedor de baterías del dispositivo, en la posición indicada (ver fotografía).

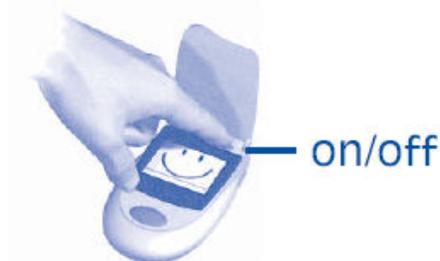


#### **Indicador Cambio de Baterías:**

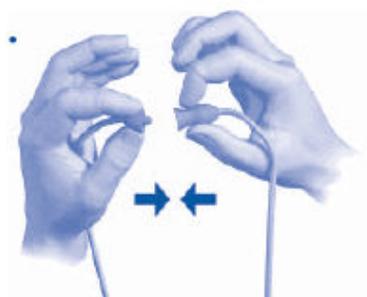
*Cuando la pantalla del Entrenador de MYSELF® muestre el indicador de control de batería baja: reemplazar todas las pilas por otras nuevas.*



2. Comprobar el correcto encendido y apagado del dispositivo, seleccionando el indicador ON y OFF respectivamente, situados en la esquina superior derecha.



3. Conectar el Sensor al Entrenador a través de los correspondientes conectores.



***¡Importante!: No quitar nunca la cámara del Sensor (SENSOR BALLOON) del mango del Sensor (SENSOR HANDLE).***

## IV.2 Modo de empleo

1. En un lugar confortable, colocarse en posición semi-reclinada con las piernas abiertas y las rodillas dobladas (ver figura).



2. Introducir despacio y suavemente el sensor en la vagina hasta la base de la cámara del sensor (*SENSOR BALLOON BASE*). Ajustar el sensor para que encaje en la forma única de tu vagina.



**Nota:** Puede utilizarse lubricantes y acondicionadores vaginales tales como *DISPUESTA® LiquiGel* si se considera conveniente.

3. Encender el Entrenador activando la posición ON.



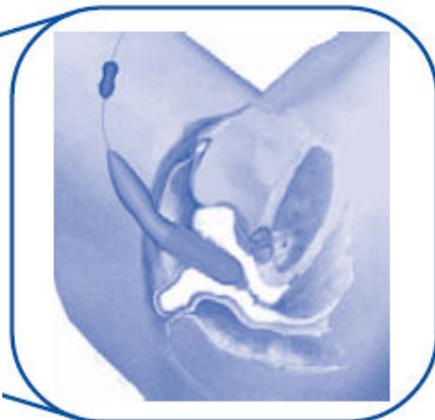
4. Lentamente, hinchar el Sensor con aire presionando la bomba de hinchado situada en la parte frontal inferior. Realizar esta operación cada vez que aparezca en la pantalla el indicador **pump**. Dejar de hinchar cuando aparezca el indicador **ready cue** (¡atención!: debe aparecer los tres círculos).



### **Indicador de Presión excesiva del Sensor**

Si el sensor se ha hinchado demasiado, aparecerá el indicativo de desconexión. En este caso, desconectar el Sensor del Entrenador para deshincharlo, y volver a conectarlo.

Inflation pump



Ready cue

- En presencia del indicador **ready cue** se iniciará una cuenta atrás de cinco (5) segundos. Cuando aparezca el indicativo **flex**, expirar y comenzar a flexionar apretando los músculos pélvicos sobre el sensor y estirando dichos músculos hacia el cuerpo y la columna vertebral. Cuanto mayor sea la fuerza del músculo, mayor número de bandas curvadas aparecerán en la pantalla. Intentar flexionar durante 10 segundos.



- Quando aparezca en la pantalla el indicador **relax**, dejar de flexionar y relajarse durante otros 10 segundos. Si no estás completamente relajada, el indicador **relax** destelleará.



- Seguir las instrucciones **flex** y **relax** durante el programa entero de 5 minutos de duración.

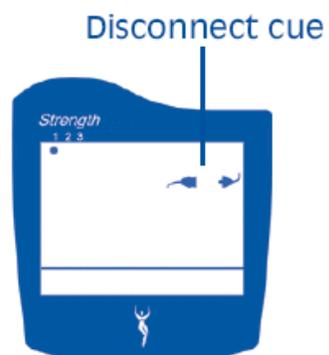
*Nota: si la sesión se interrumpe, asegurarse de que el sensor está desinchado antes de comenzar de nuevo.*



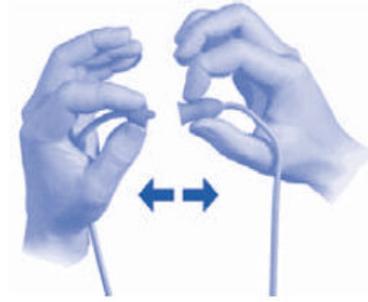
- Al cabo de cuatro (4) minutos de iniciar el programa, el Entrenador realizará una pequeña pausa. Continuar siguiendo el ciclo **flex/relax** ejecutando contracciones rápidas de 1 segundo durante el minuto restante que queda para finalizar el programa de entrenamiento.



- Al final de la sesión aparecerá el pictograma  y el indicador desconectar: 



Deshinchar a continuación el Sensor desconectando éste del Entrenador.



10. Al deshincharse al final de cada sesión, el Entrenador se apagará automáticamente. Quitar entonces el Sensor de la vagina y limpiarlo (ver apartado *Limpieza y Mantenimiento*).
11. A medida que el músculo pélvico aumenta su fuerza, MYSELF® ajusta automáticamente el nivel de fuerza del aparato necesario para asegurar la efectividad de los ejercicios. En el apartado *V. Programa de Entrenamiento* de ejercicios de este manual, se incluye información detallada de programas de entrenamiento, incluyendo descripción y frecuencia de sesiones de ejercicios.

## V. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

---

Se recomienda seguir un Programa de Entrenamiento Inicial mínimo de 16 semanas para conseguir el fortalecimiento del músculo pélvico. Si es necesario, puede extenderse el programa de ejercicios varias semanas más hasta obtener la fuerza deseada. El Entrenador de MYSELF® va ajustando automáticamente el nivel de fuerza del aparato a medida que el músculo va ganando fuerza, para asegurar la efectividad de los ejercicios. Como en cualquier gimnasia, es necesario realizar una actividad de Mantenimiento, destinada a mantener el estado óptimo de musculatura.

Semana	Nº de sesiones / día	Nº días/semana
1	1	5-7
2	1	5-7
3	1-2	5-7
4	1-2	5-7
5-16	1-2	7
+16	1	3-4

***Nota: Cada sesión de ejercicios dura aproximadamente 5 minutos. En caso de realizar más de una sesión al día, espaciar adecuadamente las sesiones (3-4 horas), para que los músculos descansen entre cada sesión.***

## VI. PROBLEMAS Y CONSULTAS FRECUENTES

---

### VI.1 Problemas comunes y Soluciones

Problema	Posible solución
El Entrenador no se enciende	1. Comprobar la colocación de las pilas. 2. Reemplazar por baterías nuevas
El indicador <b>pump</b> no desaparece	1. Comprobar cables/conectores 2. Reemplazar sensor
<b>Pump</b> aparece a mitad de la sesión	1. Comprobar cables/conectores 2. Reemplazar sensor
Aparece el indicador 	1. Sensor demasiado hinchado: ver apartado 4. 2. Final de sesión de ejercicios: ver apartado 7.

### VI.2 Servicio de Atención al Cliente

E-mail: [info@tiedra.net](mailto:info@tiedra.net)

### VI.3 Preguntas Frecuentes

- 1. Sólo observo una banda en la pantalla: ¿Estoy realizando los ejercicios correctamente?**  
Sí: inicialmente muchas mujeres comienzan con sólo una banda. Las bandas curvas se mostrarán en la pantalla si estás flexionando los músculos correctamente (ver ap. *Consejos para realizar los ejercicios*).
- 2. ¿Por qué es importante hacer contracciones rápidas?**  
Las contracciones rápidas proporcionan la fuerza necesaria para un buen soporte pélvico durante el estornudo, la tos, la risa, o al levantar un peso (ver ap. *Consejos para realizar los ejercicios*).
- 3. Llevo realizando los ejercicios durante seis semanas. ¿Estoy progresando normalmente?**  
No existe el progreso “normal”. El desarrollo de una musculatura pélvica fuerte es diferente y varía en cada persona.

- 4. ¿Por qué algunos días observo más bandas en la pantalla que en otros?**  
La fuerza de la musculatura pélvica puede variar de un día a otro, dependiendo de factores tales como el estrés, el cansancio físico, la fatiga muscular o el ciclo menstrual.
- 5. He retomado mi programa de ejercicios después de algún tiempo inactiva, ¿Qué me sugiere?**  
Como en cualquier otra gimnasia, al dejar de realizar los ejercicios, al cabo de un cierto tiempo la musculatura pélvica pierde fuerza. Vuelva a efectuar el Programa de Entrenamiento Inicial (ver ap. *Programa de Entrenamiento*), comenzando en la semana 1. MYSELF® se ajustará automáticamente a los cambios de tu musculatura pélvica en las 2-4 sesiones siguientes.
- 6. ¿Puedo utilizar MYSELF® durante el periodo?**  
Es una decisión personal. MYSELF® puede utilizarse sin problemas durante la menstruación. Simplemente, en caso de hacerlo, se ha de limpiar cuidadosamente el sensor después de su uso.

#### **VI.4 Información Clínica / Referencias**

La eficacia y seguridad de MYSELF® en incontinencia urinaria ha sido demostrada clínicamente en ensayos que pueden encontrarse en la literatura<sup>1</sup>.

- 1 Smith DB, Boileau M, Buan LD. A Self-Directed Home Biofeedback System for Women With Symptoms of Stress, Urge, and Mixed Incontinence. *Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing* 2000; 27(4): 240-246.

## VII. LIMPIEZA, CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO

---

### VII.1 Limpieza

1. Limpiar el sensor con agua templada corriente.

***¡IMPORTANTE! No tratar Nunca de Separar o Quitar la Cámara del Sensor.***

2. Secar frotando suavemente con un paño limpio.



3. Se puede limpiar el Entrenador con un paño húmedo si es necesario.

### VII.2 Conservación y Mantenimiento

1. Guardar el Entrenador y el Sensor en el bolso que incluye MYSELF®, para protegerlos contra polvos, suciedades, agua, golpes o arañazos. Conservar y usar a temperatura ambiente.

***Nota: No exponer el Entrenador a fuertes campos eléctricos o electromagnéticos.***



2. El Sensor es un accesorio semi-desechable, y debe reemplazarse cada cuatro (4) semanas. Los Sensores de recambio pueden ser adquiridos en packs de 2 unidades en su farmacia.

3. Las baterías adicionales pueden adquirirse por separado en cualquier establecimiento.

***Nota: Advertencia de seguridad para baterías:***

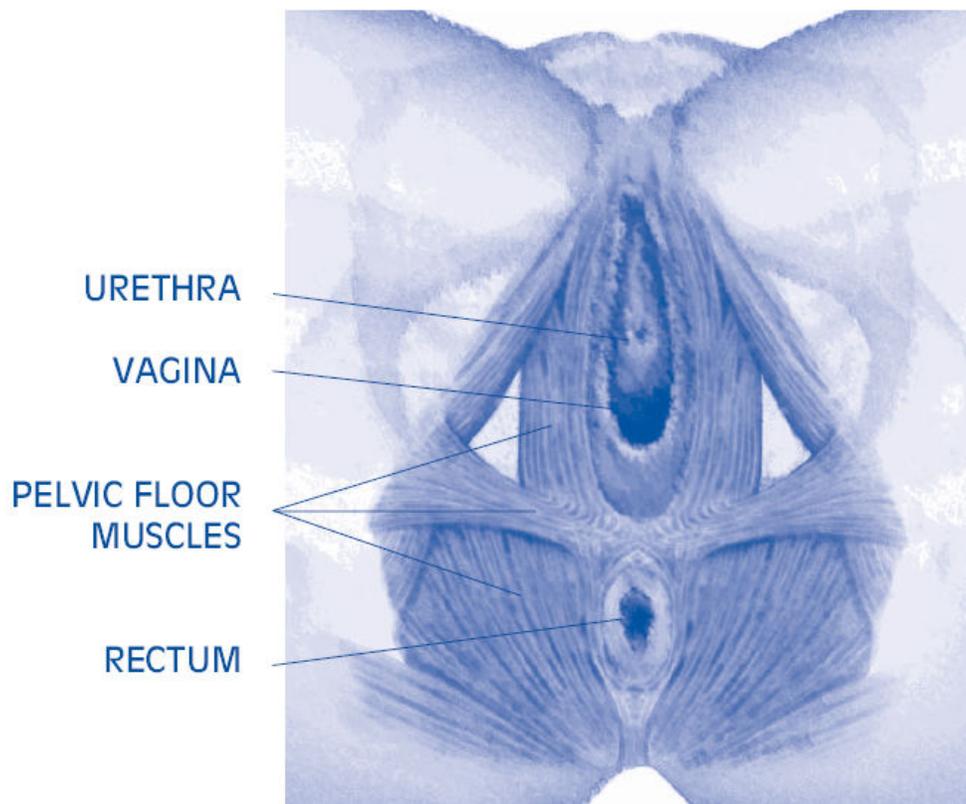
- ***No arrojar las baterías al fuego***
- ***No cortocircuitar los contactos***
- ***No desmontar la pila***

## VIII. EDUCACIÓN SANITARIA: SALUD PÉLVICA

---

### VIII.1 Información Médica Básica

El llamado “suelo” pélvico está constituido por un grupo de músculos y ligamentos insertados en los huesos de la pelvis. Estos músculos y ligamentos forman una estructura en forma de butaca que rodea a la vagina, alojando y sosteniendo los órganos pélvicos, que incluyen la vejiga urinaria, la uretra, el útero y el recto.



Existen muchos factores de riesgo que contribuyen a la debilidad del suelo pélvico:

- Embarazo y parto vaginal
- Actividad física con un esfuerzo muy intenso (entrenamiento militar, etc)
- Cambios hormonales durante la menopausia
- Obesidad y sobrepeso
- Torcedura muscular secundaria a constipación crónica
- Tabaco, tos crónica

A su vez, la debilidad de la musculatura pélvica puede producir:

- Pérdida urinaria durante y después del embarazo
- Incontinencia urinaria (de esfuerzo, de urgencia y mixta)
- Problemas sexuales (estimulación, sequedad, orgasmo)
- Prolapso de órgano pélvico

El fortalecimiento del suelo pélvico de la mujer puede proporcionar los siguientes beneficios:

- Prevención o eliminación de incontinencia urinaria
- Disminución de pérdida urinaria durante el embarazo
- Preparación y fortalecimiento del suelo pélvico pre y post parto
- Prevención de relajación del órgano pélvico
- Aumento del placer sexual, del tono vaginal, hidratación y respuesta vaginal

## **VIII.2 Consejos Prácticos**

### **VIII.2.1 Salud Pélvica**

- Aprende a realizar una contracción del músculo pélvico rápida de soporte justo antes de estornudar o toser.
- Evita la constipación crónica y la tos crónica.
- Mantén un peso saludable.
- Evita levantar pesos elevados o esfuerzos muy intensos.
- Durante el embarazo, evita permanecer de pie durante periodos prolongados de tiempo y mantenga las piernas elevadas cuando sea posible.

### **VIII.2.2 Salud de la Vejiga Urinaria**

- Intenta beber 8-10 vasos de agua a lo largo del día
- Evita bebidas o comidas que pueden provocar una necesidad urgente de ir al baño, tales como café, zumos a base de cítricos, alcohol, soda, té, chocolate, o platos picantes.
- Al ir al baño, cambia tu posición después de la primera micción e intenta orinar nuevamente para estar segura que tu vejiga está completamente vacía.
- Si sientes frecuentemente la necesidad urgente de ir al baño, práctica estos pasos:
  1. Inspira aire profundamente, y relaja y flexiona los músculos pélvicos.
  2. Distráete e intenta dejar pasar la urgencia.
  3. Espera unos pocos minutos y entonces ve lentamente al baño.

## IX. GLOSARIO

---

**Anticonceptivo:** Cualquier dispositivo, medicamento o agente químico destinado a evitar el embarazo.

**Candidiasis:** Infección fúngica superficial de la vagina causada por especies del género *Candida* (principalmente *C. albicans*).

**Control de la vejiga urinaria:** Capacidad para evitar el escape o pérdida involuntaria de la orina almacenada en la vejiga.

**Ejercicio de musculatura pélvica** (Ejercicios de Kegel): Ejercicios de gimnasia destinados al fortalecimiento y tonificación activa de los músculos del suelo pélvico.

**Herpes:** Infección causada por el Virus del Herpes Simple (VHS) que cursa con pequeñas vesículas de la piel y las membranas mucosas. Si afecta al área genital se denomina herpes genital.

**Incontinencia Urinaria de Urgencia** (IUU, también conocida como *Vejiga Hiper-reactiva Húmeda*): Pérdida involuntaria de orina acompañada por, o inmediatamente precedida de, una necesidad intensa (“urgencia”) y frecuente de ir al baño.

**Incontinencia Urinaria de Esfuerzo** (IUE): Pérdida involuntaria de orina asociada a determinadas situaciones de esfuerzo, tales como risa, estornudo, tos, o al levantar peso.

**Incontinencia Urinaria Mixta** (IUE): Pérdida involuntaria de orina asociada a urgencia y esfuerzo.

**Pélvico:** relativo a la pelvis, la estructura ósea que aloja y protege la vejiga urinaria, el recto y el útero.

**Prolapso:** Caída (desplazamiento) de un órgano de su posición normal, por ej. prolapso uterino.

**Vaginitis:** Inflamación del tejido vaginal.

**Vejiga hiperreactiva:** necesidad intensa (urgencia) y frecuente de ir al baño, que puede venir acompañada o no de pérdida de orina (incontinencia). Si no existe incontinencia, se denomina *Vejiga Hiperreactiva Seca*, si existe incontinencia, se conoce como *Vejiga Hiperreactiva Húmeda*.

## **Declaración de la *Federal Communications Commission* (FCC, USA exclusivamente)**

Este dispositivo ha sido puesto a prueba y cumple con los límites y requerimientos establecidos para la Clase B de dispositivos digitales, de acuerdo con la Parte 15 de las Reglas de la Federal Communication Commission (FCC). Estos límites han sido diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, y si no está instalado según las instrucciones, puede causar interferencia en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay garantía de que no puedan ocurrir interferencias en una instalación en particular. Si en efecto este equipo causa interferencias en la recepción de radio o televisión, lo que puede ser determinado encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia con una o varias de las siguientes medidas:

- Reorientar o reposicionar la antena receptora.
- Aumentar la distancia de separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un enchufe o circuito distinto del que usa el receptor de la interferencia.
- Consultar con su punto de venta a un técnico experimentado en radio/TV.

## **Advertencia de Mercado CE (Unión Europea exclusivamente)**

Éste es un producto Clase B. En un entorno doméstico este producto puede causar interferencias de radio, en cuyo caso se puede instar al usuario a que tome las medidas oportunas.