

## **Las Técnicas hipopresivas**

### **Abordaje corporal, sus beneficios y posibilidades.**

Autora: Lic. Violeta Goncalves Ferreira

Institución: UMET

Mail: sercorporalgcgmail.com

#### **Resumen**

Las técnicas hipopresivas han logrado ganar espacio dentro de las practicas corporales y cada vez son más profesionales que recomiendan sus prácticas por los excelentes beneficios que trae aparejado su abordaje en cuanto a la funcionalidad del trabajo en zona media, postura y conciencia corporal. Su conexión principal recae en la conciencia respiratoria y en la relación de esta con la activación refleja de toda la musculatura de la zona media, la gestión de las presiones internas de dicha zona y como estas conectan a esa zona con las extremidades y viceversa.

Palabras claves: técnicas hipopresivas-bienestar fisico-actividad fisica-beneficios

## Introducción

Las técnicas hipopresivas llegaron con gran empuje a la argentina en el 2011 y desde ese entonces ha generado opiniones en el área del ejercicio físico a favor y en contra, abriendo un espacio de debate en el abordaje del trabajo de zona media a la hora de realizar ejercicios, poniendo en valor la relación de dicha zona en la inclusión en el entrenamiento del cuerpo en general, aportando herramientas para abordar un trabajo corporal distinto con grandes beneficios en el bienestar físico de las personas, entendida esta como “La capacidad de mejorar el funcionamiento de tu cuerpo a través de una alimentación saludable y buenos hábitos de ejercicio” Davis, Ph.D.(2020)

Las técnicas hipopresivas fueron creadas por Marcel Caufriez (doctor en Ciencias de la Motricidad) como recuperación del parto.

Los ejercicios hipopresivos nacen como una alternativa a los métodos tradicionales para tonificar la musculatura de la faja lumbopélvica sin presionar las estructuras y órganos internos. El método hipopresivo se caracteriza por englobar ejercicios posturales sistémicos que buscan la disminución de la presión intraabdominal. Perez (2018).

Marcel Caufriez pudo observar que, en el periodo postparto realizar ejercicios de índole hiperpresivo como los abdominales convencionales o Crunch aumentaba las probabilidades de generar prolapsos, incontinencias y diástasis de rectos y que su recuperación con este tipo de ejercicios no era recomendable.

En un primer momento las llamó “técnicas de aspiración diafragmática”, y a partir de ellas se construyó la Gimnasia Abdominal Hipopresiva Caufriez,( 1997, mencionado en Cruz, 2013), cuyo objetivo inicial era buscar una técnica de fortalecimiento abdominal sin ser perjudicial para el suelo pélvico. En 2006, el mismo autor adapta la GAH de base a la prevención, salud y rendimiento deportivo, bajo el nombre de Hipopresivos Dinámicos. (Ver Anexo, Figura 1).

Las técnicas hipopresivas se definen como un conjunto de técnicas posturales que provocan el descenso de la presión intrabdominal y una co-activación de los abdominales y del suelo pélvico, consiguiendo a largo plazo un aumento del tono en ambos grupos musculares, reduciendo el riesgo de prolapsos e incontinencia urinaria. “Son un conjunto ordenado de ejercicios posturales rítmicos, repetitivos y secuenciales que permiten la integración y la memorización de mensajes propioceptivos sensitivos o sensoriales asociados a una puesta en situación postural particular” (Caufriez, M. et al., 2010, recuperado de Cruz, 2013).

## Enfoque de las técnicas hipopresivas

Para poder comprender mejor el enfoque de las técnicas hipopresivas lo pensaremos desde 4 aspectos: Conciencia respiratoria, Core o zona media, Postura y Conciencia Corporal.

### La Conciencia respiratoria:

Pone en valor la forma en que respiramos y que fenómenos suceden durante esta que será dentro de esta práctica el puntapié inicial del ejercicio, para ello se trabaja sobre la respiración costo-diafragmática, con un ciclo respiratorio que inicia inhalando por nariz y finaliza, exhalando por boca, dando protagonismo al movimiento diafragmático generado al movilizar con intención la zona de las últimas costillas, el diafragma se vuelve así como un “director de orquesta” organizando e influenciando todo aquello que sucede en esta zona central.

El diafragma es gran protagonista y su movimiento tiene relación con:

- ▶ La postura y el tono muscular
- ▶ En él se entrecruzan todas las cadenas musculares del cuerpo,
- ▶ Por sus inserciones tiene relación con la gestión de la columna toda, tanto hacia el cráneo como hacia la pelvis, dando como consecuencia una relación directa tanto en la buena función como en la disfunción.
- ▶ Relacionado con la motilidad visceral

### El Core o zona media

Los músculos del Core ayudan a generar y transferir la fuerza necesaria desde los segmentos mayores a los pequeños del cuerpo durante las actividades y movimientos de los mismos, estos son: Transverso del abdomen, oblicuo externo e interno, diafragma, recto abdominal, musculatura que compone el suelo pélvico, tejidos denominados multífidos que se localizan en la espalda, específicamente en las vértebras de la columna lumbar (anexo, figura 2).

No debemos olvidar que dentro de esta estructura o continente muscular se encuentra un espacio denominado manométrico (EMA) en cuyo interior están las vísceras, contenido, dando el origen a las características de los ejercicios hipopresivos o hiperpresivos.

La PIA (presión intraabdominal), es la presión dentro de esta cavidad abdominal o EMA (espacio manométrico) y” está determinada por el índice de masa corporal del sujeto, la posición de éste y la resistencia ejercida por la pared abdominal, hay que tener en cuenta que la PIA viene determinada por el continente abdominal y por su contenido” Amestoy, E. (2010 en cruz, 2013).

Para poder comprender estos espacios describiremos continente y contenido:

**Continente.** El abdomen es una cavidad cerrada, parcialmente rígida (pelvis, columna vertebral y arcos costales) y parcialmente flexible (pared abdominal y diafragma). La elasticidad de estas paredes son factor determinante de la PIA y, tiene relación directa con la presión intratorácica.

**Contenido.** La PIA se ve afectada por el volumen de los órganos sólidos o de las vísceras huecas (que a su vez pueden estar vacías o llenas de aire, líquido o contenido fecal), de sangre... En resumen, la elasticidad de las paredes del abdomen y el carácter de su contenido determina la presión dentro del mismo en cualquier momento. (Anexo, figura 3).

Así es que cuando por ejemplo realizamos un abdominal convencional o Crunch la cavidad torácica se acerca a la pelviana o a la inversa generando un aumento de presión en esta zona central, expandiendo como si presionáramos un globo la faja abdominal generando presión en su porción anterior, posterior e inferior, explicando así su no conveniencia sobre todo en donde esta zona media este inestable o débil.

El Core o zona media tiene la función de proteger a los órganos abdominales y pélvicos, también son los tejidos que se encargan de mantener la postura, es donde normalmente se localiza el centro de gravedad y finalmente es la región que cuando está fortalecida nos ayuda a llevar a cabo el proceso de la respiración. Esta zona debe ser además fuerte, resistente y flexible, con dos características principales su funcionalidad y control motor. De gran importancia para las actividades de la vida diaria y para evitar lesiones que suelen generarse por posturas inadecuadas.

### La postura corporal

Este concepto hace referencia a primera vista a la posición relativa de los distintos segmentos corporales, cabeza, tronco y extremidades. Teniendo en cuenta que el ser humano está sometido a la acción de la gravedad, no se puede hablar de una postura fija, puesto que la posición de los distintos segmentos corporales cambia constantemente con el objeto de mantener el equilibrio.

Por ello debemos hablar de una postura Estática o Dinámica.

La postura estática se refiere a la posición del cuerpo en bipedestación y sin movimiento aparente, por su parte la postura dinámica nos remite a un cuerpo en movimiento donde pueden observarse distintos patrones motores como empujar, tirar, agacharse, sentarse, correr, etc.

Pero adentrándonos más sobre la postura corporal comenzamos a entender que esta no es solo estar de pie o ponerse derecho, es más profundo y está interrelacionado con nuestra especie en general y con cada individuo en particular, así la postura es además: Sostén antigravitatorio, su adquisición es Ontogenética ( desarrollo motor) y Filogenética ( aprendizaje motor), Es nuestra postura ante la vida, Es equilibrio dentro del desequilibrio, Es bípeda en nuestra especie, Es necesaria para el movimiento, Le otorga eficiencia al movimiento, Es biomecánica + Neurofisiología.

La postura corporal es atravesada por varios condicionantes, como la información sensitiva (vestibular, visual y somatosensitiva), reacciones posturales programadas en la memoria, factores musculoesqueléticos como: la eficiencia de la acción muscular, la capacidad de movimiento muscular, eficiencia de la coordinación mediada por el sistema nervioso central.

Debemos tener en cuenta que la postura corporal cambia a lo largo de la vida debido principalmente a dos factores:

El proceso normal de desarrollo implica cambios en la columna vertebral para adaptarse a la bipedestación, el crecimiento, o las actividades de la vida diaria

Cambios patológicos de las curvaturas fisiológicas a lo largo de la vida como forma de manifestación de adaptaciones y compensaciones.

Como podemos deducir la postura corporal es un proceso de información continua que es procesada por algunas zonas específicas del cerebro que luego transmitirán la información a los músculos, generando así ejecuciones, posturas, acciones o compensaciones. (Anexo, figura 4).

### Conciencia corporal

La construcción corporal es un proceso que se desarrolla a través del esquema corporal, como una representación mental, que no solo equivale a sentir nuestro cuerpo como piel, músculos, huesos, cartílagos; sino que resume las experiencias corporales cognitiva, subjetiva y afectivamente.

Para comprender la toma de conciencia, es necesario entender que esta no es simplemente un proceso de “iluminación” de aquello que está oculto a la conciencia,

sino representa una “nueva construcción” de aquello que ya se sabía y se encontraba en un plano sensoriomotor (puramente acción). La toma de conciencia, entonces, viene a ser “la comprensión, se trata de saber cómo se logró” (Piaget en Bringuier 2004, p.153 recopilado de Urbano y villafan, 2017).

## Beneficios

Las técnicas hipopresivas a través del tiempo han comprobado a través de diversas investigaciones resultados en diversas funciones de nuestro cuerpo para nombrar algunas: Mejora la función de los músculos respiratorios en especial el diafragma, Mejora el funcionamiento de los músculos del suelo pélvico combatiendo los problemas de incontinencia urinaria y prolapso,

.... La CSA del músculo elevador del ano aumenta significativamente con Fisioterapia en mujeres con prolapso de órganos pélvicos. Suelo pélvico El entrenamiento muscular y los ejercicios hipopresivos Parece producir similares mejoras en la CSA del músculo elevador del ano. Bernardes (2012).

Recuperación posparto de la faja abdominal, recuperando las diástasis y debilidades de la pared abdominal,

...durante un período de aprendizaje estructurado, provocan el descenso de la presión intraabdominal y la activación refleja de los músculos abdominales y del suelo pélvico, consiguiendo a largo plazo un aumento del tono en ambos grupos musculares; siendo beneficioso para la faja abdominal, pero sin efectos negativos sobre el suelo pélvico. Lopez- Villalobos, (2018).

Mejora la postura a través de autoconciencia de alineación del eje con beneficio para la salud de la columna vertebral así lo demuestra un estudio sobre los efectos de un programa estructurado de gimnasia abdominal hipopresiva, en donde en sus conclusiones menciona,

..... Lo que estamos en condiciones de afirmar al término de esta experimentación, es que un entrenamiento de GAH tal y como nosotros lo hemos efectuado, tiene una incidencia sobre la estática de la columna dorsolumbar: en cuanto a una mejor autoelongación y aumento de la flexión del tronco, y también en cuanto al aumento de fuerza de los músculos paravertebrales superficiales, Caufriez et al. (2006).

Además, Mejora la movilidad y funcionamiento de las vísceras y la circulación de retorno venosa y linfática, mencionamos aquí algunas investigaciones y experiencias en el campo practico, teniendo en cuenta que se sigue investigando y abordando en que otras cuestiones realizar la técnica puede resultar.

**Conclusión:**

Creemos que empleo de las técnicas hipopresivas dentro de los ejercicios pautados y la actividad física dentro de la vida cotidiana son una gran herramienta, que puede ayudar a prevenir ciertas patologías características por disfunciones de la zona media y una gran estrategia de acompañamiento para seguir realizando luego de la rehabilitación requerida, en la cual teniendo información y capacitación el profesor de Educación física puede tener un papel fundamental.



## Anexo

Figura 1

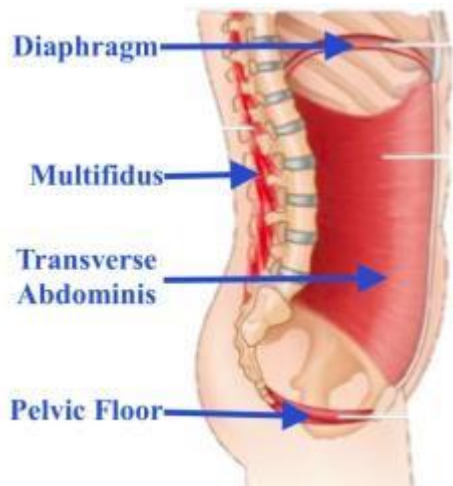
Ejecución de Aspiración diafragmática/Hipopresivos



Imágenes banco de fotos, Hipopresivos



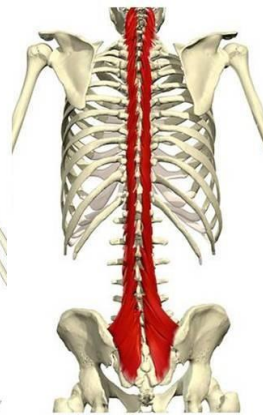
Músculos del core, Figura 2



Diafragma

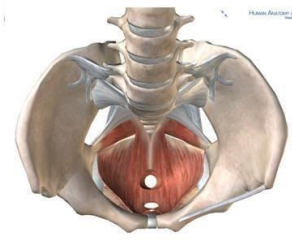


Transverso



Multífidos

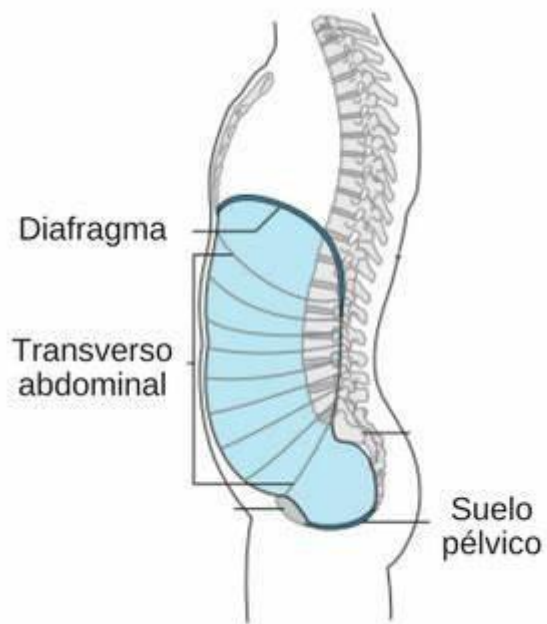
**SUBSISTEMA MUSCULAR INTRÍNSECO**



Suelo pélvico

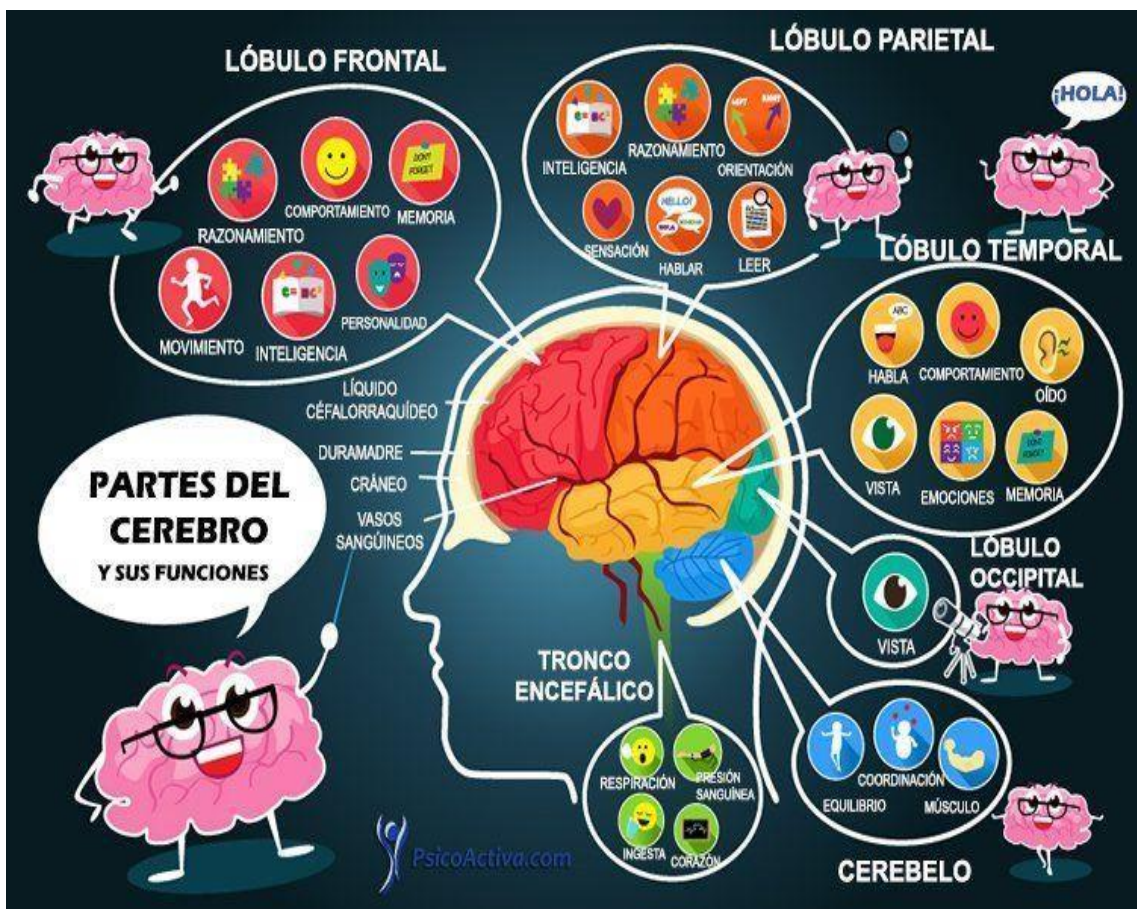
Subsistema muscular intrínseco, 2016.

Espacio Manométrico (celeste). Figura 3



Elsevier Ltd., 2014

Funciones de las distintas áreas del Cerebro, Figura 4



Marta Guerri, 2023

## Referencias

Bruno Teixeira Bernardes y coll. (2012) Eficacia del entrenamiento muscular del suelo pélvico e hipopresivo, Ejercicios para tratar el prolapso de órganos pélvicos en mujeres: Ensayo controlado aleatorio, Departamento de Ginecología, Universidad Federal de São Paulo (Unifesp), São Paulo, Brasil.

Banco de fotos, Técnicas Hipopresivas, 2023, Figura 1, [banco de fotos gratis sobre hipopresivos - Bing images](#).

Espacio manometrico, figura 3, [Recognizing and Treating Breathing Disorders: A Multidisciplinary Approach](#) (2nd Edition). Elsevier Ltd.), 2014.

Iñigo Junquela, 2023, [Importancia de la faja abdominal o core para el rendimiento competitivo y el deporte | FisiOnline \(fisioterapia-online.com\)](#).

Iñigo Junquela, 2023, [Postura corporal y herencia genética | FisiOnline \(fisioterapiaonline.com\)](#)

Lorié Cruz, Turena Mikaela, 2013, Universidade da Coruña. Facultad de Ciencias do Deporte e a Educación Física, Técnicas hipopresivas como método preventivo de las disfunciones del suelo pélvico para mujeres vinculadas a la actividad física y deportiva: revisión bibliográfica.

Marta Guerri, 2023, Funciones de las distintas áreas del cerebro, Figura 4, [¿Cómo funciona el cerebro? \(psicoactiva.com\)](#).

M. Caufriez, et al. (2006) Recuperado de Artículo, Efectos de un programa de entrenamiento estructurado de Gimnasia Abdominal Hipopresiva sobre la estática vertebral cervical y dorsolumbar.

M.G. Flores Lopez- Vanesa Ucles Villalobos, (2018), Ejercicios hipopresivos: prescripción, técnicas y efectividad, Revista Clínica Escuela de Medicina UCR-HSJD 8(4) DOI:10.15517/rc\_ucrhsjd.v8i4.34244, LicenseCC BY-NC-SA 4.0, [\(PDF\) Ejercicios hipopresivos: prescripción, técnicas y efectividad \(researchgate.net\)](#)

Maria de Orte Perez, 2018, Ejercicios hipopresivos: revisión bibliográfica, [Ejercicios hipopresivos: revisión bibliográfica - Revista Electrónica de PortalesMedicos.com \(revistaportalesmedicos.com\)](#)

Subsistema muscular intrínseco, 2016, Figura 2, [Valoración del movimiento y prescripción de ejercicio: Los subsistemas musculares de estabilización lumbo-pélvica: El subsistema intrínseco \(I\). \(temadeporte.blogspot.com\)](#).

Tchiki Davis, Ph.D.(2020), [¿Qué es el bienestar? Definición, tipos y habilidades para el bienestar. | Psychology Today en español](#)

Urbano-Villafana, 2017, La toma de conciencia, [Toma-de-conciencia-Urbano-y-Villafana.pdf \(pucp.edu.pe\)](#)