

Actividad física durante el embarazo

El ejercicio durante el embarazo puede ofrecer a la embarazada muchos beneficios tales como: reducir el riesgo de preeclampsia, evitar el aumento excesivo de peso gestacional, reducir el riesgo de diabetes gestacional, mejorar el ánimo y ayudar a dormir. También contribuye a disminuir los dolores de espalda, el estreñimiento, la distensión estomacal y la hinchazón. Por estas razones, se le recomienda mantener o incrementar la actividad física. Una embarazada que usualmente no realizaba ejercicios puede comenzar con tan solo 10 minutos de actividad física por día y aumentar paulatinamente hasta llegar, por lo menos a 30 minutos. Por el contrario, la embarazada que realizaba actividad física de manera regular, probablemente pueda seguir haciendo ejercicio al mismo nivel, siempre y cuando se sienta cómoda y tenga la aprobación de su ginecólogo-obstetra. El cuerpo durante el embarazo atraviesa por muchos cambios, por tal razón, es importante elegir ejercicios que tengan en cuenta lo siguiente:

- **Articulaciones:** las hormonas que se producen durante el embarazo hacen que los ligamentos de las articulaciones se relajen. Esto ocasiona que las articulaciones sean más móviles y corran el riesgo de lesionarse.
- **Equilibrio:** el peso adicional en la parte delantera hace que la embarazada esté menos estable y sea muy probable que pierda el equilibrio, y por tanto corra un mayor riesgo de caerse.
- **Respiración:** La necesidad de oxígeno aumenta durante el embarazo. Esto puede afectar su capacidad para hacer ejercicio extenuante, especialmente si tiene sobrepeso u obesidad.

Es importante que, antes de hacer ejercicio incluya movimientos de calentamiento, haga su rutina y una vez culmine vuelva a estirar y enfriar el cuerpo. Algunos ejemplos de ejercicios seguros para realizar durante el embarazo son:



Sentadillas:

- Las sentadillas son buenas para fortalecer las piernas y abrir la pelvis al mismo tiempo. Puede hacerlas habitualmente con la espalda recta pegada a la pared y utilizar una silla como respaldo para evitar caídas.



Ejercicios de Kegel:

- Ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico, y fortalecen los músculos que sostienen los órganos abdominales, incluidos el útero, la vagina, el intestino y la vejiga.



Caminar o trotar:

- Caminar sobre una superficie plana y uniforme resultará beneficiosos al ser un ejercicio de bajo impacto.



Natación y aeróbicos acuáticos:

- La natación y los aeróbicos acuáticos son ejercicios de bajo impacto que pueden ayudar a mantener el cuerpo tonificado y no presentan un riesgo de caídas.

Importante: Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte con su ginecólogo-obstetra.



Yoga prenatal:

Ayuda a controlar la respiración, a estirarse y a fortalecer toda la zona pélvica. Debe evitar las posturas complicadas o que compriman la zona abdominal.



Pilates prenatales:

Pueden mejorar la fuerza del torso y el balance del cuerpo, lo que reduce la probabilidad de sufrir una caída. También, pueden ayudar a reducir el dolor lumbar asociado con el aumento de peso.



Baile sin acrobacias:

Bailar durante el embarazo, con movimientos suaves de pelvis, es una preparación muy buena para el parto.

La embarazada debe evitar realizar ejercicios de alto impacto, de alto riesgo de caídas, de alta intensidad, que ejerzan alta presión sobre la pelvis y el torso, o que aumenten la temperatura. Señales por las que se debe interrumpir el ejercicio durante el embarazo:

- Sangrado vaginal
- Dolor abdominal
- Contracciones dolorosas regulares
- Fuga de líquido amniótico
- Mareos
- Dolor en el pecho
- Debilidad muscular

Hacer ejercicios después del parto puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y a disminuir el riesgo de trombosis venosa profunda. Sin embargo, es importante dar espacio para que el cuerpo se recupere luego del parto vaginal o la cesárea, y esperar que el obstetra le autorice para comenzar a ejercitarse.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante el embarazo, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

- <https://www.clinicaalemana.cl/maternidad-y-familia/actividad-fisica-en-el-embarazo> .
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/indepth/pregnancy-and-exercise/art-20046896> .
- <https://www.enfamil.es/blogs/mi-embarazo/ejercicios-para-embarazadas-por-trimestres> .
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ejercicios-del-primer-trimestreembarazo#beneficios> .
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ejercicios-del-primer-trimestreembarazo#resumen> .
- http://www.fasgo.org.ar/images/Actividad_fisica_y_ejercicio_durante_el_embarazo_y_el_posparto.pdf
- <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.

Preparado en abril 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.