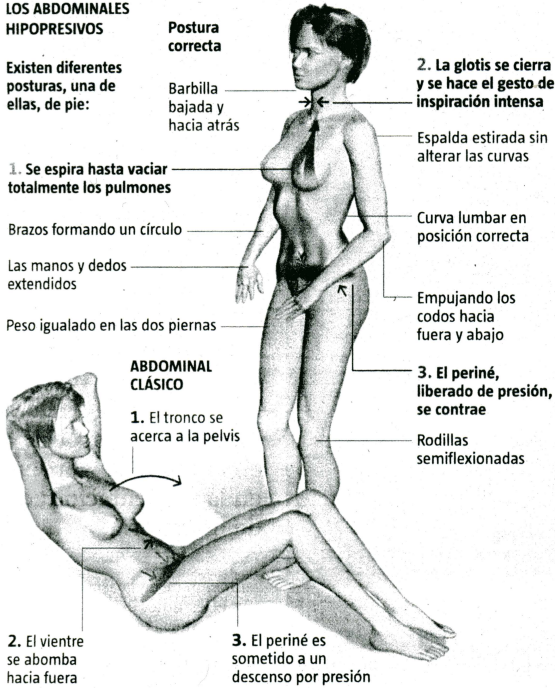


Los abdominales hipopresivos, al contrario que los clásicos, ayudan a fortalecer el suelo pélvico

**CÓMO REALIZAR LOS ABDOMINALES HIPOPRESIVOS**

Existen diferentes posturas, una de ellas, de pie:



1. Se espira hasta vaciar totalmente los pulmones

Brazos formando un círculo

Las manos y dedos extendidos

Peso igualado en las dos piernas

**ABDOMINAL CLÁSICO**

1. El tronco se acerca a la pelvis

2. El vientre se abomba hacia fuera

3. El periné es sometido a un descenso por presión

**LA GIMNASIA CLÁSICA TRABAJA LOS ABDOMINALES DE FORMA AISLADA...**

1. Se contraen los abdominales rectos

2. El diafragma presiona las vísceras

3. Las vísceras presionan al periné

5. Los transversos se relajan y el periné no se ejercita

4. Este se sobrecarga

**... Y LA HIPOPRESIVA DE FORMA GLOBAL, TODO EL ABDOMEN Y EL PERINÉ**

1. Ejercita los transversos y los oblicuos, que son los que dan forma a la cintura

2. Se eleva el diafragma y con él las vísceras

3. Se anula la presión sobre el periné

5. Los transversos se contraen y el periné se ejercita

4. Con lo que este se descarga

Raúl Camañas / LA VANGUARDIA

# El 12% de las mujeres sufre incontinencia urinaria

El 89% de los casos leves se recupera con fisioterapia

**ANA MACPHERSON**  
Barcelona

El 12,2% de las mujeres y el 3,6% de los hombres sufre incontinencia urinaria, si bien apenas una quinta parte de los casos llega al médico y casi siempre esto ocurre cuando las pérdidas de orina son graves e impiden una vida normal. El desconocimiento de la propia anatomía, la vergüenza asociada a la falta de controlar esa función y la tendencia a la resignación en todo lo que se refiere a las secuelas derivadas de partos y envejecimiento explican en parte por qué más del 80% de las mujeres afectadas no intenta solucionarlo desde el principio.

Hay dos grandes tipos de incontinencia: la llamada de esfuerzo, que es la más frecuente, y que se pone de manifiesto al toser, al saltar o al reír; y la causada por una hiperactividad de la vejiga. La primera la causan básicamente los músculos del suelo pélvico. El mecanismo de sujeción de la vejiga y la uretra se distorsionan por obesidad, embarazo, por falta de estrógenos en la menopausia... Los músculos se nutren mal y están distendidos. "El suelo de la pelvis es un conglomerado de músculos que lo envuelve todo, como una malla que sujeta y liga todo: la uretra, el útero y el recto", explica el especialista Jorge Ruiz, responsable de estas dolencias en el Institut Universitari Dexeus. Por eso, cuando falla la musculatura afecta al funcionamiento normal de cualquiera de ellos.

En el segundo tipo, el de la vejiga hiperactiva, las causas son múltiples y a menudo desconocidas, pero lo que acaba ocurriendo es una falta de sincronización con el sistema nervioso, con lo que quien la padece siente una enorme urgencia de ir al lavabo con o sin escapes. Se producen contracciones involuntarias de la vejiga y se abren los esfínteres. Para las vejigas hiperactivas se recomienda cambiar los hábitos:

evitar los irritantes vesicales (café, cerveza, refrescos de cola, té) y también se usa medicación.

Casi todas las mujeres podrían curarse del primer tipo de incontinencia, con ejercicios de fisioterapia adecuados cuando comienza el problema. El 89% de los casos se curan si la incontinencia es leve y entre el 55 y el 60% si es moderada. Los casos graves se

evitan los irritantes vesicales (café, cerveza, refrescos de cola, té) y también se usa medicación. Casi todas las mujeres podrían curarse del primer tipo de incontinencia, con ejercicios de fisioterapia adecuados cuando comienza el problema. El 89% de los casos se curan si la incontinencia es leve y entre el 55 y el 60% si es moderada. Los casos graves se

tratan con cirugía, colocando a menudo unas mallas que suplen la sujeción propia. En algunos países, como Francia, a todas las mujeres se les realiza una valoración del suelo pélvico tras el parto y, si hace falta, se les ofrece tratamiento. "Saber cómo queda esa zona es esencial, pero tiene aún tantas connotaciones negativas que no se habla del tema ni en las conversaciones en-

## La ignorancia sobre esa zona del cuerpo explica que sólo el 20% de las afectadas vaya al médico

tratan con cirugía, colocando a menudo unas mallas que suplen la sujeción propia. En algunos países, como Francia, a todas las mujeres se les realiza una valoración del suelo pélvico tras el parto y, si hace falta, se les ofrece tratamiento. "Saber cómo queda esa zona es esencial, pero tiene aún tantas connotaciones negativas que no se habla del tema ni en las conversaciones en-

### NI ABDOMINALES NI AGUANTARSE

Los grandes pecados contra el fondo del abdomen en el caso de las mujeres comienzan con el hábito -tan de buena educación- de aguantar sin ir al lavabo y hacer abdominales clásicos.

El primero es posible porque las mujeres tienen una enorme capacidad de almacenaje en su vejiga, el doble que un hombre. Pero aguantar en exceso altera las señales al sistema nervioso y daña el funcionamiento de la vejiga. Lo mejor, ir cada dos o tres horas.

Por otro lado, los abdomi-

nales que permiten un vientre como una tableta de chocolate, los basados en la flexión, "son un ejercicio masculino y pensado para su estructura física", señala la fisioterapeuta Núria Sans. "Absolutamente desaconsejables, porque abomban el abdomen, algo nada deseable, y aumentan la presión sobre el suelo pélvico, todo lo contrario de lo que necesita una mujer", dice.

Tampoco se recomienda el pipistop. Los ejercicios de contracción, mejor con la vejiga vacía.



## MILES DE PERSONAS NECESITAN AYUDA URGENTE PARA SOBREVIVIR

Con tu ayuda, podemos ofrecerles la asistencia médica que necesitan.

Con 10€ al mes durante un año podemos enviar un equipo quirúrgico completo a un país en guerra o podemos vacunar a 400 niños contra la meningitis.

Hazte socio de MSF  
Llama al 902 15 15 07  
www.msf.es



Zambia © Juan Carlos Tomaz