

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
17/02/2015	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	10	2	KINESIOLOGAS LOCALES TRAEN REVOLUCIONARIA TERAPIA DE ABDOMINALES HIPOPRESIVOS



AYUDAN A RECUPERAR LA FIGURA Y DISMINUIR DOLORES EN LA ZONA LUMBAR

Kinesiólogas locales traen revolucionaria terapia de abdominales hipopresivos

Disminuyen la presión en la cavidad torácica, abdominal y pélvica. A través de posturas y respiraciones permiten vivir sin complicaciones después de dar a luz e, incluso, recuperar la función sexual disminuida después del post parto.

10 sesiones

es el número ideal de clases a realizar para lograr cambios en la figura, pero también que son indicados para disminuir problemas como la incontinencia urinaria post parto.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
17/02/2015	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	10	3	KINESIOLOGAS LOCALES TRAEN REVOLUCIONARIA TERAPIA DE ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

Ximena Valenzuela Cifuentes
ximena.valenzuela@diarioconcepcion.cl

Quién no ha envidiado la figura de la cantante colombiana Shakira o de las modelos de Victoria's Secret que, a pesar de haber pasado por embarazos y aumentado varios kilos, lucen muy bien.

Lo anterior no es gracias a su excelente anatomía, sino a la terapia de abdominales hipopresivos que no sólo reducen el perímetro de la cintura, sino que también solucionan problemas de incontinencia urinaria y dolor lumbar, clásicos después de un embarazo.

Las kinesiólogas Vanessa Mardones y Karol Aguirre, ambas egresadas de la Universidad San Sebastián, trajeron la revolucionaria terapia a Concepción para atender, con el método hipopresivo Marcel Cufriez, que aprendieron en Santiago, a todas las mujeres que lo necesiten.

Las especialistas, quienes además son diplomadas en kinesiología en embarazo y postparto de la Universidad del Desarrollo de Santiago, crearon Happy Mamy, para ofrecer a la mujer durante el pre y postparto todo lo necesario para sentirse bien.

Desde que se creó Happy Mamy, a la fecha han atendi-

do a más de 500 mujeres, algunas han llegado gracias a la recomendación de algunos ginecólogos y amigas, y otras han realizado el tratamiento más de una vez debido a nuevos embarazos.

Paulina Silva, de 39 años, comenzó hace dos semanas con la terapia hipopresiva, pues después de tener a su hija Catalina, de un año y dos meses, quedó con el abdomen flácido y dolor lumbar, condiciones que la hacían candidata a realizarse la terapia.

"Me gustó porque me enseñaron una modalidad distin-

ta de abdominales combinados con la respiración, que hacen mantener la faja abdominal tensa y la idea es que al mantenerlo ayude al tema muscular y de órganos".

Silva aprendió los abdominales hipopresivos en tres terapias a domicilio, que tienen un costo de 60 mil pesos, y ahora los está realizando sola. "No siento aún cambios en la faja porque sólo son dos semanas las que llevo haciéndolos, pero sí menos dolor lumbar", comentó y dijo que en cerca de dos meses espera ver cambios ostensibles.

En qué consisten

Las especialistas explicaron que los abdominales hipopresivos fueron creados por el fisioterapeuta belga Marcel Cufriez, que a través de su dedicación a la reeducación uro-ginecológica, se dio cuenta de que los abdominales tradicionales, en el post parto, perjudicaban el suelo pélvico, acentuando los problemas de incontinencia urinaria, prolapsos, diástasis abdominal (separación de los músculos abdominales), debido a la presión que producen.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
17/02/2015	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	11	2	KINESIOLOGAS LOCALES TRAEN REVOLUCIONARIA TERAPIA DE ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

“Así creó los abdominales hipopresivos, que lo que hacen es disminuir la presión en la cavidad torácica, abdominal y pélvica, a través de posturas y respiraciones”, dijo Mardones y detalló que dichos movimientos generarán beneficios como: tonificar la faja abdominal, disminuir la cintura y el dolor de espalda y, a la vez previenen y tratan la incontinencia urinaria y mejoran la función sexual.

Se recomiendan un mínimo de diez sesiones por paciente para que se registren cambios notorios. Eso sí, las mujeres deberán practicar los ejercicios aprendidos durante 20 minutos, día por medio, por dos semanas.

Aguirre destacó que los abdominales hipopresivos no causan dolor, “es fundamental que los practiquen con un instructor certificado que guíe las posturas y movimientos, porque si algún ejercicio se ejecuta mal, podría provocar molestias como el dolor de espalda”.

Para realizar cualquier tratamiento se debe contar con la autorización del ginecólogo y, en el caso de los hipopre-

sivos sólo pueden ser efectuados tres meses después del parto. También pueden ser practicados por hombres.

Eso sí, las especialistas advierten que los abdominales hipopresivos no sirven en caso de postcirugía, en ese caso lo que está indicado para eliminar el líquido del cuerpo es el drenaje linfático.

Están contraindicados para pacientes hipertensos, con cardiopatías, embarazadas y con tumores.

Problemas abordados

Mardones explicó que durante el embarazo la mujer “sufre muchos cambios, que

van desde el aumento de peso, modificaciones anatómicas y posturales, que conllevan a desarrollar molestias típicas de este periodo, muchas veces considerados normales, como el dolor de espalda, retención de líquido y fugas de orina, entre otras”.

Aguirre señaló que también en el postparto pueden presentar dolor lumbar, molestias en la cicatriz que queda por la cesárea, edema (retención de líquido) en extremidades y mayor peso, todas condiciones que pueden ser atendidas por las expertas.

“El dolor lumbar es muy frecuente desde la semana

23 de gestación, se debe a la mayor curvatura que provoca el embarazo en la columna (hiperlordosis) y, al aumento de la hormona relaxina provocando la laxitud en las articulaciones, produciendo también otras patologías como pubalgia (dolor producto de la inflamación crónica de los músculos del pubis) y sacroileítis (dolor zona baja de la espalda). Todo esto se puede prevenir y tratar si consultan a tiempo”, aseguró Mardones.

Los tratamientos para embarazadas requieren 12 semanas de gestación.

Otras terapias

Las especialistas también trabajan con fitness prenatal, pilates de suelo, tratamiento lumbar y de preparación para el parto.

En tanto, para después de dar a luz a los abdominales hipopresivos se agregan: drenaje linfático, masajes reductivos y tratamientos para cicatriz de cesárea, entre otros.



Opine en:
contacto@diarioconcepcion.cl

TWITTER @DiarioConce

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
17/02/2015	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	11	3	KINESIOLOGAS LOCALES TRAJEN REVOLUCIONARIA TERAPIA DE ABDOMINALES HIPOPRESIVOS



KAROL AGUIRRE y Vanessa Mardones trabajan la terapia hipopresiva post parto.

Dónde las realizan

Las terapias se realizan a domicilio, maternidad Sanatorio Alemán y gimnasios Pianura Sport y Todo es Cancha de Andalué. Consultas: www.happymamy.cl y contacto@happymamy.cl.

No pueden

realizar la terapia personas con hipertensión arterial, anomalías cardíacas, con procesos tumorales o con menos de 12 semanas de embarazo.