

Abdominales, a su lugar

Te contamos cómo recuperar tu panza después del parto: todo lo que necesitas saber para trabajar los músculos y cuidar la piel. ¡Ponete en forma!

Asesoró: **Dr. Pablo González**, dermatólogo, director de Unidades Láser y Terapia Fotodinámica de *Buenos Aires Skin*, M.N. 95.344 y **Lic. Mariela Villar**, profesora de educación física, directora de *Embarazo Activo*.

Después del parto, recuperar el peso y los abdominales es una lucha constante. ¿Qué pasa con la piel? ¿Cómo se recomodan los músculos? ¿Se puede retomar la forma previa al embarazo? Estas inquietudes se resuelven con atención y... ¡ejercicio! Incluso después del nacimiento del bebé, puede pasar que la mamá siga pareciendo embarazada. El Dr. Pablo González, dermatólogo. Director de Unidades Láser y Terapia Fotodinámica de Buenos Aires Skin explica: "Durante el embarazo, la pared abdominal se distiende para dar lugar al bebé. Luego del parto, el útero tarda varias semanas en recuperar el tamaño habitual, mientras que los músculos abdominales también lo hacen de forma progresiva. Esto hace que la mamá que dio a luz recientemente parezca embarazada".

Secuelas

Las más frecuentes son estrías, flaccidez y pigmentación de la línea media. Para combatir las estrías, el especialista describe que, al principio, las estrías tienen un tono rojizo que las hace muy visibles; pero que con el transcurso de los meses tienden a empalidecer y atenuarse. Para este caso, recomienda las cremas y *peelings* de ácido retinoico. "La flaccidez de la pared abdominal se combate corrigiendo el peso y con un programa apropiado de ejercicios. La radiofrecuencia y los electro-

contractores son de gran ayuda. Para los casos más severos y la diastasis (separación de los músculos) es necesario realizar una cirugía como la dermolipectomía y la reparación de la pared muscular", informa el especialista, y agrega que la pigmentación de la línea media se revierte entre los seis y los doce meses y que, para lograr que el proceso sea rápido y efectivo, es indispensable evitar el sol.

Activarse

Con respecto a los tiempos de recuperación de la figura, el doctor explica: "Depende exclusivamente de cada mujer, pero es un proceso natural que no genera dolor. Alcanzar el peso óptimo es la mejor estrategia para mejorar la piel, complementándolo con un programa de ejercicios adecuado que realice el componente muscular." Por su parte, la Lic. Mariela Villar, profesora de educación física y directora del centro *Embarazo Activo*, coincide en que el ejercicio post parto es fundamental. "Si la mamá tiene que bajar de peso, lo ideal es que realice caminatas —no trotes o ejercicios en la pileta porque los movimientos de fuerza no localizados o bruscos pueden perjudicarla— y una buena clase de gimnasia especializada en post parto, que es el nexo entre las clases para embarazadas y la actividad física tradicional", describe. Añade que lo que más se trabaja durante esta etapa es el piso pelviano y los abdominales de manera progresiva, para evitar la diastasis y para que la madre vuelva a percibir sus músculos de a poco. La experta insiste en que la actividad física siempre debe estar asesorada por un especialista o profesional, ya que cada etapa requiere de ejercicios específicos.

Parto normal o por cesárea

En cuanto a las diferencias en el parto, el doctor González resalta: "La cesárea es una cirugía abdominal que re-

quiere tomar más precauciones a la hora de iniciar un plan de ejercicio y siempre debe estar asesorado por un médico especialista", y a esto, la Lic. Villar agrega: "En el caso de los partos por vía baja, la progresión de los abdominales se resuelve más rápido porque, al no haber cicatriz, el ejercicio puede comenzarse antes". Ambos asienten en que, después del parto, la madre debe permanecer un mes o cuarenta días junto a su bebé y recién después —cuando el médico le dé el alta— iniciar el ejercicio, entre dos y tres veces por semana.

¡Se puede!

"Para los casos de sobrepeso, lo mejor es acudir a un nutricionista y, si quedaron muchas estrías o flaccidez, incluso después del ejercicio, la solución es un tratamiento estético", opina la profesora Villar. Ambos profesionales garantizan que un buen trabajo localizado y progresivo fortalece la musculación y que recuperar la forma —y los abdominales— es totalmente posible. ☺

Una rutina

Mariela Villar asegura que, para fortalecer los abdominales, es recomendable hidratarse con cremas nutritivas, pero si las secuelas son muy grandes, se debe consultar al médico para la aplicación de un producto específico. En *Embarazo Activo* se ofrecen ejercicios especiales, actividades físicas y algunos tratamientos de estética. Para las fanáticas de la actividad al aire libre, el centro ofrece salidas aeróbicas individuales que consisten en una caminata —acompañada de gimnasia aeróbica— al aire libre, con el cochecito y el bebé. Y para las que tienen agendas complicadas, existen las clases de gimnasia post parto a domicilio. Por otra parte, *lobella* es un centro de estética que ofrece el programa exclusivo "Mamá Reciente" para que, después del parto, las mujeres se reencuentren con su cuerpo. El objetivo principal es ayudarlas a recuperarse por medio de controles periódicos que alivian el estrés post parto: las contracturas musculares y la flaccidez. Combina el ejercicio físico localizado en cápsulas térmicas con masajes drenantes que estimulan la zona abdominal, garantizando efectividad.