



## CUIDADO CON LA BRECHA

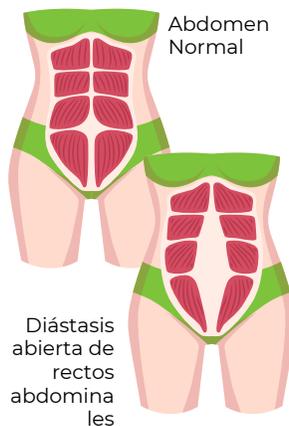
POR MOLLY BOYLAN, MS, LAT, ATC

Estuviste embarazada durante nueve meses y diste a luz a un hermoso bebé (o bebés). Observaste y sentiste cómo tu cuerpo cambiaba durante todo el proceso. Para algunas mujeres puede resultar alarmante todos los cambios que se producen a nivel mental y físico tras el parto. Uno de los cambios más notables es el debilitamiento de la fuerza central. Como atleta industrial, tener un núcleo fuerte es esencial para el equilibrio, la estabilidad, la postura adecuada, la reducción de lesiones y el desempeño de las tareas y actividades laborales diarias. ¿Qué podemos hacer para controlar esta debilidad y volver a nuestra fortaleza original?



### DIÁSTASIS DE RECTOS ABDOMINALES

Durante el período posparto, los cambios hormonales provocan laxitud de los ligamentos y los músculos abdominales que se estiraron durante el embarazo pueden provocar debilidad central. **Alrededor del 60% de las mujeres** desarrollan separación del recto abdominal (los músculos abdominales), lo cual es una condición llamada diástasis de rectos. Si no se aborda, la diástasis de rectos puede provocar mala postura, dolor de espalda y debilidad central.



### ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Hay formas de prevenir la diástasis de rectos durante el embarazo o evitar que empeore. ¡Abordemos algunas estrategias de prevención!

- Primero, siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica sobre el aumento de peso para limitar cualquier presión adicional sobre los músculos abdominales.
- Tener una buena postura es importante al sentarse, pararse y levantarse de la cama.
  - Al levantarse de la cama por la mañana, gire hacia un lado y use los brazos para levantarse. Al levantar, utilice las piernas y evite cualquier movimiento de torsión.
  - Practique una buena postura evitando levantar objetos pesados que puedan hacer que su abdomen se salga.

### ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN (cont.)

- Evite los ejercicios que ejerzan presión sobre los músculos abdominales.
- Pruebe ejercicios que se centren en el fortalecimiento del núcleo, como inclinaciones pélvicas, puentes de glúteos y planchas. *Haga clic en cada imagen para obtener una descripción:*



- Realice la compresión del músculo abdominal transversal, que puede hacerse acostado boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Respire profundamente y, al exhalar, lleve el ombligo hacia la columna para ejercitar los músculos. Este ejercicio se puede repetir varias veces al día.
- Para obtener apoyo adicional, pruebe con un cinturón de embarazo durante las primeras 6 semanas del período posparto para ayudar a disminuir la separación de los músculos.

Recuerda ser amable contigo mismo. Es tan importante recuperarse mental y emocionalmente como físicamente. **Los cambios no ocurren de la noche a la mañana y llevarán tiempo.** Consulte a su proveedor de atención médica si cree que padece diástasis de rectos y antes de comenzar un programa de ejercicios.

**Molly Boylan, MS, LAT, ATC** || Molly es una entrenadora atlética certificada con más de una década de experiencia y comenzó su trayectoria en 2010. Su formación académica incluye una licenciatura en entrenamiento atlético y una maestría en fisiología clínica del ejercicio. La pasión de Molly por el entrenamiento atlético tiene sus raíces en su historia personal como atleta multideportiva durante sus años de escuela secundaria y universidad. Estos antecedentes la llevaron a seguir una carrera en el entrenamiento atlético. Actualmente, canaliza su amor por los deportes entrenando a su hija en diversas actividades deportivas. En su tiempo libre, atesora los momentos que pasa con su marido y sus dos hijos, Emma y Benjamin. Comparten un profundo amor por los viajes y apoyan de todo corazón a los Philadelphia Eagles.



**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.