

Kinesiología para la mujer:

Ejercicios adecuados reducen dolores y problemas femeninos a largo plazo

El embarazo, el período posparto y la menopausia son épocas en que surgen molestias que, sin un buen manejo, pueden hacerse permanentes. La obesidad también juega en contra.

C. GONZÁLEZ

Sufrir dolor lumbar durante el embarazo o incontinencia urinaria a medida que pasan los años pueden ser problemas frecuentes entre las mujeres. Cambios hormonales, aumento de peso o inactividad física son algunos de los factores que pueden provocar alteraciones musculares y óseas a lo largo de la vida de la mujer.

"Hay mucho desconocimiento y el mayor problema es que las mujeres suponen que muchos de esos dolores o trastornos son normales", advierte Rebecca Stephenson, presidenta de la Organización Internacional de Kinesiólogos en Salud de la Mujer, entidad que desde 1999 promueve el cuidado y la educación en torno al tema.

Con 38 años de experiencia, Stephenson es además coordinadora del Brigham and Women's Hospital de Boston (EE.UU.), y autora del libro "Fisioterapia en obstetricia y ginecología".

"Son problemas transversales al ciclo vital de la mujer y no nos estamos preocupando como corresponde", lamenta.

El período de embarazo y posparto es una de las épocas en que suelen surgir algunos trastornos. "Se sabe que alrededor del 32% de las mujeres reportan dolor de espalda durante el embarazo, y que un tercio de ellas seguirá teniendo molestias con el tiempo", dice Rebecca Stephenson, de visita en Chile invitada por la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo (UDD).

Lo anterior tiene consecuencias: según Stephenson, hay estudios que muestran que un 20% de las mujeres que sufrió dolor

Rutina básica

Para fortalecer la musculatura del piso pélvico, los ejercicios pueden realizarse en cualquier momento y lugar, ya sea acostada, de pie o en una silla, dice la kinesióloga Rebecca Stephenson. Antes de comenzar se debe vaciar la vejiga; uno de los ejercicios básicos consiste en contraer los músculos de la vagina durante tres segundos y luego relajar. Se repite 10 veces, tres o cuatro veces al día. Hay que evitar contraer los músculos del abdomen.

Si surgen molestias abdominales o en la espalda, significa que no se está realizando de forma correcta.

lumbar durante su primer embarazo decide no volver a tener otro hijo para evitar aquellas molestias.

"Se trata de problemas que pueden prevenirse o corregirse con una buena terapia física. Además, la literatura científica confirma que ejercitarse durante el embarazo no tiene riesgo para el feto, favorece el parto y la recuperación es más rápida", precisa la experta.

Por ejemplo, una buena postura al momento de amamantar ayuda a evitar molestias en el cuello, cabeza y hombros.

Tras el parto también puede aparecer la incontinencia urinaria, debido a cambios hormonales y anatómicos en la musculatura del piso pélvico. "Se produce una debilidad muscular y la mujer no es capaz de retener la orina".

A veces hay alteraciones estructurales que hacen necesaria una cirugía, pero la mayoría de las veces basta con enseñar a ejercitar los

músculos del piso pélvico. "Son rutinas simples y breves, que se pueden repetir a lo largo del día y en cualquier lugar (ver recuadro), mientras estás sentada, de pie, trabajando o en la cocina. Cualquier mujer se beneficia de esto", dice Stephenson.

En ocasiones, es necesario combinarlo con fisioterapia o el uso de máquinas, "sobre todo cuando la paciente no sabe o le cuesta identificar los músculos en esa zona", complementa Sonia Roa, kinesióloga de la UDD, quien agrega que con la me-

nopausia los problemas de incontinencia y el dolor lumbar aumentan ya que el tejido colágeno disminuye su calidad y va cediendo.

"Puede dejar de doler, pero eso no significa que esté bien; el cuerpo busca adaptarse, pero de esa estrategia puede surgir otro trastorno", precisa.

El sobrepeso y la obesidad, unido al sedentarismo, complican aún más el panorama. "Las mujeres no se cuidan a sí mismas y ponen por encima el bienestar de su familia. Hay que promover el ejercicio durante toda la vida".

Las especialistas enfatizan la idea de incorporar la terapia física, por ejemplo, a la consulta durante el embarazo y posparto, tal como ya se hace en Francia. "Con ocho a diez sesiones se puede volver a la normalidad fisiológica —dice Stephenson— y la mujer queda preparada

para continuar por sí sola con estos ejercicios de por vida".

Durante el embarazo suelen aparecer dolores lumbares e incontinencia.

