
Diástasis: la barriguita de mamá

Por: Yaima Cabezas / CubaSí

27/05/2023



Un asunto que en segundo plano atormenta o preocupa a muchas mujeres cuando paren es esa barriguita que a veces puede ser protuberante, según sea el caso, pero que no es exclusiva de quienes tienen sobrepeso porque la puede tener hasta la mamá más delgada. Los médicos afirman que en no pocas oportunidades se puede tratar de una condición médica que tiene nombre: diástasis de rectos abdominales.

No se trata de un término conocido por todos. Ese complicado nombre se refiere a la separación de los músculos superficiales del abdomen, y es muy común que suceda, pero tiene solución. O sea, es normal que con el parto la barriga quede un poco floja, sin embargo, también es usual que recupere su estado. Sin embargo, para ayudar a reducirla, los especialistas indican ejercicios específicos a las mujeres con diástasis, y lo orientan no solo por tema estético, es que si esta condición persiste puede provocar malestares.

¿En qué consiste la diástasis? Primero debemos saber que el músculo recto del abdomen o recto abdominal es par, alargado y plano, ubicado de manera vertical desde las costillas hasta el hueso del pubis, con una función similar a la del corsé estético porque ofrece apoyo y protección a la espalda.

Durante el embarazo esos músculos pueden separarse para permitir el crecimiento del futuro bebé, no obstante, este proceso también se da por el desajuste hormonal y el trabajo de parto. Lo normal es que después de alumbramiento todo vaya lentamente a la normalidad, pero, como vemos, frecuentemente no sucede y se quedan deformes y débiles, por eso pareciera que la barriga cuelga.

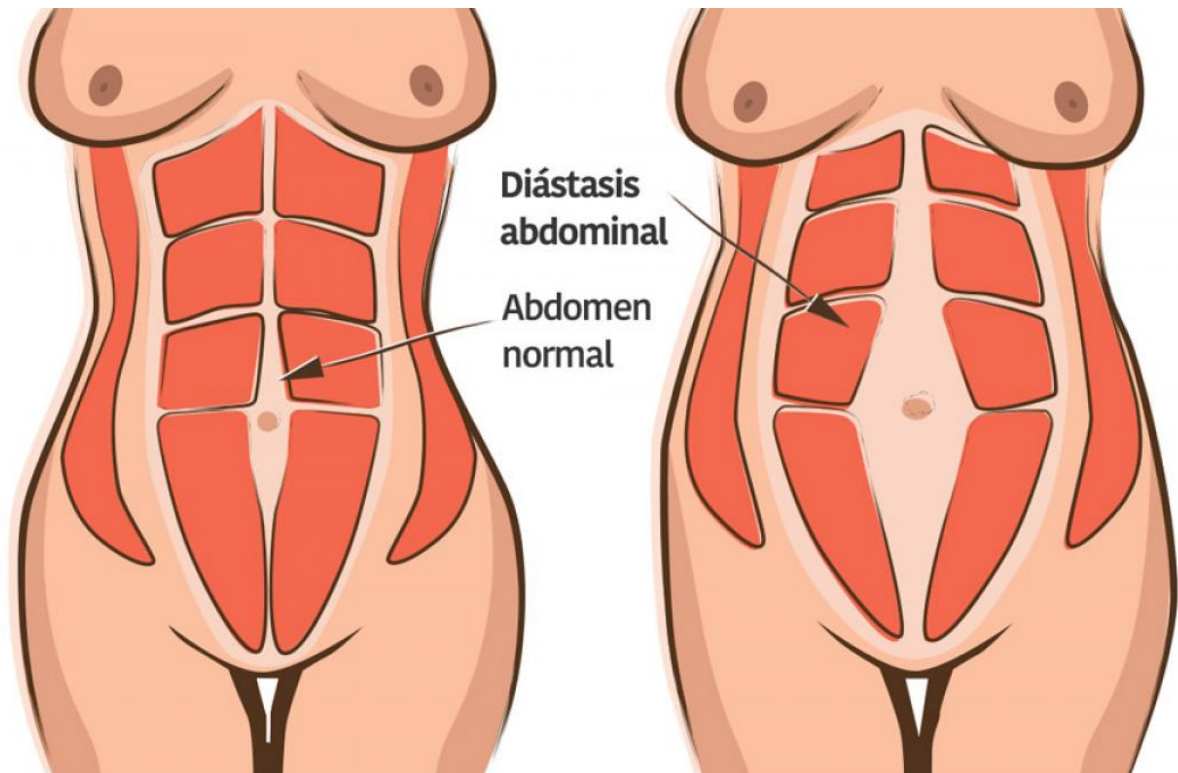


Imagen tomada de <https://www.webconsultas.com>

Esto pasa a gran cantidad de mamás, y es motivo de molestia y complejos. Además del aspecto visual, puede provocar mala postura, dolor en la región lumbar, incluso incrementa el riesgo de hernia abdominal. De ahí que sea importante verlo con especialistas.

Las personas creen que esa pancita se irá con los ejercicios abdominales que conocemos de toda la vida, pero no, como estamos hablando de un problema de salud, la puérpera debe saber que la indicación es hacer unos movimientos fáciles que parecen vanos, pero que son certeros. Los ejercicios se relacionan con la respiración y está demostrado que fortalecen los músculos más profundos del abdomen como el transversus abdominus.

Aunque, sin dudas, la mejor indicación siempre será de la mano de un experto, aquí describimos cómo hacerlo en casa: acostada boca arriba con las piernas flexionadas, los pies sobre el suelo; toca los huesos de la pelvis y mueve los dedos unos 2cm hacia el centro y otros 2cm hacia abajo, hacia los pies. A medida que exhalas, atrae el ombligo hacia la columna. Deberías notar cómo el músculo bajo los dedos se tensa. Asegúrate de que no has movido la columna. Mantén la barriga contraída en esa postura entre 3 y 5 segundos mientras respiras de manera normal, y después, relájate. Progresa hacia mantener la contracción durante 10 segundos antes de exhalar. Este podrás repetirlo 10 veces, al menos una vez al día.