

## El club del fitness

# Corredora: cuida el suelo pélvico, el gran desconocido

La influencer Cèlia Espanya llevaba unos meses preparando su debut maratoniano del pasado 3 de noviembre en Nueva York y ha estado retransmitiendo el proceso en su cuenta de Instagram y el programa de 3Cat *Lo repté*. Ha hecho partícipes a sus seguidores de sus entrenamientos, sus batallas mentales y los contratiempos que ha ido afrontando. Espanya recogía en un vídeo en verano las molestias y la leve incontinencia que había empezado a sentir cuando corría. Y es que, a pesar de que pueda seguir siendo un tema algo delicado para muchos corredores, es una realidad más común de lo que creemos.

«El suelo pélvico es un mundo todavía muy desconocido que tenemos entre las piernas, tanto hombres como mujeres», afirma Mireia Grossmann, fisioterapeuta experta en suelo pélvico. «En consulta muchas veces encontramos que existe muy poca consciencia sobre el suelo pélvico. En muchas ocasiones no sabemos ubicarlo y mucho menos mandarle contraerse, la orden suele terminar en zonas cercanas, como el ano», explica.

Este desconocimiento muscular y de su funcionamiento suele provocar problemas que se manifiestan a través de distintos síntomas. Desde incontinencia urinaria, que es la más conocida, a muchos otros problemas como dolores en las relaciones sexuales, incontinencia anal, dolor al sentarse o al hacer deporte. «Muchos de los problemas que sufre el suelo pélvico tienen que ver con la gestión de

La leve incontinencia y otras molestias que experimentan algunos deportistas están directamente relacionadas con el esfuerzo que efectúa la musculatura al recibir impacto

Begoña González [begonzagonzalez@elperiodico.com](mailto:begonzagonzalez@elperiodico.com)

las presiones», asegura.

## Un sistema conectado

Para entenderlo fácilmente debemos imaginar que funciona como un globo, en el que la parte de arriba es el diafragma, las paredes son la musculatura abdominal más profunda y la parte de abajo el suelo pélvico. «Cuando este globo lo apretamos desde arriba se deforma por debajo. De este modo, cuando las presiones no se gestionan bien, la parte que más sufre es el suelo pélvico y eso puede desencadenar muchos problemas», explica la especialista.

Cuando corremos, el impacto afecta directamente al suelo pélvico. «Al caer al suelo tras cada zancada, todo el peso de los intestinos, el hígado y la musculatura que forma parte de ese globo que decíamos antes cae sobre el suelo pélvico», explica Grossmann. «Correr no es malo, pero estresa el suelo pélvico. Por eso hay ejercicios que podemos llevar a cabo para aliviar esas tensiones y fortalecer esa mus-

culatura para que sea capaz de soportar ese impacto de la mejor forma», añade.

Hay muchos factores de riesgo para el suelo pélvico, como una obesidad, pasando obviamente, por embarazos y partos, que crean un esfuerzo enorme sobre la zona. Durante el embarazo hay un peso creciente durante 9 meses en el suelo pélvico, y en el parto le obligamos a realizar un esfuerzo brutal

## La manifestación de los síntomas suele ocurrir cuando el problema lleva ya tiempo existiendo

ya sea por parto natural o en el caso de la cesárea por la cicatriz que queda en la musculatura abdominal.

«Todos deberíamos regalarnos un estudio del suelo pélvico por parte de una fisioterapeuta experta al menos una vez en la vida y las mujeres más. Después de cada parto deberíamos valorar su estado y antes de entrar en la menopausia también. Pero, sobre todo, si queremos incrementar el nivel deportivo o preparar por ejemplo alguna competición exigente, como un maratón, una exploración previa podría ahorrarnos muchos problemas después», asegura la doctora. Y es que realmente, la manifestación de los síntomas suele ocurrir cuando el problema lleva tiempo existiendo, por lo que hasta que no esté avanzado no es habitual darse cuenta de que algo no funciona como debería.

Aunque pueda resultar algo complicado detectar estos movimientos internos del cuerpo, si hay algunos indicadores que pueden señalar que algo no anda bien ahí abajo. «Cuando la barriga se nos pone dura y sale hacia fuera, estamos empujando el suelo pélvico hacia abajo. Cuando cargamos un peso, por ejemplo, ocurre. Muchas veces tendemos a hacerlo aguantando el aire, y eso es un error. Así generamos más presión. Debemos acostumbrarnos a cargar pesos sacando el aire y evitar las valsas», explica Grossmann.

Hasta hace poco, la fisioterapia había centrado más los ejercicios de suelo pélvico en maniobras de contracción de dicha zona, coloquialmente entendidas como aguantar o liberar orina, pero ese enfoque previó tan solo actuaba sobre la parte inferior del sistema. «Debemos poner orden primero en la esfera superior, en el funcionamiento del globo, y después vamos por aparte trabajando en los desprendimientos», explica Grossmann.



Mujeres participantes en la Cursa de la dona, el pasado domingo en Barcelona. / MARC ASENSIO