

Stop a la incontinencia

¡Si estás en tu clase semanal de aeróbic, en plena sesión de spinning o practicando step en el gimnasio y, de repente, tienes la terrible sensación de haber tenido una pérdida de orina, no pierdas la calma. Sí, es desagradable, pero tiene solución. En primer lugar, es aconsejable que consultes a tu médico para que evalúe los síntomas, diagnostique y pauté un tratamiento. Y puedes recurrir al pilates. En muchos centros ofrecen sesiones específicas de reeducación del suelo pélvico. Lo ideal es llevar a cabo la educación del periné de forma preventiva. Pero si ya han aparecido los primeros síntomas de incontinencia urinaria o cualquier otro síntoma de disfunción, es "importante no perder la calma y ponerse a trabajar cuanto antes, aunque sin obsesionarse", explica Laura Culat, profesora de pilates. La práctica de estos ejercicios de forma regular proporciona unos músculos flexibles y fuertes que facilitan el correcto funcionamiento de la uretra, la vagina y el ano, y permiten la contención de las vísceras, tan importante en los períodos postparto para evitar el prolapso.

DÓNDE Centre Pilates Laura Culat, en Barcelona. Tel. 627 52 50 50. www.centropilates-barcelona.com

Entre un 15 y un 40% de las mujeres mayores de 20 años presentan algún tipo de problema de suelo pélvico, siendo la incontinencia urinaria el trastorno más frecuente, seguida de hemorroides, estreñimiento, vaginismo, prolapso... ¿Sabes que muchos de estos trastornos mejoran notablemente con el Pilates?

Sprintar: lo último para mejorar tu training

Recientes estudios han puesto de manifiesto que las personas que en su entrenamiento diario dedican algunos segundos (basta con 20 según los expertos) a sprintar, es decir, a incrementar la intensidad de su ejercicio de manera radical, obtienen mejores resultados en su training que las que no lo hacen. Así que ya sabes, si corres, montas en bici, nadas... échate a ti misma un pulso de 20 minutos y optimiza tu entrenamiento. ¿Cuándo es el mejor momento? Más o menos a la mitad del entrenamiento o de la sesión. No lo hagas al final porque tus pulsaciones se incrementarán mucho y detenerte a los pocos minutos no es la mejor opción. Sprinta a la mitad del entrenamiento, baja pulsaciones cuando recuperes tu ritmo habitual y luego para.



10.000

ES EL NÚMERO DE PASOS QUE HAY QUE DAR AL DÍA PARA MEJORAR TU SALUD.

PASITO A PASO...

...conseguirás alejar de tu vida el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, hipertensión u obesidad. Numerosos estudios han demostrado que 10.000 pasos al día es la cifra que marca la diferencia entre personas con una buena salud y altos índices de felicidad y las que llevan una vida sedentaria.

Sin embargo, si estás pensando en términos de pérdida de peso los expertos lo tienen claro: dar 10.000 pasos al día no es la solución: necesitas ejercicio continuado. Si lo tuyo son las caminatas, que sean largas (a partir de 45 minutos) y a paso rápido, para que aceleren el ritmo cardíaco.

¿CÓMO SABER CUANTOS PASOS DAS AL DÍA?

Utilizando un podómetro. Es un aparato pequeño que puedes colgar, por ejemplo, en la cintura y que te dice cuantos pasos haces, además de realizar cálculos básicos de distancia y calorías quemadas. Sin embargo, puedes calcularlo tú misma.



Ejemplo Cuerpo de Mujer: el paso promedio de una persona que mida 1.70 m y pese 70 kilos es de 70 cm. Personas muy altas llegan cerca del metro y las más pequeñas pueden no superar los 60 cm, pero rara vez menos. Con este cálculo, 1 kilómetro equivale a 1.428 pasos. Al día, necesitarás caminar 7 kilómetros aproximadamente.