

## **Fisioterapia en la diástasis abdominal, mejorando la funcionalidad y calidad de vida de las mujeres**

**El grupo de investigación PTinMOTION apuesta por la investigación en fisioterapia con perspectiva de género y, desde el año 2019, desarrolla una línea de investigación sobre la salud de la mujer.**

---

**Proyecto REFICIEN  
PTinMotion**

*Madrid, 21 de abril de 2023*

Uno de los principales compromisos de la OMS es la promoción de la salud, que, junto con otros, conforman un plan progresivo y transformador para avanzar en materia de igualdad de género, equidad sanitaria, derechos humanos y empoderamiento de las mujeres y niñas. Esto, unido al rol cada vez más activo de la mujer dentro de la sociedad, ha hecho que en las últimas décadas la perspectiva de género haya cobrado más importancia en las distintas disciplinas de la salud, y en especial en la Fisioterapia.

Las mujeres demandan cada vez más una atención de mayor calidad en el abordaje de patologías como la incontinencia urinaria, las disfunciones sexuales o la diástasis abdominal (DA), entre otras. La DA es uno de los motivos de consulta más frecuentes de las mujeres. Su prevalencia aumenta en el embarazo, y continúa presente en el 32,6% de las mujeres un año después del parto.

Según la literatura científica, existe una gran variabilidad de síntomas asociados a la presencia de DA: dolor y malestar abdominal y/o lumbar, inestabilidad pélvica, síntomas uroginecológicos, como prolapsos e incontinencia urinaria, peor percepción de la imagen corporal y alteración de la funcionalidad abdomino-lumbo-pélvica. A pesar de que estos síntomas pueden repercutir negativamente en la calidad de vida, en la actualidad no existe consenso acerca de la relación directa de ellos con la DA.

Respecto a su diagnóstico, se realiza de forma cuantitativa a partir de la valoración de la distancia entre los músculos rectos abdominales. Así, puede realizarse mediante medición digital, pie de rey o con técnicas de imagen, como la ecografía y la resonancia magnética, que permiten una medición más precisa.

Por otro lado, cabe destacar la existencia de una elevada variabilidad en cuanto al perfil de la población en la que se ha estudiado este problema (hombres frente a mujeres y mujeres en las diferentes etapas de la vida -embarazo, postparto y climaterio). Pese a ello, se continúa utilizando el mismo criterio para determinar la presencia de DA (misma medida de referencia), independientemente del perfil de la mujer, no considerando aspectos como la paridad (i.e. primíparas, múltíparas) y las características anatómicas y funcionales en las diferentes etapas de la vida.

El grupo de investigación **PTinMOTION apuesta por la investigación con perspectiva de género** y, desde el año 2019, está desarrollando una línea de investigación sobre la salud de la mujer. En el primer estudio desarrollado, el objetivo se centró en la valoración de la DA mediante ecografía en el postparto, diferenciando entre mujeres primíparas y múltíparas, así como su relación con variables clínicas y sociodemográficas (número de partos, edad, dolor, actividad física y comportamiento sedentario, y funcionalidad de la región abdomino-lumbo-pélvica).

Los resultados mostraron que la distancia entre los músculos rectos abdominales (distancia inter-rectos o DIR), es mayor en mujeres múltíparas en comparación con primíparas y nulíparas. Sin embargo, este hecho no era indicativo de menor funcionalidad. Los resultados sugieren que otras variables como la práctica de ejercicio antes y durante el embarazo, así como en el posparto, pueden ser determinantes en la competencia de la musculatura abdominal.

La aplicación clínica de estos resultados se traduce en que la valoración y abordaje fisioterápico de la DA, no solo se debe basar en la distancia inter-rectos (DIR), sino que debe centrarse también en la competencia funcional de esta musculatura, el malestar o dolor referidos por las mujeres, así como el efecto negativo de la presencia de DA en la esfera social, emocional, sexual y física. Cabe pues desterrar el prejuicio de que la presencia de una DA "patológica" únicamente depende de la DIR independientemente de las características de la mujer.

Esta etiqueta frecuentemente perpetúa que la mujer reduzca su actividad física y tenga miedo, lo que repercute negativamente en su salud mental, afectando a su calidad de vida. Así pues, la Fisioterapia promueve el rol activo de las mujeres para conseguir una adecuada funcionalidad y con ello una mejor calidad de vida.