

Sección: Sociedad Enfermedades, Medicina

25/06/2014

## **Experta alerta de la necesidad de fortalecer el suelo pélvico antes de iniciarse en el 'running'**

### **Puede provocar prolapso o incontinencia**

MADRID, 25 (EUROPA PRESS)

El 'running' es una práctica deportiva cada vez más en auge. De hecho, se calcula que en España la practican 2,5 millones de personas. Al ser un deporte que implica impactos repetidos contra el suelo, puede afectar seriamente a la salud del suelo pélvico, advierten los expertos.

La doctora Carolina Walker, fisioterapeuta y asesora experta de Centrada en ti de TENA Lady, explica que "es importante revisar el estado del suelo pélvico por un profesional especializado antes de iniciar una actividad de impacto".

En este sentido, recuerda que "hay que tener en cuenta que el suelo pélvico puede encontrarse en una situación vulnerable, por embarazos y partos previos, por estreñimiento crónico o por genética". Todo ello puede hacer que correr a una intensidad ligera-moderada en un terreno plano y durante 20 o 30 minutos quizás no plantee problemas a mujeres con un suelo pélvico en buen estado, pero pueda ser la causa de un prolapso o de incontinencia.

"Los estudios muestran que las mujeres que realizan deporte suelen tener un suelo pélvico más tonificado que las mujeres sedentarias. Sin embargo, la incidencia de incontinencia urinaria en chicas jóvenes que realizan deportes de alto impacto es más elevada que en chicas jóvenes sedentarias", señala la doctora. De ahí la importancia de tonificar el suelo pélvico para prevenir y corregir estos problemas.