



LAVANGUARDIA.ES

Ciudadanos

Buscar

Ver Edición Impresa

6 de marzo 2009

INICIO SERVICIOS EL LECTOR OPINA FOTOS VIDEOS BLOGS HEMEROTECA INMOBILIARIA EMPLEO MOTOR PROMOCIONES LV

Al minuto Internacional Política Ciudadanos Sucesos Gente y TV Deportes Cultura Economía Internet y Tecno Motor A Fondo

Inicio Ciudadanos

Ciudadanos

## Hacer abdominales provoca incontinencia urinaria a las mujeres

2 comentarios



05/03/2009 | Actualizada a las 16:31h | Ciudadanos

Barcelona. (EFE).- Hacer abdominales debilita el suelo pélvico de las mujeres y a corto y medio plazo les provoca incontinencia urinaria, según ha alertado Núria Sans, especialista en fisioterapia uroginecológica del Instituto Dexeus de Barcelona en una conferencia sobre la Salud de la Mujer.

La incontinencia urinaria afecta a cerca de un 30 por ciento de las mujeres españolas y a 2 de cada 3 a partir de los 60 años, y en el 95% de los casos de afección leve puede superarse mediante ejercicios de fisioterapia.

Sans ha recordado que las disfunciones del suelo pélvico pueden presentarse en cualquier momento de la vida de la mujer, pero que hay dos momentos especialmente relevantes que son el parto y la menopausia.

Según explica este especialista en un comunicado, los ejercicios que hay que hacer tras un parto para recuperar la silueta deben estar basados en un refuerzo abdominal hipopresivo, pero jamás mediante los ejercicios abdominales clásicos, pensados para el hombre, y no para la mujer, que provocan un aumento de presión en el abdomen y directamente dañan el suelo pélvico.

Se llama suelo pélvico al conjunto de músculos que cierran la pelvis por abajo, la base del abdomen, responsables de la continencia y estabilidad de los órganos pélvicos, como son la vejiga de la orina, el útero y el intestino inferior.

Ha puntualizado que la práctica de deportes que exigen un ejercicio físico severo y un entrenamiento de gran dureza aumenta la presión intrabdominal, lo que supone una agresión directa sobre el suelo pélvico.

Ha destacado que incluso "entre las jóvenes sin hijos que practican deporte, especialmente ejercicios abdominales, 6 de cada 10 están afectadas de incontinencia de esfuerzo".

En su conferencia se ha referido también a la escritora francesa Bernadette de Gasquet, que defiende esta hipótesis en su libro 'Abdominales, detened la masacre', que sostiene que los ejercicios abdominales clásicos no sólo no son útiles para la mujer, sino que la perjudica directamente, sobre todo tras el parto.

La incontinencia urinaria o pérdida involuntaria de orina supone un grave problema social para todas las mujeres que lo padecen, que se oculta por vergüenza, y que habitualmente se pasa por alto al no considerarlo un problema grave.

Núria Sans ha insistido en que las mujeres no deben resignarse al uso de pañales absorbentes, ya que gracias a la práctica de ejercicios de fisioterapia basados en la recuperación del suelo pélvico el 95% de los casos de afección leve y el 60% del grado moderado se pueden superar.

La debilidad de los músculos del suelo pélvico es la principal causa de problemas tan frecuentes en la mujer como la incontinencia urinaria, descensos de vejiga, útero o recto, o disfunciones sexuales entre otras patologías.

Tras un parto, los músculos del suelo pélvico se encuentran debilitados, y pueden aparecer episodios de incontinencia urinaria, al tiempo que la sexualidad puede verse afectada por la nueva situación de laxitud genital, disminuyendo la sensibilidad en la zona.

Después de la cuarentena es recomendable someterse a una valoración del suelo pélvico para ver cómo han afectado todos estos cambios al cuerpo, pero actualmente sólo el 18% de las parturientas se somete a la revisión, de las cuales el 20% resulta tener problemas para recuperarlo.

