

GUÍA GRATUITA · ASTRAFIT



Diástasis Abdominal



Test en 60 segundos
+ los 5 ejercicios que **SÍ** puedes hacer

(y los 3 que están empeorando tu abdomen sin que lo sepas)



A S T R A F I T

Por Astrid Gómez · Entrenadora & Nutricionista · 8 años

CAPÍTULO 01

Antes de *empezar*



Si has tenido un embarazo, hayas tenido tu bebé hace meses o hace 10 años, hay una probabilidad muy alta de que tengas **diástasis abdominal** sin saberlo. Y si la tienes, muchos de los ejercicios que has estado haciendo (los crunches clásicos, las planchas mal ejecutadas, los abdominales hipopresivos hechos sin guía) están empeorándola día a día.

La diástasis abdominal es la separación de los rectos del abdomen que ocurre durante el embarazo y que en muchas mujeres no se cierra sola después del parto. **No es solo un tema estético** — es una causa silenciosa de dolor lumbar, problemas de suelo pélvico, hernias y la sensación constante de tener "barriguita" sin importar cuánto entrenes.

La buena noticia: con el entrenamiento correcto, la diástasis se puede reducir notablemente, incluso años después del parto. Tengo clientas que llevaban más de 4 años con diástasis y en 8 sesiones bien dirigidas notaron una **diferencia visible y medible**.

❖ Lo que vas a aprender

- ❖ Cómo hacerte el autotest en 60 segundos para saber si tienes diástasis y de qué grado.
- ❖ Los 5 ejercicios que SÍ puedes hacer (y deberías).
- ❖ Los 3 ejercicios que probablemente estás haciendo y están empeorando tu abdomen.
- ❖ Una mini-rutina de 4 semanas para empezar tu recuperación.

CAPÍTULO 02

El autotest de 60 segundos



Hazte este test en casa, recostada en el suelo, sin ropa que apriete el abdomen.
Tarda menos de un minuto.

- 1 Recuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados, separados al ancho de tus caderas.
- 2 Coloca tres dedos horizontalmente justo encima del ombligo, presionando suavemente hacia tu columna.
- 3 Eleva ligeramente la cabeza y los hombros del suelo, como un mini abdominal. **NO** subas todo el tronco.
- 4 Siente con los dedos: nota si hay un "hueco" o separación entre los músculos rectos a un lado y otro de la línea media.
- 5 Repite 5 cm por debajo del ombligo y 5 cm por encima.

Cómo interpretar el resultado

Separación	Significado	Estado
Menos de 2 dedos	Diástasis funcional o nula. Estructura sana.	Sano
2 a 3 dedos	Diástasis leve. Muy común y reversible con trabajo dirigido.	Leve
3 a 4 dedos	Diástasis moderada. Requiere trabajo constante.	Moderada
Más de 4 dedos	Diástasis severa. Puede haber compromiso funcional.	Severa

❖ Importante

Si sientes dolor agudo, sensación de "abultamiento" cuando contraes el abdomen, o ya tuviste varios embarazos, te recomiendo combinar esta guía con valoración personal. Cada cuerpo es distinto.

CAPÍTULO 03

Los 5 ejercicios que SÍ puedes hacer



Trabajan tu transverso del abdomen – el músculo profundo que actúa como faja natural – sin generar presión sobre la línea media.

1 Activación del transverso

Recostada boca arriba con rodillas flexionadas. Inhala llenando el abdomen. Al exhalar, lleva el ombligo suavemente hacia la columna como si quisieras meter el abdomen sin contraer fuerte. Mantén 10 segundos respirando. Repite 10 veces.

❖ *Bien hecho cuando sientes la activación profunda en el bajo vientre, no en los rectos superficiales.*

2 Heel slides

Recostada con rodillas flexionadas, activa el transverso primero. Manteniendo esa activación, desliza un talón estirando lentamente la pierna hasta dejarla apoyada. Vuelve a la posición inicial. Alterna piernas. **10 repeticiones por lado.**

3 Marcha en mesa

Recostada con piernas en posición de mesa (caderas y rodillas a 90°). Activa el transverso. Baja un pie a tocar el suelo con el talón sin mover el resto del cuerpo, vuelve arriba, alterna. **12 por pierna.**

4 Puente de glúteos con activación

Recostada, rodillas flexionadas, pies apoyados. Exhala activando el transverso y simultáneamente eleva la pelvis hasta formar una línea recta de rodillas a hombros. Mantén 3 segundos. Baja con control. **12 repeticiones.**

5 Plancha modificada en pared

De pie frente a una pared, apoya los antebrazos formando un triángulo. Lleva los pies hacia atrás hasta sentir tensión en el core. Activa el transverso, mantén glúteos apretados y la espalda neutra. **Aguanta 30 segundos respirando. 3 series.**

❖ *La única "plancha" que recomiendo en diástasis hasta cerrar a menos de 2 dedos. La plancha tradicional empeora la separación.*

❖ Regla de oro

En todos los ejercicios la **respiración** es protagonista. Inhala preparando, exhala ejecutando con activación profunda del transverso. Si en algún momento ves que tu abdomen se abulta hacia arriba (efecto cono), **para inmediatamente** — es señal de que estás generando presión sobre la línea alba.

CAPÍTULO 04

Los 3 ejercicios que están empeorando tu diástasis



✘ Crunches y abdominales clásicos

El crunch tradicional es lo PEOR que puedes hacer si tienes diástasis. Cada repetición separa más los rectos y empuja contenido abdominal hacia adelante, aumentando el abultamiento.

❖ Si haces un crunch frente al espejo y ves que tu abdomen se eleva en "cono", estás reforzando la diástasis cada repetición.

✘ Plancha frontal en el suelo

Aunque parece "core", genera una **presión intra-abdominal enorme** contra la línea alba. Si tu transverso aún no es lo suficientemente fuerte, lo único que haces es tensar la separación.

❖ Alternativa: la plancha en pared (ejercicio 5). Mismo trabajo, sin presión peligrosa.

✘ Hipopresivos sin guía

Los hipopresivos hechos correctamente son útiles. Mal ejecutados — sin patrón respiratorio adecuado, sin control de apnea — generan compensaciones que pueden empeorar tu diástasis y dañar tu suelo pélvico. **Nunca los aprendas por YouTube.**

❖ Tampoco hagas todavía

- ❖ Saltar a la comba o burpees (impacto + presión intra-abdominal alta).
- ❖ Levantamientos pesados (peso muerto, sentadilla con barra cargada) sin core profundo.
- ❖ Cualquier ejercicio donde veas "cono" en tu abdomen o sientas presión hacia abajo en el suelo pélvico.

CAPÍTULO 05

Mini-rutina de 4 semanas



Plan progresivo para empezar hoy. 15-25 minutos al día, 4-5 días por semana.
Solo necesitas una colchoneta.

Semana	Frecuencia	Rutina diaria
Semana 1	4 días	Ejercicio 1 (3 series de 10) + Ejercicio 2 (10 por lado, 2 series) + Ejercicio 4 (3 series de 10).
Semana 2	4-5 días	Añade Ejercicio 3 (12 por pierna, 2 series). Aumenta Ejercicio 4 a 15 reps.
Semana 3	5 días	Rutina completa: 1, 2, 3, 4 (3 series cada). Añade Ejercicio 5 (3 series de 30 segundos).
Semana 4	5 días	Rutina completa intensificada. Ejercicio 5 sube a 45 segundos. Repite el autotest al final de la semana.

Al final de la semana 4 vuelve a hacerte el autotest. La mayoría de mujeres notan una **reducción visible de 0,5 a 1,5 dedos** en este tiempo. Si estás en diástasis severa, este avance es solo el inicio — necesitarás un trabajo más estructurado.

PRÓXIMO PASO

¿Y después de las 4 semanas?



Si has llegado hasta aquí, ya sabes más sobre diástasis que el 95% de las mujeres que entrenan después de un parto. Pero también sabes que esto es solo el principio. Recuperar tu cuerpo después del parto, durante la perimenopausia o en plena menopausia no es "hacer abdominales": es **reconstruir tu fuerza desde el core profundo**, mejorar tu metabolismo, recuperar tu energía y volver a sentirte cómoda en tu cuerpo.

EL PROGRAMA ASTRAFIT



Raíz 90

Programa de 90 días para mujeres en transición.

Postparto · Perimenopausia · Menopausia.

Trabajamos juntas core profundo, fuerza progresiva, alimentación adaptada a tu fase hormonal y recuperación.



Solicita tu sesión de valoración gratuita
escribiéndome al DM con la palabra **RAÍZ**.

Sobre Astrid Gómez

Entrenadora y nutricionista con 8 años especializándome en el cuerpo femenino en sus diferentes fases. Ayudo a mujeres en perimenopausia, menopausia y postparto a recuperar su fuerza, su energía y la confianza en su cuerpo.

Encuétrame en Instagram, TikTok y YouTube como **@astrafitt**

© Astrafit · Documento de uso personal · Prohibida su redistribución sin autorización.