

E-Blast: Actividad física durante el embarazo

La actividad física durante el embarazo, cuando es aprobada por tu ginecólogo-obstetra, puede aportar múltiples beneficios. Entre ellos se incluyen: mejorar la circulación, aumentar la energía, favorecer el estado de ánimo, aliviar molestias de la espalda, ayudar a controlar el peso y facilitar el trabajo de parto.

Ejemplos de ejercicios recomendados:

- Estiramientos
- Yoga prenatal
- Pilates prenatales
- Baile sin acrobacias
- Ejercicio de Kegel
- Caminar
- Natación y aeróbicos acuáticos

Además, es importante incorporar movimientos de calentamiento al inicio de la actividad y estiramientos al finalizar. Debes detener inmediatamente la actividad física, si presentas sangrado vaginal, dolor abdominal o en el pecho, mareos, debilidad muscular, contracciones dolorosas regulares o pérdida de líquido amniótico.

Referencia:

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-exercises/art-20546799#:~:text=Hacer%20actividad%20durante%20el%20embarazo,un%20programa%20integral%20de%20ejercicios.>
<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/ejercicio-durante-el-embarazo-hw194995>