

CDMX a 28 de marzo de 2017

**Al público en general,  
Mamás interesadas,  
Asesoras/Instructoras de porteo,  
Profesionales de la salud.**

Quiero agradecer en representación de Mae by IMA CDMX antes IMA Instinto Maternal y Apego, así como de Danza con Bebé, el interés en el evento anual organizado por nosotros conocido como BebéBaile IMA sivo. Nuestra convocatoria es a nivel nacional y gracias al alcance de las redes sociales se ha extendido a madres mexicanas fuera del país y eso no solo nos enorgullece, sino que nos llena de responsabilidad, el evento ha crecido y estamos muy contentos de poder seguir convocando con todo el dinamismo y energía a las mamás interesadas y en condiciones de salud óptimas que quieran participar, es por ello que la finalidad de este comunicado es esclarecer las dudas y observaciones respecto a la seguridad de la actividad. Dada nuestra responsabilidad hemos contactado a nuestro consejo médico en México, conformado por especialistas en distintas ramas de la medicina y capacitado por Ulrike Höwer fundadora de la escuela alemana de porteo (Die Trageschule Dresden) para solicitar su opinión al respecto y han concluido que no reconocen riesgo alguno en la actividad tanto en la coreografía para el evento que se llevará a cabo el 7 de mayo en la ciudad de México ni para las personas que quieran seguirla en otra ciudad u otro país.

Los siguientes puntos se consideraron para su revisión:

- **Piso o Suelo Pélvico.** Los estudios con validez científica al día de hoy no mencionan que cargar a un bebé de manera adecuada o hacer ejercicio de bajo impacto afecte el piso pélvico.

Sabemos que en general, **todas las acciones que ejercen una presión, puntual o continuada, sobre los músculos del suelo pélvico, si éstos no están lo suficientemente fuertes, provocan que éstos se abomben hacia afuera. Lo que poco a poco irá estirándolos, fatigándolos y debilitándolos.**

Existen varias causas ya descritas y estudiadas que provocan un deterioro de la musculatura del piso pélvico debido a que ejercen una fuerte presión sobre esta: Estreñimiento crónico, tos crónica, sobrepeso y obesidad, levantar peso y/o empujar o jalar objetos pesados, malas posturas prolongadas como sentarse con la espalda encorvada, ejercicio de alto impacto, así como el embarazo y el parto.

Nuestro consejo de médicos, recomienda:

1. No limitar a la mujer para realizar actividades físicas una vez que le haya sido dada el alta clínica de la recuperación post parto, debido a que es de suma importancia que la población haga ejercicio por todos los **beneficios conocidos que este proporciona\***, tomando en cuenta los **índices de sobrepeso, obesidad y diabetes en México\*\*** así como no dejando de lado el bajo **índice de lactancia y el índice de depresión post parto en México**, actividades revisadas como Danza con bebé que incluyen al binomio ayudan a mejorar estos porcentajes.
  2. Respecto a **piso pélvico** el consejo médico concluye que es **más importante fomentar una cultura de fortalecimiento de estos músculos** entre las mujeres para garantizar su fuerza y su correcto funcionamiento durante toda la vida.
  3. Es fundamental conocer los buenos hábitos y técnicas de ir al baño, mantener una dieta variada que favorezca la salud y el tránsito intestinal, conservar un peso adecuado, aprender una buena postura y realizar ejercicios de bajo impacto como caminar, nadar, andar en bici o bailar (ningún ejercicio o baile que incluya correr o brincar, la danza es uno de los ejercicios de bajo impacto más recomendados).
  4. Solicitar a los profesionales de salud que atienden los partos se evite la episiotomía de rutina.
  5. Realizar una valoración del piso pélvico en el postparto y en caso de ser necesario acudir con un fisioterapeuta o uróginecólogo a rehabilitación.
- **Columna o espalda.** Se concluye que es indispensable y fundamental contar con el cargador adecuado, significando esto que el bebé no esté colgando, no rebote y que la madre no tenga la necesidad de modificar su espalda o columna para contra restar el peso del bebé.

\*La madre debe sentir que el peso del bebé no altera su centro de gravedad, o sea que no tiene que echarse hacia atrás o hacia adelante para aguantar mejor al bebé, en caso de duda es necesario contactar con un especialista de porteo.

- **Seguridad del bebé.** Los pediatras y la kinesióloga concluyeron que no hay riesgo evidente en la coreografía, misma que no sacude al bebé, tiene movimientos rítmicos y no incluye ningún movimiento brusco, por el contrario, se aprueba como benéfica para el bebé sobre todo si se practica de una manera regular supervisada por una persona capacitada, aportando los siguientes beneficios para el bebé (ver anexos).
- **Las contraindicaciones** para realizar la actividad son:
  1. Lesiones en columna o espalda preexistentes.
  2. Tener menos de 7 semanas de haber dado a luz por parto.
  3. Tener menos de 12 semanas de haber dado a luz por cesárea.
  4. No tener el alta post parto del médico para realizar actividad física normal.
  5. No recomendamos realizar Danza con bebé con gemelos o dos niños por posibles afectaciones en columna, espalda, rodillas y piso pélvico.

La actividad puede realizarse con **bebés y niños en situaciones especiales** como:

- Síndrome de down
- Parálisis cerebral
- Displasia del desarrollo de cadera (DDC) en tratamiento.
- Espina bífida.

Por mencionar algunas de las condiciones médicas más frecuentemente consultadas en porteo.

Se puede realizar la actividad siempre y cuando sea supervisada por un asesor de porteo certificado y su patología de base esté bajo el seguimiento médico pertinente. Además de que el pequeño que es porteo no presente estados de hipo o hipertonia extrema. El porteo no substituye en ningún momento al tratamiento de la displasia del desarrollo de la cadera, por lo que sí está utilizando arnés de Pavlik o cojín de Fredjka lo deberá seguir usando.

Una adecuada técnica de porteo permitirá que aún en estas situaciones disfruten de la actividad al lado de su bebé. Aunque sugerimos que en estos casos lo mejor es que porteen al frente si el tamaño del bebé lo permite y que al bebé no les altere la música, la gente o los espacios abiertos o cerrados.

#### Conclusión:

Debemos promover las prácticas que propicien una salud integral, Danza con bebé promueve salud física, salud emocional y mental y un fortalecimiento del vínculo afectivo con el bebé.

Complementando Danza con bebé es una actividad que ha sido revisada y avalada por AMEEK (Asociación Mexicana de Enseñanza Especializada en Kinesiología) y está basada en movimientos rítmicos del bebé, rama de la kinesiología que cuida y promueve el mejor desarrollo neuronal y la integración de los reflejos primarios del recién nacido. Está demostrado que el movimiento favorece el aprendizaje y mejora de manera significativa la salud.

Consideramos importante que la mamá o persona adulta que vaya a realizar la actividad sea instruida o asesorada por un profesional o asesor de porteo que conozca los fundamentos de la ergonomía para elegir el portabebé adecuado para cada caso y fomentar una buena postura en bebé y adulto.



**Elaborado por:**  
**Sandra Angélica Arellano Hernández**  
 Consultora certificada de porteo por Die Trageschule Dresden.  
 Educadora perinatal Lamaze y Doula.  
 Entrenadora de entrenadores de porteo, en formación por Ulrike Höwer  
 Gerente General MAE CDMX  
 Cofundadora de Danza con Bebé



**Aprobado por:**  
**Consejo Médico Trageschule México**  
**Dr. Christian Byron Mera Hernández**  
 Representante del consejo médico

### Anexo.

Consejo Médico Trageschule México:

Dra. Mariana Colmenares- Pediatra e IBCL

Dra. Penelope Noriega- Pediatra Neonatologa y asesora de lactancia

Dr. Sergio Velasco- Ginecologo Obstetra y Uroginecologo

Dra. Laura Romero- Ginecologo Obstetra y Uroginecologa

Dra. Augusta Franco- Kinesiologa especializada en movimientos rítmicos del bebé

Dra. María Luisa Coronado- Especialidad en medicina integrada y consultora certificada de porteo

Dr. Christian Mera Hernández- Ginecologo Obstetra Representante del consejo médico

Índices de sobrepeso y obesidad en México:

El índice aumentó para 2016 a 72.5% de la población adulta, sabiendo además que las mujeres son las más afectadas, habiendo un incremento del 73% en 2012 a 75.6% en 2016.

Índice de Lactancia en México:

El índice de lactancia exclusiva en los primeros seis meses de vida se duplicó en los últimos tres años, al pasar de 14.4 en 2012 a 30.8 en 2015, informó la Oficina en México del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Índice de Diabetes en la mujer adulta Mexicana:

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016, las mujeres reportan mayores valores de diabetes (10.3%) que los hombres (8.4%).

Beneficios de Danza con bebé para el bebé:	Beneficios de Danza con bebé para la mamá:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estimulación sensorial, a través del contacto con el movimiento de la mamá.</li> <li>2. Reconocimiento de su cuerpo.</li> <li>3. Favorece el tono muscular de espalda y cuello.</li> <li>4. Desarrolla el oído interno favoreciendo equilibrio y coordinación.</li> <li>5. A través del movimiento desarrolla un mejor sentido de la ubicación tiempo-espacio.</li> <li>6. Relajación al estar cerca de mamá.</li> <li>7. Libera endorfinas y oxitocina, propiciando un sueño profundo y placentero durante la actividad.</li> <li>8. Se mejora la digestión por la posición.</li> <li>9. Se desarrollan patrones neurológicos, se ha comprobado que bebés en movimiento aprenden más fácilmente. (Gilbert 2006)</li> <li>10. Entre otros.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se fortalecen pies, piernas, brazos y músculos en general.</li> <li>2. Mejora la flexibilidad.</li> <li>3. Mejora el aparato cardiovascular, se obtiene mejor irrigación sanguínea.</li> <li>4. Estimula la creatividad.</li> <li>5. Mejora el proceso de oxigenación y capacidad pulmonar.</li> <li>6. Retrasa el proceso de envejecimiento, produce reestructuraciones neuronales que mantienen tu cerebro joven.</li> <li>7. Disminuye la depresión y mejora la autoestima.</li> <li>8. Combate el estreñimiento.</li> <li>9. Crea mayor resistencia contra la fatiga.</li> <li>10. Desinhibe al individuo dando seguridad y confianza.</li> <li>11. Es una oportunidad de interacción social y de integración a un grupo.</li> <li>12. Otorga bienestar al cuerpo y al estado de ánimo.</li> </ol>

Fuentes:

[www.danzaconbebe.com](http://www.danzaconbebe.com)

[http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/056\\_GPC\\_IncontinenciaUrinaria/GPC\\_Incontinencia\\_Urinaria\\_CENETEC.pdf](http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/056_GPC_IncontinenciaUrinaria/GPC_Incontinencia_Urinaria_CENETEC.pdf)

<http://www.smu.mx/>

<http://www.revistamexicanadeurologia.com/new/>

<http://www.megabrain.com.mx/movimientos-ritmicos/>