



# PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VIII – N. 20 – 2014

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/053.php>

**PARANINFO DIGITAL** es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "JÓVENES Y SALUD ¿Combatir o compartir los riesgos?" **Cualisalud 2014 - XI Reunión Internacional – I Congreso Virtual de Investigación Cualitativa en Salud**, reunión celebrada del 6 al 7 de noviembre de 2014 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

*Título* **Jóvenes y culto al cuerpo: Consecuencias de los ejercicios abdominales clásicos sobre el suelo pélvico**

*Autores* María del Mar *Sánchez Guisado*, Isabel María *Martos López*, Chaxiraxi *Guedes Arbelo*

*Centro/institución* Servicio Andaluz de Salud (SAS).

*Ciudad/país* Almería, España

*Dirección e-mail* [msanchezguisado@gmail.com](mailto:msanchezguisado@gmail.com)

## TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

### Introducción

Vivimos en una sociedad que da cada vez más importancia al aspecto físico, en una cultura visual donde el cuerpo se ha convertido, para muchos jóvenes, en clave para la aceptación social. Cada vez más mujeres y de edades más tempranas se inician en "el mundo del fitness" con el objeto de conseguir unos glúteos y abdominales perfectos.

Unos ejercicios muy practicados para lograr los pretendidos beneficios estéticos y de salud son los abdominales clásicos en los que, en decúbito supino, se realiza una elevación del tronco o de la pelvis para acercar el esternón al pubis.

La asociación entre incontinencia urinaria de esfuerzo y ejercicio físico es clara y se conoce desde hace mucho tiempo, siendo factores clave la actividad deportiva practicada, la frecuencia y la intensidad de entrenamiento. En general, todos aquellos deportes que provoquen un aumento importante de la presión intraabdominal, como los ejercicios abdominales clásicos, suponen un factor de riesgo perineal y de sufrir incontinencia urinaria de esfuerzo en el futuro (entre otros problemas de salud). 1,2,3,4 Estos graves problemas de salud, que se van gestando de manera silenciosa durante la juventud, podrían evitarse modificando el método de ejercitar la faja abdominal, mediante la gestión de la presión intraabdominal para evitar patologías del periné y pérdida de tono de la faja abdominal, mediante la Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH).

El objeto de este trabajo es demostrar, en base a la literatura, que educando a la población y modificando la forma de realizar los ejercicios abdominales se pueden

prevenir muchos problemas de salud en el futuro, con el consiguiente ahorro del coste sanitario que estos problemas suponen.

## **Metodología**

Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos GOOGLE ACADÉMICO, MEDLINE, CUIDEN, CINAHL, revisiones sistemáticas de la COCHRANE y literatura nacional así como de estudios presentados en congresos especializados, en castellano e inglés, sin límite de años, incluyendo estudios originales publicados hasta la actualidad.

Se construyeron ecuaciones de búsqueda con las palabras clave: “Técnicas Hipopresivas”, “Suelo Pélvico”, “Incontinencia Urinaria”. En Pubmed y otras bases de datos internacionales utilizamos como descriptores “Hypopressive Technique”, “Pelvic Floor”, “Incontinence”; así como los operadores booleanos AND y OR.

A partir de su análisis se seleccionaron aquellos artículos siguiendo como criterios la relevancia y actualidad del tema que nos compete, incluyendo artículos en español, inglés y francés. El principal motivo de exclusión de los artículos fue el no estar directamente relacionados con el tema de nuestra revisión.

## **Resultados**

Ya estudios de Caufriez que datan de 1998 realizados en jóvenes nulíparas (que no presentan el posible factor de relajación de la musculatura perineal postparto) demuestran que la práctica de abdominales tradicionales produce una disminución media del 20% del tono de base del suelo pélvico<sup>5</sup>.

Elleuch, Ghattassi y Guermazi (1998) realizaron un estudio sobre 105 jóvenes que practicaban deporte de competición, con una media de edad de 21 años; el 62,8% de las chicas presentaba incontinencia urinaria de esfuerzo relacionada con las actividades deportivas<sup>6</sup>.

Amostegui (1999) considera el aumento de la presión intra-abdominal por mala práctica deportiva o abuso de abdominales tradicionales el factor etiológico más importante de incontinencia de esfuerzo, provocando esta situación una degradación progresiva del suelo pélvico que lo hace incompetente para la función de continencia<sup>7</sup>.

Sapsford y Hodges (2001) afirman que durante la práctica de ejercicios abdominales tradicionales aumenta la presión abdominal, provocando una activación refleja de los músculos del suelo pélvico<sup>8</sup>.

Las Técnicas Hipopresivas fueron creadas por el Doctor en Ciencias de la Motricidad Marcel Caufriez a través de su dedicación a la reeducación uro-ginecológica. En 1980 las denominó “Aspiración Diafragmática” y a partir de ellas se construyó en laboratorio la Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH) cuyo objetivo inicial era buscar una técnica de fortalecimiento muscular que fuese beneficiosa para la faja abdominal pero sin efectos negativos sobre el suelo pélvico<sup>9</sup>.

Las Técnicas Hipopresivas engloban una serie de ejercicios posturales que tienen la característica común de lograr una disminución de la presión intraabdominal

(aproximadamente de 50mmHg), aunque lo relevante no es la cuantificación total en la reducción de presión sino la existencia de esa misma disminución en todas las cavidades del espacio barométrico: La abdominal, la torácica y la perineal, que es medible con manómetros de presión intracavitarios. Son ejercicios eminentemente posturales asociados a un ritmo de trabajo respiratorio y propioceptivo, puesto que todos ellos se realizan adoptando diferentes posiciones en base a unas determinadas pautas técnicas y a la apnea espiratoria<sup>10</sup>.

Cada postura articular incluida en estos ejercicios ha sido estudiada para facilitar la acción hipopresiva, proporcionando una contracción refleja de la faja abdominal y del suelo pélvico, a diferencia de los ejercicios de fortalecimiento de suelo pélvico que solicitan la musculatura de manera voluntaria a través de contracciones a diferentes intensidades. La repetición diaria de los ejercicios crea circuitos propioceptivos a largo plazo logrando no un fortalecimiento sino el aumento del tono de carga y del tono de reposo muscular del suelo pélvico<sup>11</sup>.

Los ejercicios hipopresivos, al ser realizados en apnea espiratoria y en determinadas posturas, disminuyen la actividad tónica del diafragma torácico. Como consecuencia cubren una serie de objetivos importantes, de cara a minimizar los riesgos intrínsecos asociados a los abdominales tradicionales, como son conseguir un descenso de la presión intraabdominal durante el ejercicio con la consiguiente tonificación vía refleja de la faja abdominal y de la musculatura perineal. A largo plazo, su aplicación cotidiana conduce a un aumento del tono del suelo pélvico y de la faja abdominal, reduciendo de forma significativa el riesgo de incontinencia urinaria y de descensos viscerales(Esparza, 2002)<sup>12</sup>.

A diferencia de los ejercicios abdominales tradicionales, la GAH, según investigaciones de Caufriez (2005), disminuye la presión intraabdominal, aumenta el tono del suelo pélvico y de la faja abdominal, mejora la postura, previene la incontinencia urinaria de esfuerzo, mejora la vascularización pelvipereineal y de las extremidades inferiores, incrementa el metabolismo respiratorio y aumenta la eritropoyetina (EPO).

## **Discusión y conclusiones**

A raíz de la literatura consultada, se comprueba que la hiperpresión sobre el suelo pélvico que provocan los abdominales tradicionales tiene nefastas consecuencias. Además de no ser un método eficaz para reducir el perímetro de la cintura, la hiperpresión abdominal reiterada va disminuyendo su tono muscular, son la principal causa de incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres<sup>13,14</sup>, provocan prolapsos genitales<sup>15,14</sup> y son la causa de algunas disfunciones sexuales.

Algunos profesionales de la salud, vienen sugiriendo la necesidad de un cambio en los métodos de entrenamiento de la musculatura abdominal y perineal<sup>16</sup>. Esta necesidad se fundamenta por diversos estudios que relacionan numerosos factores anatómico-funcionales, fisiológicos o neurológicos que afectan a la unidad abdominoperineal y apuntan hacia un cambio en el modelo de fortalecimiento abdominal<sup>17</sup>.

La Gimnasia Hipopresiva del Dr. Caufriez es una técnica utilizada por fisioterapeutas y matronas en la reeducación uro-ginecológica. En la actualidad se está popularizando su

versión preventiva en los centros de deporte y fitness para la tonificación de la faja abdominal, suelo pélvico y como método de gimnasia postural.

Queda demostrada la conveniencia de diseñar e inculcar en la sociedad un nuevo enfoque en la realización de los ejercicios abdominales pues evitarían muchos problemas de salud futuros. Se confirma que el método hipopresivo proporciona beneficios importantes sin otro trauma que el de dejar de lado la tradición para contemplar la evolución.

## **Bibliografía**

1. Jolleys, V. (1988). Reported prevalence of urinary incontinence in women in a general practice. (Clin Res Ed), Br Med J. 296, 1300-2.
2. Bo, K. (1995). Pelvic floor muscle exercise for the treatment of stress urinary incontinence: an exercise physiology perspective. The International Urogynecology Journal, 6, 282-291.
3. Nygaard, D., DeLancey, J. O., Arnsdorf, L., & Murphy, E. (1990). Exercise and incontinence. Obstet Gynecol, 75, 848-51.
4. Grosse, D. (2001). Reeducción de la incontinencia urinaria en la mujer deportista. XIV Jornadas de fisioterapia. Escuela universitaria de fisioterapia de la Once. Madrid.
5. Caufriez M. (1998) Measurements of pelvic floor function in perineal reeducation. Publications of international conference on the pelvis floor. Montreal.
6. Elleuch M, Ghattassi J, Guermazi M. (1998). Stress Incontinence in nulliparous sportswomen. An epidemiological inquiry concerning 105 cases. Anales de readaption et de medicine physique. 41,(8):479-84.
7. Amostegui, J. (1999). Incontinencia Urinaria en la mujer deportista: fisioterapia. Archivos de Medicina del Deporte. 16, (74): 639-645.
8. Sapsford R, Hodges P. (2001). Contraction of the pelvis floor muscles during abdominal manueuvres. Arch Phys Med. Rehabil. 82, 1081-8.
9. Pinsach P. (2010) Técnicas Hipopresivas, origen, evolución y aplicación práctica. III Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Pontevedra: Pontevedra.
10. Rial, T. y Villanueva, C. (2011). Aproximación conceptual al método hipopresivo: desde el post-parto hacia la actividad física saludable. Rev. Móvete. 5, 22-24.
11. Pinsach P., Rial T. (2014). El Método Hipopresivo (8ª Ed.). Vigo: Ediciones Cardeñoso.
12. Esparza, S. (2002). Efecto de la gimnasia abdominal hipopresiva en el tratamiento y prevención de la incontinencia urinaria de esfuerzo. En: Espuña M (coord.) I congreso nacional sobre disfunción del suelo pelviano. Barcelona: Ediciones Mayo; 89-91.

13. Amostegui, J. (1999). Incontinencia Urinaria en la mujer deportista: fisioterapia. Archivos de Medicina del Deporte. 16, (74): 639-645.
14. Grosse, D; Sengler, J. (2001). Reeducción del Periné: fisioterapia en las incontinencias urinarias. Barcelona. Masson.
15. Caufriez M., Fernández-Domínguez J.C., Bouchant B., Lemort M., Snoeck T., “Contribución al estudio anatómo-morfológico del Suelo Pélvico en la mujer asintomática: utilización de la imagen por RMN”, Arch.Esp.Urol., 2006; 59(7) : 675-89.
16. Calais-Germain, B. (2004) Abdominales sin riesgo.Barcelona:La Liebre de Marzo.
17. Caufriez M., Pinsach P., Fernández J.C. (2010). Abdominaux et perineé, Mithes et Realités. Mallorca: MC Editions.