

# HIPOPRESIVOS

para madres



Soy Eva, estoy en mi  
segundo posparto y en casa  
es la tercera hija.

Tengo una vida ocupada,  
tengo negocios online, escribo en mi  
blog y diseño.

También nado y corro.  
Con esto quiero animarte,  
yo tampoco tengo tiempo  
Pero cuido de mi cuerpo.

*Esta es una pequeña guía de hipopresivos. Los que yo misma voy a realizar durante tres meses.*

## Contenido

---

Introducción.....	3
Qué son los hipopresivos.....	4
Tabla de ejercicios.....	6
El mejor momento del día para hacer hipopresivos.....	8
¿Cómo sé si los estoy haciendo bien? .....	8
¿Cómo consigo bien la postura?.....	8
Beneficios y virtudes de los hipopresivos .....	9
Evidencia .....	10
TABLA DE RUTINA DE HIPOPRESIVOS .....	12
TABLA DE MEDIDAS .....	13

## Introducción

---

“—Hermana, cuanto vayas andando mete el ombligo para adentro. Así te dejará de doler la espalda. Yo lo hago con frecuencia porque me duele la espalda. Me di cuenta en clase de pilates que si activava el core, y metía el ombligo y abría las costillas, la espalda me dejaba de doler. —Me contaba mi hermana Ana, mientras andaba con la mejor postura que había visto nunca.

Mi hermana es de mi tamaño, y complexión mediana y lleva meses haciendo pilates con un fisioterapeuta con sus máquinas.

—En clase de pilates el profesor está pendiente de quien tiene el ombligo hacia adentro y quien no. Es por la postura. — Y allá que iba andando que parecía que midiera diez centímetros más y pesara varios kilos de menos. Seguramente es verdad que pesaba menos, para qué vamos a engañarnos.”

Soy de esas personas que son más felices conociendo su cuerpo. Me gusta aprender de él.

También soy de esas personas que se comprometen. No sólo me comprometo con los demás sino conmigo misma.

Cuando digo que voy a hacer hipopresivos durante tres meses me comprometo conmigo misma. Si fallo tengo la sensación de no poder contar conmigo misma cuando me hace falta.

Los ejercicios de voluntad son siempre igual de sencillos. Para empezar cuando me comprometo a hacer algo lo hago por sistema, de esa forma sé

que siempre puedo contar conmigo para realizar cambios importantes en mi vida. Hoy son los hipopresivos, ayer fue aprender programas muy complejos. Mañana puede alcanzar cualquier reto que tenga en mente.

Tres meses es el tiempo que puedo saber si tengo resultados. La mente requiere reconocerse en una nueva disciplina. Aprende a hacerlo cada vez mejor. Se acostumbra de ese modo a hacer lo que queremos en lugar de alejarnos del objetivo.

Hace tiempo que descubrí y practiqué con los hipopresivos. Para mí han sido la versión mejorada de los ejercicios de kegel, para mejorar la musculatura interna tanto del abdomen como del suelo pélvico.

Este es mi segundo parto, apenas hace tres meses, y noto toda la zona de mi abdomen blanda, y también el suelo pélvico. Desde la cuarentena empecé a realizar ejercicios kegel y ahora mismo noto toda esa zona casi como antes.

Practico deporte de baja intensidad, pero me gusta correr. Para eso necesito un core fuerte y un suelo pélvico capaz de aguantar el impacto de los órganos hacia abajo. Por eso de momento nado y hago hipopresivos.

No soy fisioterapeuta, sólo cuento con mi propia experiencia en mi recuperación del primer parto y estoy en este segundo posparto dispuesta a experimentar con mi cuerpo de nuevo.

Yo os recomiendo si podéis ir a un fisioterapeuta que os evalúe y os supervise. Pero si no tenéis tiempo ni dinero, os deberéis conformar como yo, con la gente amable de Youtube que explica tan bien.

He creado esta pequeña guía para todas aquellas que quieran acompañarme en mi reto de tres meses de hipopresivos. Y también he creado un grupo de autoayuda en Facebook para hacer los hipopresivos.

## Qué son los hipopresivos

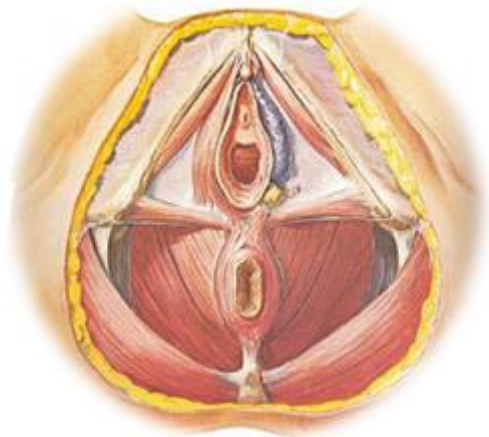
---

La gimnasia hipopresivo es un tipo de terapia física desarrollada en la década de 1980 por Marcel Caufriez. En esos momentos estudiaba la recuperación del suelo pélvico después del parto. Observó durante un examen vaginal en un paciente con prolapso uterino que se reducía el prolapso durante la aspiración diafragmática.

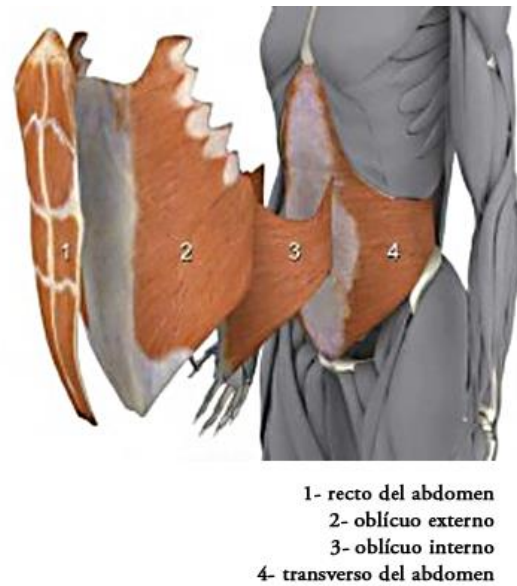
Caufriez llamó a esas técnicas “aspiración diafragmática”. A partir de ahí se creó la “gimnasia abdominal hipopresiva”

Desde el desarrollo de los ejercicios, ha habido varios de estudios iniciales que sugieren que los ejercicios pueden ser de beneficio en los casos de prolapso de órganos pélvicos y la incontinencia urinaria.

Originariamente estas técnicas fortalecen el suelo pélvico. Es importante **mantener esta musculatura sana y fuerte** para así evitar la aparición de patologías como la incontinencia urinaria, la incontinencia fecal o de gases, los prolapsos o las disfunciones sexuales, o si ya han aparecido para minimizar o eliminar si es posible la sintomatología.



Los hipopresivos parecen ser los ejercicios que mejor trabajan el transverso del abdomen, que es lo que hace las veces de faja. La parte interna de nuestra musculatura abdominal.



## Tabla de ejercicios

---

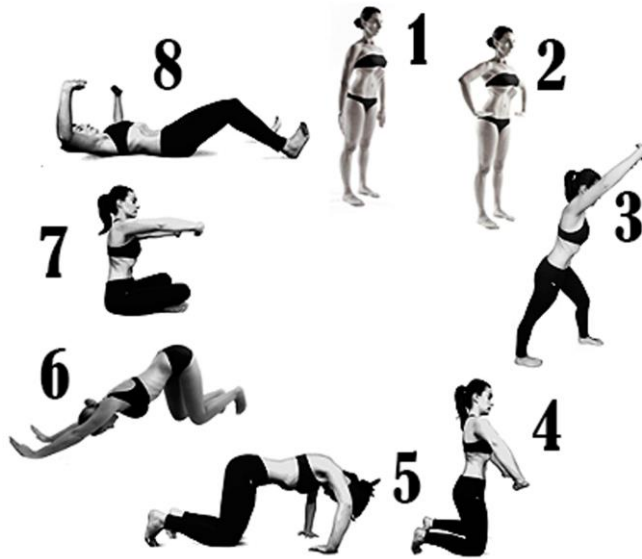
Yo voy a usar esta tabla de ejercicios que se usó originalmente en un estudio en 11 jugadoras de rugby femenino y con la que se obtuvieron muy buenos resultados.

Son ocho posturas, que se deben ir haciendo una a una de la siguiente manera.

Yo la he mejorado estéticamente pero forma parte del estudio original con fotografías tomadas con la asistencia de un terapeuta.

Adoptamos la postura, inspiramos y expulsamos el aire a la vez que:

1. Llevamos el ombligo hacia adentro y arriba
2. Hacemos que nuestra vagina suba como un ascensor



Mantenemos ese aire y ese ombligo hacia adentro 10 segundos.

Es posible que al principio no lo consigas, así que puede empezar por 5 segundos e ir aumentando semanalmente ese tiempo.

Diariamente pasa una vez por cada una de las ocho posturas.

Según creas conveniente puedes aumentar el número de apneas y de repeticiones.

Yo empiezo haciendo tres vueltas a todas las posturas con apneas de cinco segundos.

A medida que puedo hacer más tiempo de apnea, bajo el número de repeticiones.

Al final del documento tienes dos imprimibles. Uno con las posturas y una tabla.

Yo me planteo hacerlo entre tres y cinco días a la semana. La cuestión es encontrar un punto de no ruptura que permita mantener un ritmo.

## El mejor momento del día para hacer hipopresivos

---

Hipopresivos preferiblemente de mañana y no realizar en nuestros días si hay dolor abdominal

## ¿Cómo sé si los estoy haciendo bien?

---

Tienes que fijarte en varias zonas de tu cuerpo:

1. El ombligo debe estar hacia adentro, como si quiera rozar con la columna. Esto es básico a la hora de hacer hipopresivos.
2. Apertura en la zona de las costillas. Debes sentir cómo las costillas se abren.
3. En la zona de la clavícula debajo del hombro parece hundirse. Para ello es indispensable que los hombros estén hacia abajo.

## ¿Cómo consigo bien la postura?

---

1. Tienes que conseguir elongar la columna vertebral.
2. Echar el mentón hacia abajo y atrás de forma que la coronilla apunte al techo.
3. Llevar los hombros un poco hacia abajo y adelante.
4. En las postura de pie echar el eje de gravedad un poco hacia adelante.
5. Respirar hacia la zona de las costillas
6. La apnea se hace sin respirar. Te explico: tendrás que tomar aire, soltarlo y entrar en apnea (no respirar). En ese momento que estás en apnea debes hacer como si respiraras abriendo las costillas pero sin tomar aire.



## Beneficios y virtudes de los hipopresivos

---

La lista de beneficios alegados de estos ejercicios es extensa, sin embargo, muchos de estos parecen basarse en evidencia débil o teórica.

Hay sólo unos cuantos estudios científicos formales sobre el tema, que han sido pequeños estudios iniciales. Algunos de los beneficios son comparables a los obtenidos con la práctica de los ejercicios del músculo del suelo pélvico (ejercicios de Kegel ).

Aunque no haya literatura científica suficiente, se observan los siguientes beneficios por quienes los practican:

1. Reducción del tamaño de la cintura y aplanamiento de la pared abdominal
2. Aumento de la pared abdominal y tono muscular del suelo pélvico
3. Disminución de la congestión pélvica. El síndrome de Congestión Pélvica (SCP) es una causa reconocida de dolor pélvico crónico, el cual también se asocia a dispareunia y a varices a nivel vulvar.
4. Mejor apoyo de los órganos pélvicos
5. Prevención y tratamiento de la incontinencia urinaria y prolapso.
6. Prevención de hernias.
7. Mejora la sensibilidad sexual y la capacidad e intensidad del orgasmo.
8. Mejora de la postura.
9. Disminución del dolor de espalda
10. Estimulación simpática. Dilata las pupilas, aumenta la fuerza y la frecuencia de los latidos del corazón, dilata los bronquios, disminuye las contracciones estomacales, estimula las glándulas suprarrenales. Desde el punto de vista psicológico nos prepara para la acción. El funcionamiento del sistema nervioso simpático está asociado con la psicopercepción de un estímulo de carácter emocional no neutro.
11. Aumenta la capacidad atlética
12. Puede ayudar en el tratamiento del asma.

## Evidencia

---

Esparza 2007 estudió a 100 mujeres con incontinencia urinaria de esfuerzo y músculos hipotónicos del suelo pélvico. El estudio informó un aumento en el tono muscular del suelo pélvico y un 6% de disminución de la circunferencia de la cintura después de 6 meses de entrenamiento hipopresivo.

Fernández 2007 estudió los efectos del entrenamiento hipopresivo en adultos mayores con incontinencia urinaria. Después de 6 meses de ejercicios hipopresivos, informaron un aumento en el tono de base en un 23,5%. En el 85,7% de los casos hubo disminución o eliminación de los síntomas.

Caufriez 2007 informó los efectos de 10 semanas de entrenamiento hipopresivo sobre la postura. Los resultados incluyeron lordosis lumbar reducida y lordosis cervical, cifosis disminuida. Las mejoras subjetivas fueron reportadas por los sujetos con respecto a la comodidad postural.

Un estudio de 2010 de 126 mujeres investigó el efecto de los ejercicios abdominales en comparación con los ejercicios hipopresivos durante 14 semanas. El grupo hipopresivo tenía un promedio de circunferencia de cintura de 3,5 cm y una puntuación disminuida en un cuestionario de incontinencia urinaria. La incontinencia fue eliminada en algunos de los sujetos.

Stüpp 2011 comparó la técnica de la hipopresión abdominal con los ejercicios del músculo del suelo pélvico, observando el efecto de la contracción transversa del abdomen en 34 sujetos (fisioterapeutas, ninguno de los cuales habían dado a luz antes y más de la mitad eran físicamente activos). Encontraron que los hipopresivos produjeron menos contracción transversa del abdomen que ejercicios del músculo del suelo

pélvico, pero cuando los dos ejercicios fueron combinados había una contracción mejor que ejercicio del músculo del suelo pélvico solamente.

Caufriez 2011 estudió el efecto de la gimnasia hipopresiva en tres niños con escoliosis idiopática . Medían la deformación de la caja torácica (gibbosidad) y la curvatura de la columna vertebral antes y después del entrenamiento. Se informó estabilización vertebral y estabilización de la gibbosidad. Concluyeron que estos cambios podrían mejorar la función respiratoria. [6]

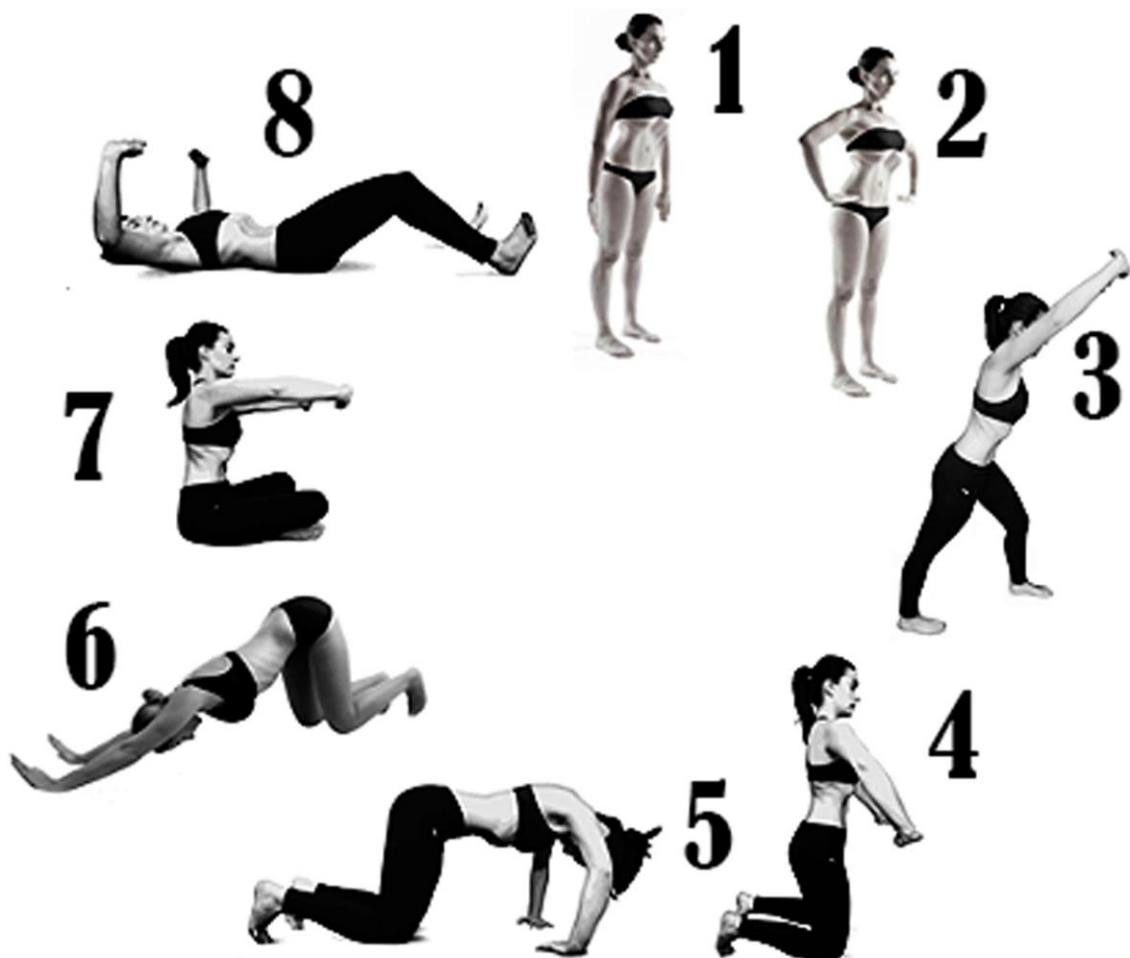
Bernardes 2012 estudió el área transversal del levantamiento del ano en 58 mujeres con prolapso de órgano pélvico en estadio II. La razón para medir el tamaño del elevador ani fue que la disminución de la sección transversal de este músculo se piensa que está relacionada con la disfunción del suelo pélvico. Los pacientes se dividieron en 3 grupos: ejercicios de piso pélvico normal, ejercicios hipopresivos y un grupo de control. Ellos reportaron aumentos similares en el área de la sección transversal del elevador ani producido tanto con ejercicios de piso pélvico como con ejercicios hipopresivos.

Resende 2012 (el mismo grupo de investigación anterior) comparó de nuevo el entrenamiento del músculo del suelo pélvico y los ejercicios hipopresivos en pacientes con prolapso de órganos pélvicos. Ellos encontraron que ambos tipos de ejercicio mejoraron la función del piso pélvico, pero la adición de hipopresivos a los ejercicios del piso pélvico no produjo mejoras adicionales en comparación con el ejercicio del piso pélvico solo.

TABLA DE RUTINA DE HIPOPRESIVOS

# HIPOPRESIVOS

## RUTINA



NIVEL 1: 5 seg | NIVEL 2: 10 seg | NIVEL 3: 15 SEG

Protocolo de posturas desarrolladas en el estudio. Hipopresivos

