



AUTOEVALUACIÓN

Diastasis

BY MARA VALENCIA



HOLA, SOY MARA

HOLA! Me llamo Mara Valencia. Soy Breath Coach, instructora de yoga y entrenadora especializada en: Respiración funcional, pranayama, hipopresivos y entrenamiento de baja presión.

Mi trabajo se centra en identificar patrones disfuncionales y facilitar herramientas prácticas y sostenibles para reeducarlos y optimizarlos.

Tengo formación en Vinyasa yoga (E-RYT200) (YACEP), Pranayama, Rainbow kids Yoga, Low Pressure Fitness (LPF-CT) y Oxygen Advantage

Gracias por la confianza, es un honor poder acompañarte.

Mara V



IMPORTANTE

La siguiente evaluación no sustituye ni pretende sustituir un diagnóstico médico.

esta evaluación tiene la intención de conocer en términos generales el estado del practicante y comprobar la evolución y resultados del entrenamiento

En algunos casos puede mostrar alguna disfunción que requiera diagnóstico y seguimiento de un especialista.

AVISO LEGAL

Este contenido ha sido creado con fines educativos e informativos. Los programas, manuales, clases y servicios ofrecidos por Mara Valencia están diseñados para fomentar el bienestar.

Ninguna parte de este material sustituye, ni pretende sustituir, diagnósticos, tratamientos médicos, terapias psicológicas, ni el acompañamiento de profesionales de la salud certificados.

Al participar o descargar este material, reconoces que lo haces bajo tu propia responsabilidad, y que cualquier inquietud médica o psicológica debe ser atendida por un profesional de la salud.

Todas las prácticas propuestas deben realizarse con responsabilidad personal y bajo tu propio criterio. En caso de tener condiciones médicas, lesiones, enfermedades crónicas o trastornos psicológicos o psiquiátricos, te recomendamos consultar previamente con un profesional de la salud certificado.

Este material no garantiza resultados específicos. Cada experiencia es única y depende de múltiples factores personales.

Al descargar, acceder o participar en este contenido, reconoces que:

- Comprendes que este material no sustituye atención profesional.
- Participas de forma voluntaria y bajo tu propia responsabilidad.
- Eximes de cualquier responsabilidad a Mara Valencia (Aquí Ahora), sus colaboradores y afiliados por cualquier efecto, molestia, lesión o resultado derivado de su uso.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este contenido por cualquier medio (digital, impreso, audiovisual o sonoro) sin autorización expresa y por escrito de Mara Valencia.



LOS VALORES

Los valores con los cuales marcaremos los resultados son los siguientes valorados en una escala de Likert:

0 = nada

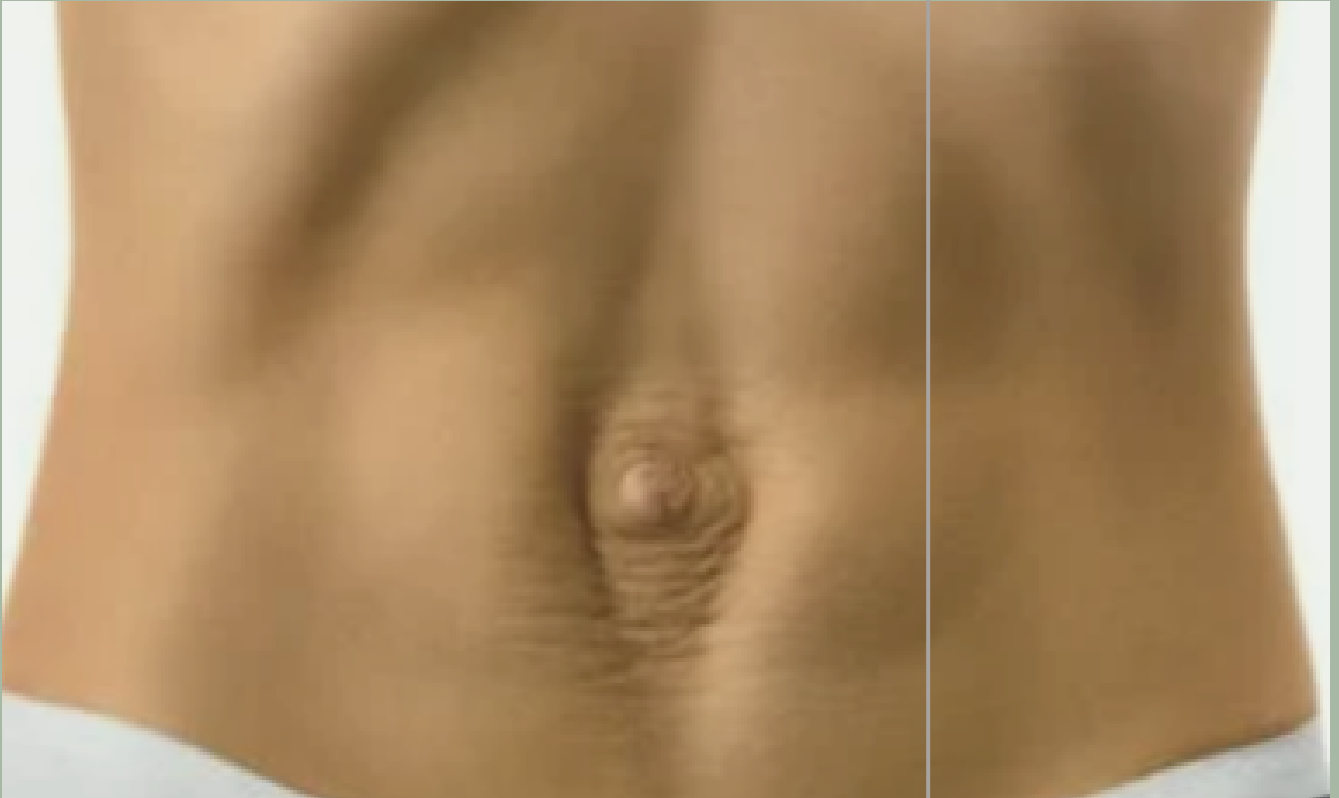
1 = algo

2 = bastante

3 = mucho

Esta evaluación tiene un componente subjetivo, la intención no es dar un diagnostico ni sustituir un diagnostico, conocer en terminos generales el estado del practicante y comprobar la evolución y resultados de la practica. En algunos casos puede mostrar alguna disfunción que requiera diagnostico y seguimiento de un especialista.

DIASTASIS



La diástasis de rectos es la separación de los músculos abdominales de más de 2.5cm, se produce cuando la presión intra abdominal es tanta que la línea alba se estira ocasionando un mayor espacio entre los rectos abdominales (los músculos más superficiales del abdomen), este aumento de presión se puede presentar por ejercicios mal ejecutados, estreñimiento crónico, episodios de tos crónica...etc.

DIASTASIS

La diastasis es comúnmente asociada con el embarazo pero que también puede afectar a hombres y mujeres que no han estado embarazadas.

Hay ciertos factores que incrementan tus posibilidades de presentar diástasis. Si, el embarazo es uno de ellos, un trabajo inadecuado de abdomen, ejercicios hiperpresivos mal ejecutados pueden dar pie a diastasis, tos crónica también, estreñimiento también, aumento considerable de peso también.

Afecta tanto funcionalmente como estéticamente, algunos de los síntomas más comunes son:

Abultamiento en el área abdominal, debilidad muscular en la zona media, dolor de espalda, mala postura y problemas de estabilidad del core, problemas digestivos, patrón respiratorio inadecuado, problemas posturales.

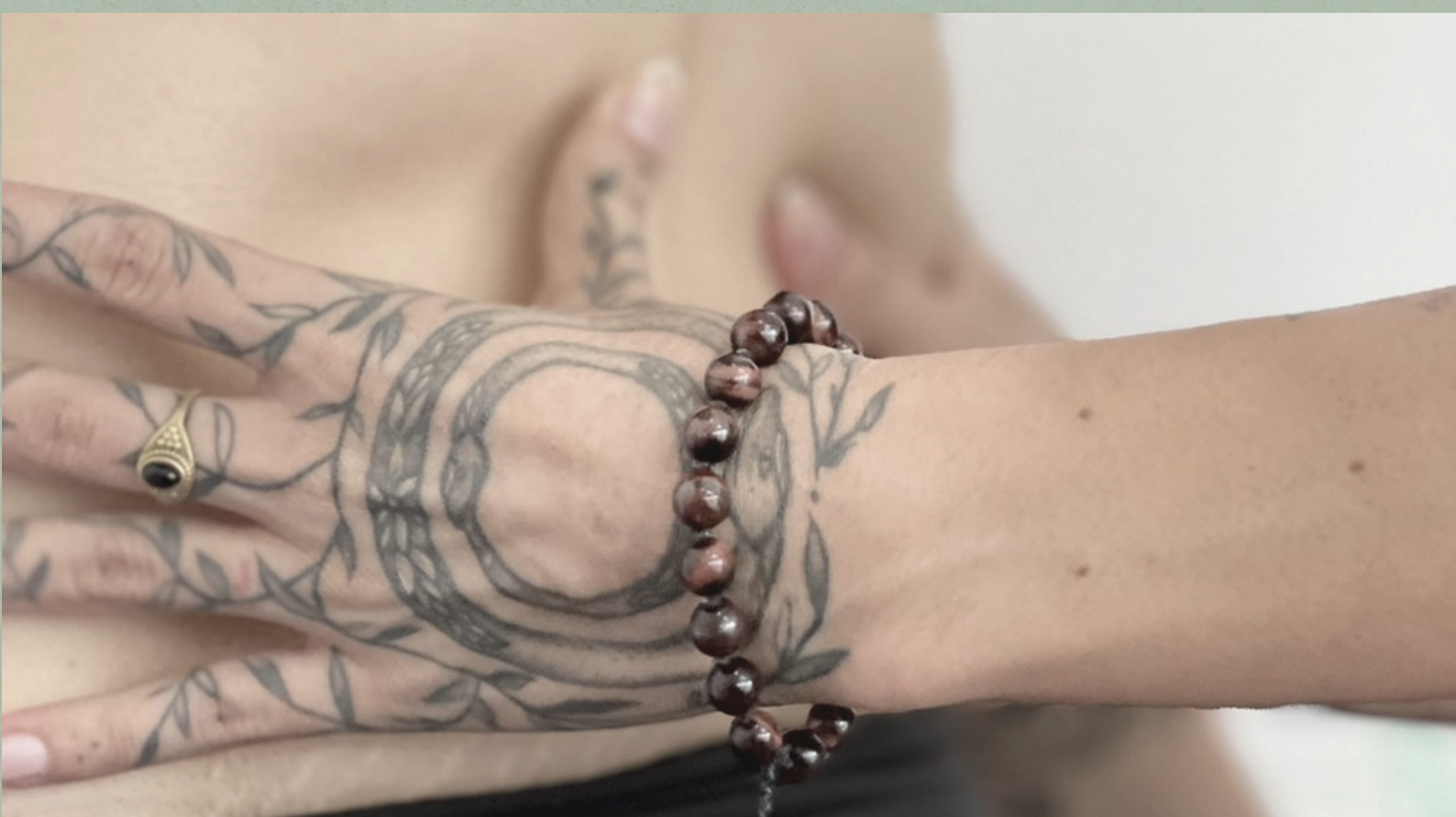
DIASTASIS

Hay algo de lo que casi no se habla cuando se menciona la diástasis... Es más importante la respuesta involuntaria ante el aumento de presión que la distancia entre rectos abdominales. Eso quiere decir que puedes tener diastasis y al mismo tiempo tener la capacidad de gestionar cambios de presión adecuadamente, tener diastasis no necesariamente quiere decir que tu musculatura abdominal no sirve, puedes tener diastasis y está puede ser funcional.

DIASTASIS: DISTANCIA

Acostada boca arriba realiza un crunch abdominal clásico hasta separar la parte baja de las escapulas.

Recorre la línea alba que va desde xifoides (al final de tu esternón, arriba de tu estómago) hasta el hueso púbico pasando por el ombligo. Identifica el área donde hay mayor apertura y mide el área con tus dedos revisando cuántos puedes introducir (1,2,3) a continuación toma la medida para que puedas anotarla, si el resultado es mayor a 2.5 cm tienes diastasis de rectos.



DIASTASIS COMPORTAMIENTO

Se coloca la mano en el área de mayor espacio y se eleva solo el cuello y la cabeza, vamos a valorar si los dedos son desplazados hacia afuera, si el abdomen se abulta, y si se genera tensión en la línea alba.

Si los dedos no son desplazados, el abdomen no se abulta y se siente una mayor tensión en la línea alba, la diastasis es funcional.

Esta arte de la evaluación es compleja, por favor hazme saber cualquier duda que presentes.



¿Y AHORA QUÉ?

Si detectaste separación, debilidad o falta de control, necesitas algo más que ejercicios sueltos.

**Tener diástasis no es el problema.
Ignorarla o entrenar sin estrategia sí lo es.**

**Tu abdomen no se “arregla” apretándolo más fuerte.
Se reorganiza cuando la respiración, la gestión de presión y la activación profunda del core comienzan a trabajar en sincronía.**

**Aquí no buscamos “cerrar centímetros”.
Buscamos restaurar función, estabilidad y control real.**

**Si estas lista para comenzar tu entrenamiento con
acompañamiento
CONTACTAME**

Mara V