

## Gimnasia abdominal hipopresiva

### *Hipopresive abdominal gym*

**Marcos Almirón<sup>1</sup>, Mercedes Vázquez<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, San Lorenzo, Paraguay.

<sup>2</sup>Universidad de la Integración de las Américas, Asunción, Paraguay.

**Cómo citar este artículo:** Almirón M, Vázquez M. Gimnasia abdominal hipopresiva. Med. clín. soc.. 2020;4(1):47-48

Estimado Editor,

El inicio de la gimnasia abdominal hipopresiva (GAH) está presente a partir de la recuperación de la musculatura del suelo pélvico (MSP) tras el parto. El puerperio es una situación especial tras el parto vaginal que por lo general suele producir disfunción sobre la MSP, dando lugar además a incontinencia urinaria por esfuerzo (1).

La GAH fue creada y diseñada por el Dr. Marcel Caufriez durante los años 80. Sus principios para realizar la técnica se basan en elongación axial, respiración diafragmática y adelantamiento del eje corporal, jugando un papel esencial la sinergia de la MSP y el transverso abdominal (profundo de la faja abdominal fisiológica) (2). Juega un papel primordial la respiración, eje central al realizar la técnica hipopresiva. La respiración se inicia con una inspiración diafragmática, seguida de una espiración lenta hasta llegar a apnea espiratoria (10 a 25 segundos aproximadamente) (1, 2).

Hipopresivo, es decir, a baja presión es la razón que busca la técnica de la GAH y sobre ello conseguir los objetivos terapéuticos o deseados. Toda presión intraabdominal igual o mayor a 30 mmHg es considerada hiperpresiva y por debajo de esa presión estandarizada se denomina hipopresiva. La presión se logra cuantificar mediante un manómetro de presión (1).

Hoy en día la GAH se usa como herramienta terapéutica para diversas patologías y problemas que son discapacitantes para las personas, tanto en sus actividades deportivas como en sus actividades diarias, algunas de ellas son: diástasis abdominal, incontinencia urinaria, debilidad en zona media, incluso problemas de aptitud corporal.

Ruiz de Viñaspre realizó una revisión sistemática para conocer los resultados de la GAH en mujeres. El estudio demostró que la GAH si bien produce mejoría clínica en las personas (sobre todo en el tono de base del suelo pélvico), el resultado todavía arroja evidencia limitada en la muestra estudiada (3). (

Otro estudio realizó una prueba piloto para evidenciar la activación de la faja abdominal con la GAH, resultando resolvió que el musculo transverso abdominal y el musculo oblicuo interno respondieron eficazmente a la prueba de electromiografía a diferencia de los demás grupos musculares (4).

---

**Autor correspondiente:** Lic. Marcos Almirón (marcosalmiron92@gmail.com)

**Manuscrito recibido:** 07 de noviembre de 2019. **Manuscrito aceptado:** 22 de noviembre de 2019.

Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Cabañas Armesilla et al. hicieron hincapié sobre el paradigma hipopresivo; en una nota a la prensa, el presidente de la FEMEDE (Federación Española de Medicina del Deporte) expresó que los ejercicios abdominales convencionales pueden ser utilizados en rehabilitación física y de manera preventiva, toda vez sea ejecutados de forma correcta y sin alterar parámetros biomecánicos. Además, señalo que con la técnica correcta, no existe justificación para descartar su uso como medida terapéutica y ser sustituido por la GAH (1).

Entonces, Señor Editor, consideramos que la GAH podría ser considerada como herramienta terapéutica para problemas de la faja abdominal fisiológica y del suelo pélvico; así también como herramienta preventiva, pero la evidencia aún es limitada frente al entrenamiento muscular convencional.

### **CONFLICTOS DE INTERÉS Y FUENTE DE FINANCIACIÓN**

Los autores declaran no poseer conflictos de interés. Fuente de financiación: ninguna.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Cabañas Armesilla MD, Chapinal Andrés A. Revisión De los fundamentos teóricos de la gimnasia abdominal hipopresiva. Apunts Med Esport. 2014;49(182):59-66 <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2013.09.001>
2. Alonso-Calvete A, Da Cuña-Carrera I, González-González Y. Efectos de un programa de ejercicios abdominales hipopresivos: un estudio piloto. Medicina naturista 2019;13(1): 38-42.
3. Ruiz de Viñaspre Hernández R. Efficacy of hypopressive abdominal gymnastics in rehabilitating the pelvic floor of women: A systematic review. Actas Urológicas Españolas 2018; 42(9):557-566. <https://doi.org/10.1016/j.acuro.2017.10.004>
4. Quiroz-Sandoval G, Tabilo N, Bahamondes C, Bralic P. Surface electromyography comparison of the abdominal hypopressive gymnastics against the prone bridge exercise. Revista andaluza de medicina del deporte 2019;12(3):243-246.