



EJERCICIO FÍSICO EN EL EMBARAZO (ÁREA MUJER)

La actividad física, el deporte o el ejercicio regular durante el embarazo te ayudará a mantenerte en un estado saludable durante la gestación. Además, te va a permitir llegar al parto en las mejores condiciones, así como una recuperación postparto más sencilla y con menos complicaciones contribuyendo a mantener una buena salud mental y estado psicológico positivo.



¿ES SEGURO HACER EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO?

Dentro de los hábitos de vida saludables que debe seguir una mujer embarazada, el ejercicio debe formar parte de su rutina de cuidado. Mantenerse activa durante tu embarazo presenta numerosos beneficios para tu salud y ayuda a reducir las complicaciones. Con algunas precauciones a tener en cuenta, existen múltiples ejercicios seguros que se pueden y se deben realizar. Es seguro comenzar desde el mismo momento en que comienza el embarazo, ya que el ejercicio no va a aumentar el riesgo de tener un aborto. Lo ideal es realizar ejercicio en programas desarrollados específicamente para mujeres embarazadas o contar con asesoramiento profesional individualizado que nos ayude a guiar los ejercicios.

¿QUÉ MUJERES EMBARAZADAS DEBEN REALIZAR EJERCICIO?

Todas las mujeres embarazadas que no presentan contraindicaciones médicas u obstétricas se deben mantener activas durante el embarazo.



¿QUÉ BENEFICIOS TIENE EL EJERCICIO PARA MI Y PARA MI BEBÉ?

El ejercicio físico prenatal (antes de dar a luz) reduce el riesgo de aumento de peso gestacional excesivo y disminuye el riesgo de diabetes gestacional, preeclampsia, hipertensión gestacional, complicaciones del parto, parto instrumental, cesárea. También disminuye complicaciones fetales como parto prematuro y complicaciones del recién nacido. En la madre, la actividad física durante el embarazo disminuye la incontinencia urinaria, depresión postparto y dolor lumbar o pélvico. En principio, cuanta más actividad física en frecuencia y duración, mayores beneficios.



¿QUÉ MUJERES DEBEN LIMITAR EL EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO?

Si presentas alguna patología desde antes del embarazo (como enfermedades del corazón, pulmones, diabetes mal controlada, hipertensión mal controlada) o desarrollada durante el embarazo (como preeclampsia, amenaza de parto prematuro, placenta previa, retraso de crecimiento fetal, rotura de bolsa prematura, sangrado vaginal o insuficiencia del cuello uterino), o embarazo gemelar, es posible que debas limitar el ejercicio realizado durante el embarazo. En estos casos, debes consultar con tu médico y obstetra qué tipo de ejercicios puedes realizar.

¿QUÉ TIPOS DE EJERCICIO SON SEGUROS DURANTE EL EMBARAZO?

Principalmente se recomiendan actividades aeróbicas (caminar, bicicleta estática, natación), entrenamiento de resistencia (utilizando pesas, bandas elásticas) y fuerza muscular leve. También los estiramientos suaves, el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación, a través del yoga y pilares. El entrenamiento de los músculos del suelo pélvico (por ejemplo los ejercicios de kegel) puede realizarse diariamente y así reducir el riesgo de incontinencia urinaria. Estos ejercicios también son beneficiosos antes y después del embarazo. Intenta practicar un ejercicio que te guste, ya que lo ideal es que lo practiques con frecuencia.

¿QUÉ DURACIÓN, FRECUENCIA E INTENSIDAD SE RECOMIENDA?

Se deben realizar mínimo 150 minutos semanales de ejercicio físico, con una frecuencia de al menos 3 veces por semana. Aunque también es importante que te mantengas activa todos los días. La intensidad debe ser moderada (que te permita mantener una conversación mientras realizas el ejercicio), sin sobrepasar el 60-80% de la frecuencia cardíaca máxima de la embarazada acorde con su edad (en general, no sobrepasar las 140 pulsaciones por minuto). En algunos casos puede ser necesaria la modificación de las rutinas de ejercicio, debido a los cambios en el cuerpo asociados al embarazo y las necesidades del feto. No existe un límite de tiempo para realizar actividad física, sin embargo se debe tener en cuenta el estado de forma física previo al embarazo, las recomendaciones del profesional que te guía y el sentido común.

¿QUÉ CONDICIONES SON IMPORTANTES PARA REALIZARLO?

Se debe evitar el ejercicio en momentos de calor excesivo, especialmente si hay mucha humedad. En general, las mujeres que viven a menos de 2500 metros de altitud, deben evitar realizar deporte a gran altura (más de 2500 metros) a no ser que estén bien asesoradas y tengan experiencia previa.

¿QUÉ ACTIVIDADES DEBERÍA EVITAR?

Se deben evitar todas las actividades físicas que supongan un alto riesgo de caída (equitación, esquí), golpes abdominales, alto impacto sobre el suelo pélvico (correr, saltar) y contacto físico. No se



deben realizar durante el embarazo ejercicios hipopresivos, ejercicios en maniobra de Valsalva, movimientos bruscos o posiciones de extrema tensión muscular, así como ejercicio activo en la pared abdominal.

Se deben eludir todas las actividades que produzcan sobrecarga en zonas ya sobrecargadas por el embarazo (en general todos los ejercicios que se realicen boca abajo). En caso de ejercicio físico con pesas, es importante ajustar la carga al tipo de ejercicio y momento del embarazo según las recomendaciones de tu entrenador. Sobre el buceo, se recomienda precaución dado que no existen suficientes estudios científicos sobre los efectos del buceo sobre el embarazo y el feto. Aquellas mujeres que presentan mareos, náuseas o taquicardia durante el ejercicio que realizan tumbadas boca arriba, deben evitar esta posición.

¿CAMBIAN LAS RECOMENDACIONES SEGÚN AVANZA EL EMBARAZO?

Las recomendaciones básicas detalladas anteriormente se deben mantener durante todo el embarazo. Dependiendo del tipo de actividad realizada, se debe siempre ajustar a los cambios producidos en el cuerpo por el embarazo, escuchando a tu cuerpo para sentirte cómoda mientras los realizas.

¿QUÉ SEÑALES ADVIERTEN LA NECESIDAD DE INTERRUMPIR EL EJERCICIO?

Existen algunos signos de alarma ante los que debemos parar la actividad y solicitar atención médica. Algunos de los más importantes son: dificultad para respirar mantenida, que no se resuelve en reposo, dolor intenso en el pecho, aparición de contracciones uterinas regulares y dolorosas, sangrado vaginal, pérdida de líquido por la vagina que haga sospechar que se ha roto la bolsa o aparición de mareo o desmayo mantenido y que no se resuelve con el reposo.



¿PUEDE MEJORAR EL RESULTADO DEL PARTO Y POSTPARTO?

Así es. El ejercicio físico durante el embarazo nos ayuda a mejorar síntomas físicos como dolores musculares (lumbalgia) o piernas hinchadas, mejora el estado de ánimo y positividad de cara a la nueva etapa como madre, contribuye al conocimiento de tu cuerpo para vivir con mayor consciencia los cambios físicos asociados al embarazo, entre otros. De cara al parto, llegar en buena forma física a este momento final del embarazo es crucial para vivirlo de una manera más satisfactoria, con mayor implicación física y emocional. Muchas mujeres refieren haberlo vivido con menos dolor, sintiéndose más capaces de transitar por el momento del parto. Durante el postparto, las mujeres que realizaban



ejercicio antes y durante el embarazo suelen tener mejores recuperaciones con menos complicaciones.

¿CÓMO COMENZAR A HACER EJERCICIO SI NO ERA ACTIVA ANTES?

Es fundamental comenzar de manera progresiva y con supervisión de entrenadores expertos. Lo ideal sería comenzar en programas diseñados especialmente para mujeres embarazadas en yoga, pilates o natación. Realizar el deporte en grupo con otras mujeres embarazadas te ayudará a encontrar apoyo y motivación.

¿HAY ALGÚN EJERCICIO QUE PREVENGA LA APARICIÓN DE ESTRÍAS?

No hay ejercicios específicos que puedan prevenir completamente las estrías durante el embarazo, ya que estas se deben principalmente a la rápida expansión de la piel y factores genéticos. Sin embargo, mantener un peso saludable y una piel bien hidratada, puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar estrías. Aunque estos métodos no garantizan la prevención de las estrías, pueden ser útiles para reducir el riesgo de que aparezcan.



AulaGinecología.com