

EJERCICIO DURANTE LA GESTACIÓN



¿Qué beneficios tiene el realizar ejercicio en el embarazo?

- Reduce el dolor de espalda, el estreñimiento, el edema (hinchazón) y el insomnio.
- Aumenta la energía, la fuerza y la resistencia, tonifica los músculos.
- Mejora el humor y previene la depresión.
- Previene o trata la hipertensión y la diabetes gestacional.
- Mejora la resistencia al esfuerzo y el dolor para afrontar el parto sin acortar los tiempos del mismo.

¿Qué tipo de ejercicio puede realizar la embarazada?

- Caminar: El más importante, bueno para todas las gestantes.
- Actividad física dirigida: Gimnasia, biodanza, pilates.
- Nadar: Moviliza casi todo los músculos.
- Bicicleta: Evitar la competición.
- Correr: No iniciarla durante la gestación.

¿Qué características debe tener el ejercicio?

- Debe ser seguro (evitar si hace calor, humedad o se tiene fiebre) y ameno.
- Mejor por la mañana: 10-11 h.
- Desayunar e hidratarse previamente al ejercicio.
- Realizarlo con ropa cómoda.
- Realizar calentamiento anterior y estiramiento posterior al ejercicio.
- El ejercicio debe ser aeróbico.
- De intensidad moderada :
 - El pulso en la embarazada debe ser menor de 140 latidos por minuto durante la realización del ejercicio o que permita a la gestante hablar sin fatigarse mientras lo realiza.
 - Mejora el estado físico sin comprometer el bienestar materno-fetal.
- Evitar posiciones forzadas: Los cambios hormonales de la embarazada hacen que los ligamentos sean más laxos, y que esté modificado el centro de gravedad.
- Es beneficioso incluir ejercicios de Kegel: Mejoran el suelo pélvico.
- 30 minutos al día, comenzando por 5 minutos al día y aumentando 5 minutos cada semana, no más de 45 min incluyendo el calentamiento, caminar hasta 1 hora.
- 3-4 veces a la semana: El caminar puede ser a diario.

EJERCICIO DURANTE LA GESTACIÓN



¿Qué tipo de ejercicio debería evitar la embarazada?

- Deportes de contacto, con riesgo de caídas o ejercicios extenuantes.
- Alpinismo, atletismo, submarinismo...
- Fútbol, esquí, rugby, deportes de combate...

¿Qué contraindica el ejercicio en el embarazo?

Contraindicaciones absolutas:

- Insuficiencia cardíaca, enfermedad miocárdica activa ó enfermedad cardíaca reumática grado II o superior.
- Tromboflebitis ó Tromboembolismo pulmonar reciente.
- Enfermedad infecciosa aguda.
- Incompetencia cervical, hemorragia genital, riesgo de prematuridad o bolsa rota.
- Macrosomía fetal, retraso de crecimiento intrauterino o sospecha de sufrimiento fetal.
- Enfermedad hipertensiva o isoimmunización graves.
- Gestación sin controlar o gestación múltiple.

Contraindicaciones relativas:

- Hipertensión arterial, diabetes, enfermedad tiroidea, trastornos hematológicos, bronquitis crónica.
- Historia de abortos previos, crecimiento intraútero retardado, parto prematuro.
- Arritmias o palpitaciones.
- Obesidad o anorexia.
- Limitaciones traumatológicas o neurológicas.

¿Qué síntomas en la embarazada obligan a suspender el ejercicio?

- Dolor de algún tipo (espalda, pubis, pecho...)
- Hemorragia vaginal.
- Mareo ó vértigo.
- Sensación de falta de aire previa al ejercicio.
- Debilidad muscular, dificultad para caminar o dolor o inflamación de pantorrillas.
- Palpitaciones o taquicardia.
- Contracciones uterinas, bolsa rota o disminución de los movimientos del feto.