O.J.D.: 7602
E.G.M.: No hay datos

DIARI DE SABADELL

Fecha: 21/03/2009
Sección: ECONOMIA
Páginas: 25

Hacer abdominales puede debilitar el suelo pélvico

I.L.

Los especialistas en Ginecología, Obstetricia y Reproducción del USP Instituto Universitario Dexeus de Barcelona afirman que la realización de abdominales por parte de la mujer supone una agresión, debilita el suelo pélvico y provoca incontinencia urinaria a corto y medio plazo. La incontinencia urinaria afecta a 4 de cada 10 mujeres, desde la adolescencia a la madurez.

Entre las jóvenes, incluso sin hijos, que practican ejercicios abdominales, 6 de cada 10 están afectadas de incontinencia de esfuerzo.

Esta disfunción supone un grave problema social para todas las mujeres que lo padecen y habitualmente se pasa por alto al no considerarlo un problema grave o se oculta por vergüenza.

Excepto en el grado severo de afección, para el que es necesario la intervención quirúrgica, en el resto de grados la mujer no debe resignarse al uso de pañales absorbentes, sino que gracias a la práctica de ejercicios de fisioterapia basados en la recuperación del suelo pélvico, en el 95% de los casos de afección leve y el 60% moderado, las mujeres logran superarla.

Los médicos inciden en el reposo y prudencia durante el postparto, ya que los músculos del suelo pélvico se encuentran debilitados ■