



## BICICLETA Y SALUD. EL SILLÍN FEMENINO

La práctica regular del ciclismo ha mostrado en numerosos estudios clínicos tener un papel beneficioso para la salud. El Profesor Ingo Frobose de la Universidad alemana de mostró recientemente datos muy concluyentes para la prevención del riesgo cardio-vascular en un metaanálisis realizado en más de 4000 personas que practicaban con regularidad el ciclismo a diferentes niveles.

Sin embargo son numerosos los propietarios de bicicleta que no utilizan ésta con regularidad por encontrarla incómoda. Sólo en el Reino Unido se calcula que existen más de 10 millones de bicicletas, y sin embargo muchas no son utilizadas regularmente por encontrar su uso poco comfortable.

A este respecto el sillín ocupa un papel preeminente. La industria ha desarrollado un amplio elenco de dispositivos que hacen de la bicicleta un instrumento menos pesado, más limpio, más fácil. Pero muchas veces la investigación se encamina más a lograr elementos útiles para los profesionales de alta competición, como por ejemplo aligerar el peso de los componentes, sacrificando otros aspectos muy útiles para una mayoría de usuarios, como es el confort.

En los últimos 15 años ha existido un debate bastante vacuo y en gran medida artificial, que ha trascendido a los medios de comunicación, acerca de



la disfunción eréctil que podría provocar la utilización frecuente de la bicicleta. Si bien no existen elementos de juicio para acusar al uso de la bicicleta de disfunción sexual, sino todo lo contrario, lo cierto es que especialmente en las mujeres, debido a las características anatómicas de su pelvis, se han descrito numerosos trastornos menores en usuarias habituales de la bicicleta.

Recientemente el Dr Luc Baeyens de la Unidad de Ginecología Deportiva del Hospital Universitario de Brugmann en Bélgica, ha descrito y publicado en British Medical Journal varios casos de lo que denomina la “vulva de la ciclista”. Existen numerosos estudios de biomecánica que muestran las áreas del sillín que más peso soportan. Ingenios recientes como recortar áreas del sillín con agujeros en su interior o reducir su anchura para hacerlos menos pesados y más dinámicos, no se han visto coronados con el éxito por varios motivos. En primer lugar no tienen en cuenta las diferencias anatómicas de ambos sexos ni la disposición individual de cada ciclista en la bicicleta. Además la pérdida de unos gramos de peso del sillín puede incrementar la presión que se realiza sobre el área de apoyo.



Respecto a los sillines para mujeres existe hoy día un amplio consenso en:

- Desaconsejar los sillines con un agujero en su interior.
- Aconsejar aumentar la anchura de la superficie del sillín.
- Reducir la prolongación anterior que golpea rítmicamente la zona uretral femenina.
- Utilizar sillines con geles en las áreas que comportan mayor presión.

La elección de un sillín de estas características aumentará la comodidad de la utilización de la bicicleta, lo que traerá aparejado un mayor número de usuarios y usuarias de la misma.