Atlántico
Pontevedra
16/11/26
Pr: Diaria
Tirada: 2.214
Dif: 1.936
Cod: 187374641
Pagina: 44
Secc: SOCIEDAD Valor: 1.771,90 € Area (cm2): 521,5 Ocupac: 55,08 % Doc: 1/1 Autor: AGENCIAS MADRID Num. Lec: 6000

Los médicos llaman a no normalizar las dolencias cuando son persistentes

La diástasis abdominal tras el embarazo es más que un problema estético

kioskoymas/sonia.horcajo@letsrebold.com

AGENCIAS
MADRID

El jefe de equipo de Cirugía General y del Aparato Digestivo del Hospital Ruber Internacional, Santos Jiménez de los Galanes, señaló que la diástasis abdominal como consecuencia del embarazo va más allá de un problema estético, ya que cuando la separación de los rectos abdominales es importante, pueden aparecer debilidad del core, alteraciones posturales, molestias abdominales o dolor lumbar.

El especialista explicó que la separación de los rectos abdominales es un fenómeno fisiológico propio del embarazo, pero advirtió de que supone un problema cuando pasan los meses y la pared abdominal no recupera adecuadamente su anatomía y, sobre todo, su funcionalidad. Según detalló, a lo largo de los primeros meses después del parto, la recuperación natural de los tejidos, acompañada de fisioterapia y de un programa adecuado de fortalecimiento de la musculatura abdominal profunda, puede conseguir una mejoría importante. En este punto, destacó que lo importante no es hacer más ejercicio, sino el adecuado para cada caso.

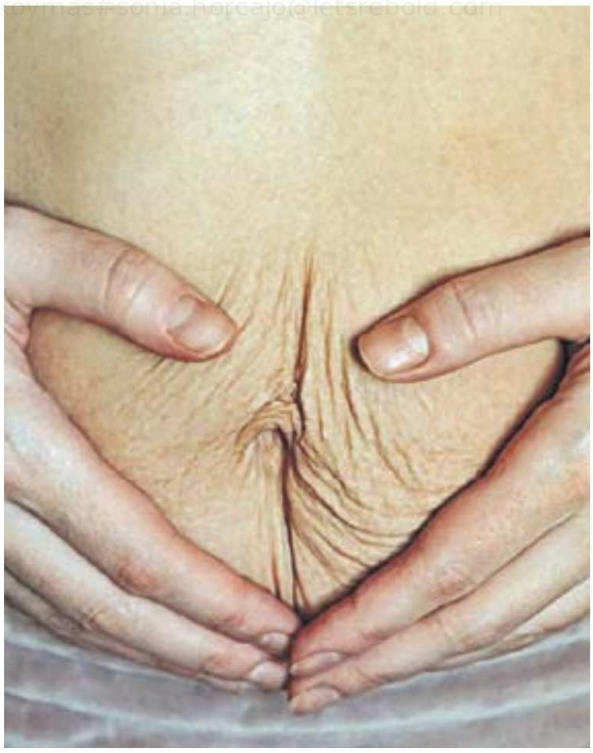
Si la diástasis es importante, persiste pese a un tratamiento rehabilitador correctamente realizado, provoca síntomas o se acompaña de una hernia, se puede valorar la reconstrucción quirúrgica de la pared abdominal. Asimismo, comentó que la diástasis puede aparecer junto a una hernia, resultado de la distensión de la pared abdominal y el aumento mantenido de la presión intraabdominal durante el embarazo. Si suceden ambas de forma simultánea, el doctor ha abogado por valorar la pared abdominal "en su conjunto".

EVITAR NORMALIZAR

"Existe cierta tendencia a considerar que muchas molestias que aparecen después de tener un hijo son una consecuencia inevitable del embarazo o del parto", aseveró Jiménez de los Galanes para instar a no normalizarlas cuando persisten en el tiempo, generan dolor o limitan la actividad diaria.

En este sentido, señaló que uno de los problemas digestivos relacionados con la gestación es la litiasis biliar, es decir, la presencia de cálculos en la vesícula biliar. Según explicó, esta afección se ve favorecida por el aumento de los estrógenos, que se asocia a una mayor saturación de colesterol en la bilis, y la disminución de la progesterona, que reduce la contractilidad de la vesícula y ralentiza su vaciamiento.

El tratamiento de referencia es la colecistectomía laparoscópica, aunque precisó que puede optarse por procedimientos mínimamente invasivos en situaciones seleccionadas.■



Una diástasis abdominal

Desarrollo de nuevas terapias

Otras de las dolencias que pueden verse favorecidas por el embarazo y el posparto son las hemorroides y las fisuras anales, debido al crecimiento del útero, que aumenta la presión sobre el sistema venoso pélvico, los cambios hormonales y la mayor frecuencia de estreñimiento, a lo que puede sumarse el esfuerzo durante un parto vaginal. Jiménez de los Galanes destacó que muchas hemorroides asociadas al embarazo mejoran de forma espontánea durante las semanas o meses posteriores al parto. Por ello, el tratamiento inicial suele ser conservador, dirigido a evitar el estreñimiento, mantener una hidratación adecuada, aumentar correctamente el consumo de fibra y evitar esfuerzos defecatorios prolongados.

"Si una vez superado el periodo inicial de recuperación continúan el sangrado, el prolapso, las molestias o los episodios repetidos de trombosis, es recomendable realizar una valoración. Hoy disponemos de distintas alternativas que permiten adaptar el tratamiento al tipo y grado de enfermedad hemorroidal", explicó el especialista.■