



TÉCNICAS HIPOPRESIVAS Y SUELO PÉLVICO

Sánchez Guisado, María del Mar (1); Guedes Arbelo, Chaxiraxi (2); Martos López, Isabel María(3).

(1).D.U.E. / Matrona / Enfermera Especialista en Geriátría y Gerontología. S.A.S. (2).D.U.E. / Matrona / Enfermera Especialista en Salud Mental. S.A.S. (3).D.U.E. / Matrona / Enfermera Especialista en Geriátría y Gerontología. S.A.S.

INTRODUCCIÓN

La corta experiencia y las pocas investigaciones hacen que algunos profesionales indiquen determinados ejercicios sin conocer con exactitud las acciones musculares y los efectos secundarios que llevan implícitos. Los ejercicios más practicados para lograr unos pretendidos beneficios estéticos y de salud son los abdominales tradicionales en los que, en decúbito supino, se realiza una elevación del tronco o de la pelvis para acercar el esternón al pubis.

RESULTADOS

Investigaciones comprueban que la práctica de abdominales tradicionales, además de no ser eficaz en reducir el perímetro de la cintura, tiene efectos negativos para la salud:

Disminuye el tono de la musculatura abdominal.

Disminuye el tono de la musculatura del suelo pélvico, siendo la principal causa de la incontinencia urinaria de esfuerzo. Provoca prolapsos (especialmente cistocele y uterino) y es causa de algunas disfunciones sexuales (al disminuir el tono del suelo pélvico los orgasmos son menos intensos o no llegan a alcanzarse al no recibir suficiente estímulo).

Marcel Caufriez ha creado el método de gimnasia abdominal hipopresiva, basada en potenciar la sinergia entre la musculatura abdominal y la pélvica, sin ocasionar distensión del perineo ni del transverso. Estos ejercicios abdominales hipopresivos logran reforzar el periné, solucionan determinados tipos de incontinencia urinaria y reducen el perímetro de la cintura.

Un reciente estudio longitudinal llevado a cabo por las Universidades de Santiago y Vigo, con 126 mujeres de edades comprendidas entre 25 y 60 años (media de edad 42,8 años) que realizaron ejercicios abdominales a lo largo de 14 semanas, durante 30 minutos, 3 días a la semana, ha mostrado en el grupo que realizaba ejercicios abdominales hipopresivos una reducción significativa del perímetro de la cintura de 3,5 cm de media, así como una disminución de la incontinencia urinaria de 2,8 puntos, siendo ésta evaluada a través del cuestionario específico para la detección de incontinencia urinaria ICIQ-SF en su versión española, que equivale, en algunos casos, a la desaparición de las pérdidas de la misma.

Este método es revolucionario especialmente en la recuperación de la madre después del parto, pues a partir del control de la respiración y del diafragma se logra un ascenso visceral. Se pueden utilizar las abdominales hipopresivas de forma preventiva y en ciertos tipos de prolapsos.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Esta nueva línea de investigación, que ya ha demostrado sus beneficios para el puerperio, apunta un posible cambio de paradigma en el entrenamiento de la musculatura abdominal. Las Técnicas Hipopresivas aportan un nuevo enfoque que debe ser tenido en consideración para adaptarlo al ámbito del ejercicio físico para mejoras estéticas, de salud y de rendimiento deportivo:

En el tratamiento y prevención de patologías funcionales ginecológicas, urinarias, obstétricas o posturales.

En fitness para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones del suelo pélvico.

OBJETIVOS

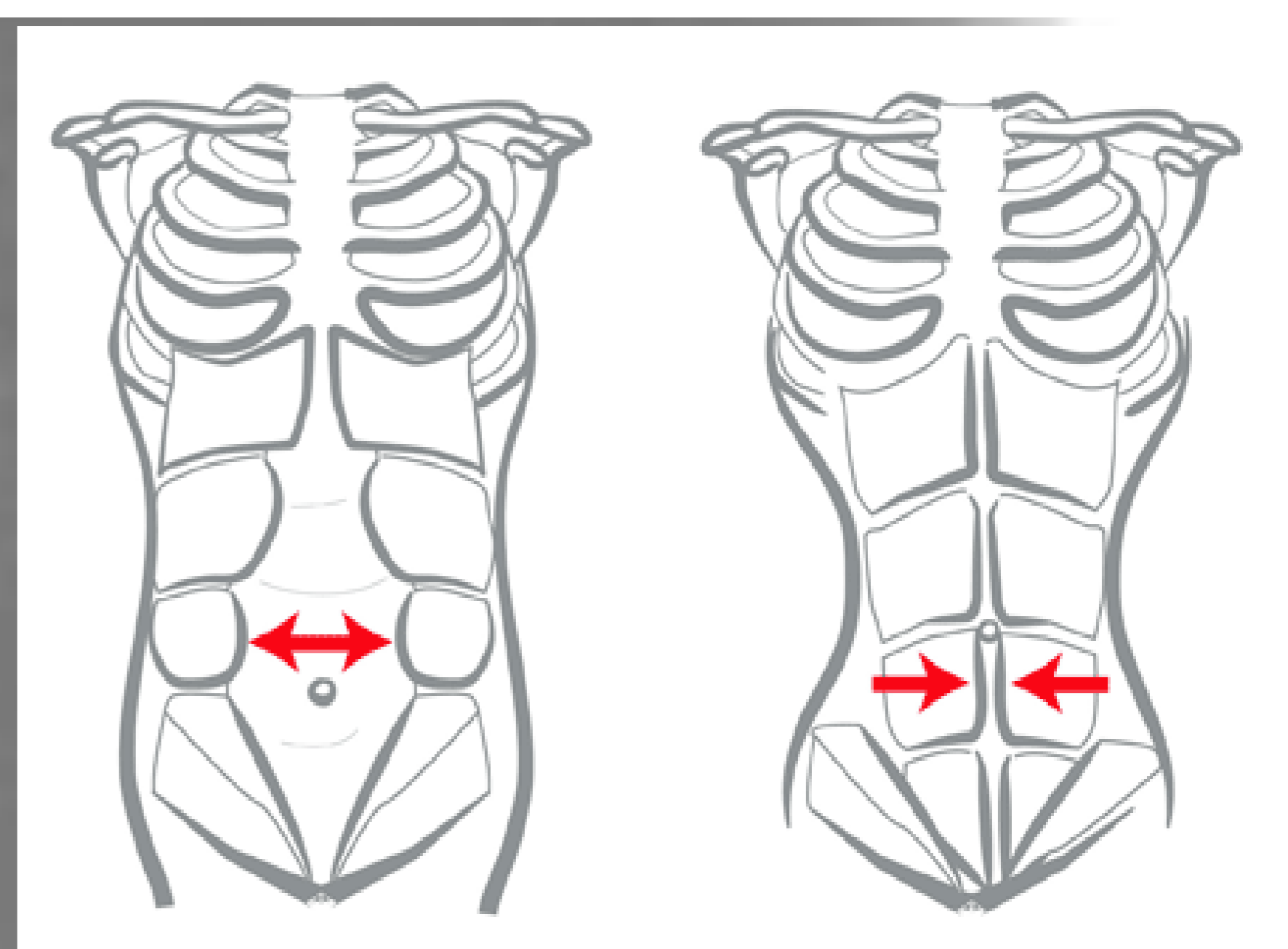
Aumentar la conciencia sobre la realidad actual de la práctica del ejercicio físico para la salud y la estética.

Revisar la evidencia publicada sobre la efectividad de la gimnasia abdominal hipopresiva en el fortalecimiento muscular del suelo pélvico.

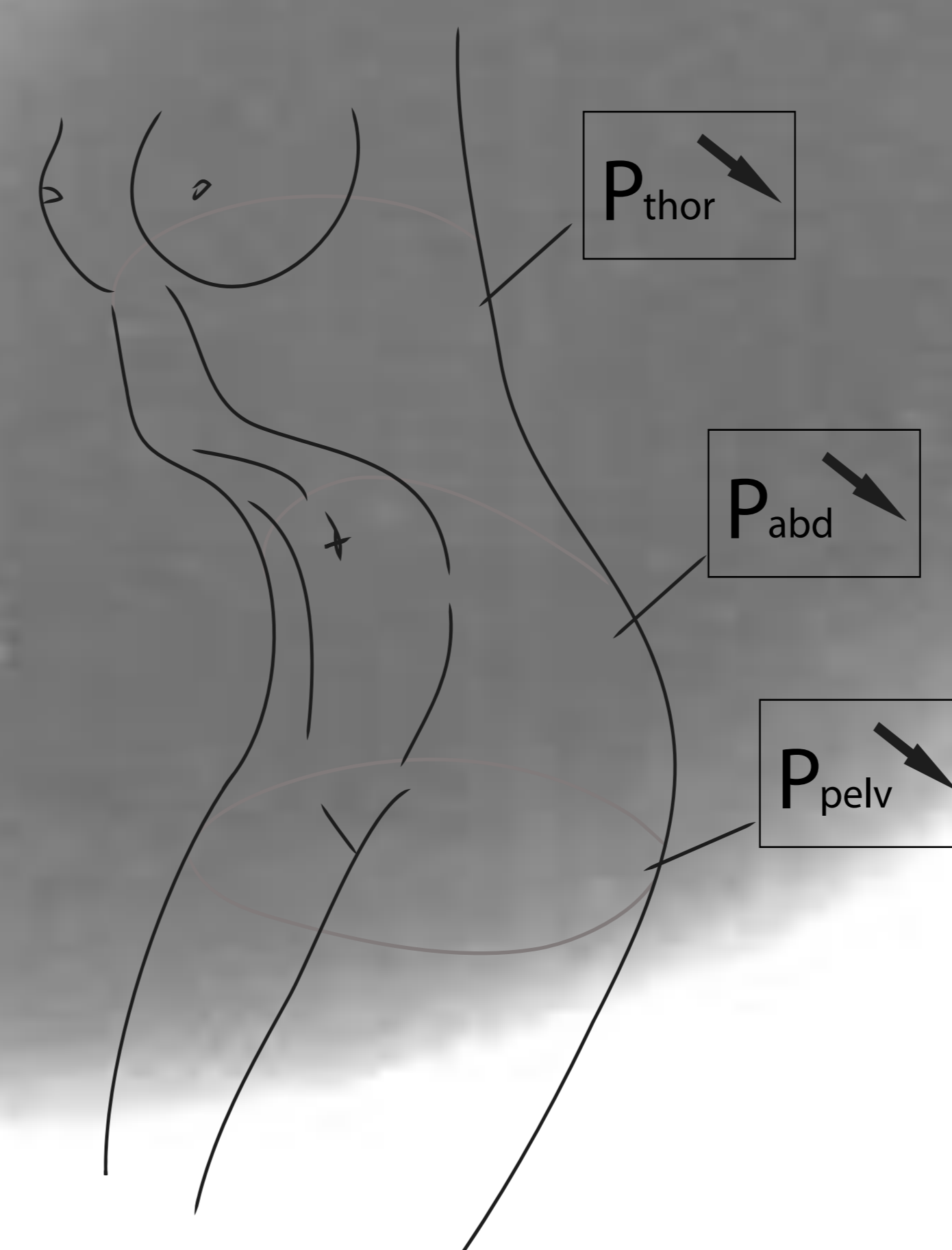
MATERIAL Y MÉTODO

Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica realizando una búsqueda en las bases de datos Medline, Dialnet, CUIDEN y revisiones sistemáticas de la Cochrane, en castellano e inglés, así como de literatura nacional.

Se construyeron ecuaciones de búsqueda con las palabras clave "Suelo pélvico", "Incontinencia urinaria", "Gimnasia abdominal hipopresiva"; así como con los operadores booleanos AND y OR, incluyendo estudios originales publicados hasta la actualidad.



**DISMINUYE LA
DIÁSTASIS ABDOMINAL
POSTPARTO**



**DISMINUYE LA PRESIÓN EN LAS
CAVIDADES TORÁCICA,
ABDOMINAL Y PERINEAL**