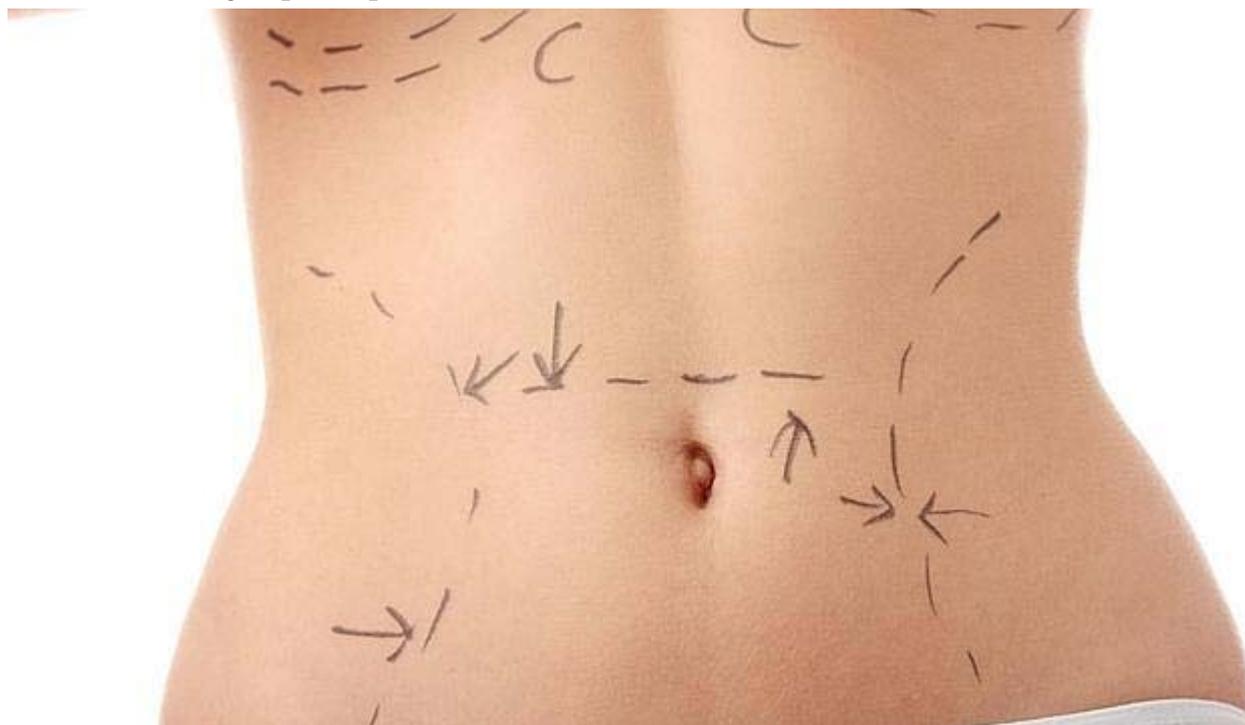


**BELLEZA**

# Así puedes recuperar la silueta del abdomen después del parto

ABC [ABC\\_GENTE](#) / MADRID  
Día 02/03/2015 - 08.16h

Dos doctoras expertas en Cirugía Plástica y Fisioterapia explican qué métodos puede llevar a cabo una mujer para que su abdomen vuelva al estado anterior al embarazo



FOTOLIA

El **abdomen es la parte del cuerpo que más aumenta durante la gestación**. Por ello, es la más difícil de recuperar después de dar a luz, según indican la Dra. Mireia Ruiz Castilla, especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, y la Dra. Elena Guardiola Bosch, fisioterapeuta. Ambas profesionales, miembros de Saluspot y en activo en Institut Ruiz Castilla, explican qué métodos puede llevar a cabo una mujer para que su abdomen vuelva al estado anterior al embarazo, como la cirugía o la gimnasia abdominal hipopresiva.

## ¿Qué ocurre en el abdomen de una mujer durante el embarazo?

El útero crece, lo que hace que el perímetro abdominal también aumente y todos los tejidos de la pared abdominal, desde la piel a los músculos, estén sometidos a una tensión aumentada durante mucho tiempo. Esto puede provocar que aparezca flacidez y debilidad en los músculos del abdomen así como estrías.

## ¿Son los abdominales la respuesta para volver a tener el vientre pre-embarazo?

En contra de lo que suele pensarse, los abdominales tradicionales pueden tener efectos negativos durante los primeros meses después del embarazo. Durante el embarazo, podemos haber sufrido la separación de los dos vientres del músculo recto anterior del abdomen (el músculo responsable de la popularmente

llamada «tableta de chocolate»), lo que conocemos con el nombre de diástasis de rectos. Si realizamos abdominales tradicionales durante este periodo podemos agravar esta lesión.

### **¿Qué es la gimnasia abdominal hipopresiva?**

La gimnasia abdominal hipopresiva (GAH) es muy beneficiosa y utilizada en la recuperación y prevención tras el parto. Una de sus ventajas es la tonificación abdominal mediante técnicas que disminuyen la presión dentro del abdomen. Además, contribuye a bloquear la columna lumbo-sacra, por lo que se le atribuye otro objetivo terapéutico secundario como es el tratamiento de las lumbalgias, muy frecuentes también durante el embarazo. Que el trabajo se haga mediante técnicas hipopresivas permite poder trabajar en el post-parto inmediato. El efecto se notará si se sigue una constancia diaria de 4 a 6 meses después del comienzo del tratamiento.

### **¿Es contraproducente realizar ejercicios abdominales justo tras dar a luz?**

Normalmente sí es contraproducente por las razones que hemos apuntado antes. Sin embargo, en el caso de la GAH, si el parto ha sido natural (por vía vaginal) y previa consulta a un ginecólogo, ya que hay que valorar siempre posibles contraindicaciones, se puede iniciar dos meses después del parto. Al trabajar los abdominales mediante técnicas hipopresivas, no sólo no ejercemos presión sobre el periné (cosa que sí que sucede con las abdominales clásicas) sino que disminuimos dicha presión y, además, tonificamos la musculatura pélvica.

### **¿Cuándo deben comenzar a realizarse ejercicios y cuáles son los más indicados?**

En general, no se recomienda su realización hasta que el útero ha vuelto a su tamaño anterior al alumbramiento. Para ello es necesario que pasen unos tres meses. El tipo de ejercicio más indicado varía en función de cada paciente. En este sentido, es necesario evaluar el tono abdominal, la existencia y el grado de incontinencia, el peso, la postura... Estas variables determinarán el tipo de ejercicios más adecuado para cada paciente.

### **¿Es la cirugía la opción más rápida y efectiva?**

Si después de dar a luz quedamos con un vientre débil y caído o con los dos vientres del músculo recto anterior separados, la cirugía siempre será la opción más rápida, efectiva y duradera para corregir estas alteraciones.

### **¿Qué operación debe realizarse y cuánto tiempo debe pasar tras dar a luz?**

La operación que se suele realizar para corregir las alteraciones de la pared abdominal que ocurren después del embarazo se conoce con el nombre de abdominoplastia. Consiste en la extirpación de la piel y la grasa de la parte inferior del abdomen. Además, se puede asociar a la reparación de la pared muscular del abdomen que se realiza mediante la sutura o plicatura de los vientres del músculo recto anterior del abdomen. En general, se recomienda que hayan pasado de 6 a 12 meses tras el parto antes de realizar ningún tipo de cirugía.

### **¿Existen contraindicaciones?**

Las contraindicaciones de esta cirugía no difieren de las de otras cirugías. Así pues, podríamos incluir

cualquier patología severa que contraindique la realización de la cirugía como, por ejemplo, las cardiopatías severas, entre otras.

### ¿Hay otras opciones además de la cirugía?

Existen opciones no quirúrgicas para mejorar tanto la flacidez cutánea como la debilidad de la pared muscular. En general, se aconseja la radiofrecuencia en pacientes con problemas de flacidez y una valoración por el fisioterapeuta para mejorar la debilidad muscular mediante estimulación eléctrica u otros tipos de terapias específicas.

### ¿Hasta qué punto puede ayudar la dieta a reducir el vientre?

Si durante el embarazo se ha ganado mucho peso, la distensión del abdomen no se deberá sólo al efecto expansor del embarazo sino también al acúmulo de grasa localizada. A pesar de ello, justo después de dar a luz no se aconseja realizar una dieta drástica ya que se necesita energía suficiente para esta etapa de la vida (más aún si se está dando el pecho). Lo que sí se recomienda es llevar una dieta sana y saludable, evitando alimentos poco saludables como bollería o la conocida popularmente como “comida basura”.

### ¿Cuáles son los consejos dietéticos más importantes?

Si no nos alejamos de la dieta mediterránea estaremos cumpliendo todos los requisitos de una dieta saludable y poco a poco iremos perdiendo los centímetros acumulados durante el embarazo. No hay que olvidar la fruta y la verdura, una fuente básica de vitaminas, el pescado rico en omega 3 y 6, las legumbres y los lácteos.



#### Cuenta Naranja

ING DIRECT ayudándote a ahorrar desde 1999  
[www.ingdirect.es](http://www.ingdirect.es)



#### ¡Ahorra con Direct!

Consigue un descuento de hasta el 60% en el seguro de tu coche.  
[www.directseguros.es](http://www.directseguros.es)

Publicidad



#### ¡7 DÍAS PARA ADELGAZAR!

Las celebridades lo utilizan antes de los banquetes. Adelgazan 6 kg en una semana.  
[www.masinformacionaqui.com](http://www.masinformacionaqui.com)



#### Nueva Visa Barclaycard

Sin cambiar de banco. 1% de devolución en todas tus compras. ¡Solicítala ahora!  
[www.barclaycard.es/nuevavisa](http://www.barclaycard.es/nuevavisa)



Consulta toda la [programación de TV](#)

**cinema TV**