



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO

www.cruzblanca.cl



Durante el embarazo es recomendable que la mujer mantenga una vida activa y realice ejercicio físico. Esto le ayudará a sentirse bien, a prepararse para el parto y asimismo tener una mejor recuperación en la etapa del puerperio (período postparto). Estar embarazada no tiene que ser una excusa ni una barrera para no ejercitarse, sólo hay que evitar los deportes que puedan poner en riesgo el curso de la gestación y siempre se recomienda realizar deporte bajo la supervisión médica.

Es por esto que en este folleto le entregaremos varios consejos que le ayudarán a:

- Conocer los beneficios de la actividad física para Ud. y su hijo(a).
- Saber los deportes recomendados para las gestantes.
- Conocer ejemplos de ejercicios prenatales.

Beneficios de la actividad física

La actividad física moderada permite preparar los músculos que se necesitarán durante el parto, como el abdomen, la pelvis y glúteos. Además, contribuye a aliviar la tensión en la espalda y las piernas. El ejercicio oxigena el cuerpo, lo que repercute positivamente en el niño(a) que va a nacer.

Por otro lado, también es importante destacar que el ejercicio físico en forma regular le proporcionará bienestar físico, mejora en el sueño, en la circulación (reduce la aparición de várices), en el tono muscular (lo que favorece la corrección de la postura) y además evita el excesivo aumento de peso.

Para las mujeres con embarazo normal (sin enfermedades asociadas), se recomienda continuar con la actividad física regular de sesiones de 30 minutos de duración, con frecuencia de, al menos, 3 veces a la semana.

Se recomienda realizar ejercicios a un ritmo lento, evitando la posición supina (recostada sobre su espalda), sobre todo en los 3 últimos meses del embarazo, ya que esta posición disminuye el flujo sanguíneo al útero.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO

www.cruzblanca.cl



Recomendaciones para realizar actividad física

- Comience suavemente sus sesiones de ejercicios. Si usted no realiza actividad física en forma regular, puede comenzar con sesiones de 10 minutos.
- Luego de cada sesión, es necesario descansar algunos minutos para restablecer la circulación y favorecer el flujo sanguíneo hacia la placenta (preferentemente recostada sobre su lado izquierdo).
- Cuide su alimentación, mantenga una dieta adecuada considerando el ejercicio físico que realiza.
- Use ropa y calzado apropiado para realizar los ejercicios, así evitará incomodidad y lesiones.
- No haga los ejercicios luego de haber ingerido alimentos, para evitar náuseas y malestar digestivo.

Las embarazadas con enfermedades específicas deben solicitar evaluación y asesoramiento médico antes de comenzar con el nivel de actividad física recomendada.

Actividades recomendadas en el embarazo

- **Caminatas:** Esta actividad puede realizarla incluso si usted no es una persona activa. Camine diariamente dos cuadras o más. Esto le ayudará para su digestión, circulación y para mantener su peso en los rangos esperados. Trate de caminar con la espalda derecha, los hombros ligeramente posicionados hacia atrás y relajados, la cabeza en alto y mirando hacia adelante. Use zapatos adecuados y seguros.
- **Natación:** El medio acuático ofrece un entorno ideal para que la embarazada se pueda mantener en forma, se relaje e incluso se deshaga de sus dolores. La realización de ejercicios sencillos en el agua proporciona importantes beneficios, tanto a la embarazada como al feto.
- **Yoga:** Estimula la relajación y enseña a manejar la respiración, haciéndola más profunda. También permite la relajación y ayuda para el manejo de la ansiedad.
- **Pilates:** Este método consiste en realizar ejercicios de acondicionamiento y mejoramiento físico y mental. Comprende ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular, con la intención de promover flexibilidad y fuerza. Durante el embarazo, los movimientos realizados en las sesiones son suaves, lentos y controlados, protegiendo la espalda. Si no existe alguna de las contraindicaciones generales para la actividad física en el embarazo, es posible comenzar con el método Pilates después del segundo mes de gestación.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO

www.cruzblanca.cl



Dentro de las actividades físicas no recomendadas durante el embarazo se encuentran ejercicios que supongan riesgo de caídas o movimientos bruscos. Las hormonas del embarazo hacen que sus ligamentos y tendones se ablanden y esto puede aumentar su riesgo de lesiones.

Durante el embarazo su temperatura corporal aumenta más de lo habitual cuando hace ejercicio. Evite los saunas, baños calientes o ambientes calientes y húmedos (gimnasios demasiado llenos y con poca ventilación), debido a que causan excesiva dilatación de los vasos sanguíneos y como consecuencia producen mareos, sofocos y desmayos. Beba abundante agua y no se esfuerce en exceso.

Señales de alarma durante la actividad física

Frente a los síntomas detallados a continuación se recomienda la detención inmediata del ejercicio físico y una pronta evaluación por su médico.

- Dolor de algún tipo: en el abdomen, vientre, en la zona del pecho, entre otros.
- Hemorragia o sangrado, aunque sea mínimo.
- Fatiga o falta de aliento.
- Palpitaciones.
- Disminución de los movimientos fetales.

***Si estos síntomas no ceden, consultar a un médico a través de Línea Doctor, médico tratante o servicio de urgencia.*

Aquellas mujeres que no entrenaban con regularidad antes del embarazo no deberían comenzar un programa de ejercicio hasta el segundo trimestre.

Ejercicios prenatales

1. **Relajación muscular:** Recostada en el suelo, con la columna pegada al piso, eleve ambas rodillas al pecho, hasta donde alcance, sin forzar el movimiento. Luego repita lo mismo con cada pierna en forma separada, manteniéndola por 10 segundos.





SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO

www.cruzblanca.cl



2. **Giro de columna:** Recostada en el suelo, con los brazos extendidos, junte y doble las piernas, manteniendo los hombros pegados al piso. Posteriormente, gire las piernas hacia la izquierda, mientras vuelve la cabeza hacia el lado opuesto. Puede repetir el ejercicio en el sentido contrario varias veces.



3. **En cuclillas:** Con la espalda estirada y recta, abra las piernas y baje lo que más pueda lentamente. Reparta su peso en los dedos de los pies y, si puede, también en los talones. Este ejercicio le ayudará a estirar el lado interno de los muslos y la región pélvica.



4. **Ejercicio de pelvis:** De rodillas y con las palmas de las manos sobre el suelo, apretando glúteos y abdomen, arquee su espalda hacia arriba.

- Mantenga un momento y luego relaje, siempre manteniendo la espalda recta.
- Repita varias veces, con descansos breves entre un ejercicio y otro.



5. **Inclínese hacia adelante:** Abra las piernas al ancho de sus caderas. Inclínese hacia adelante con las rodillas levemente flectadas y con la espalda recta. Luego, estire los brazos y tome sus manos por detrás de la espalda, acercándolas a la cabeza lo más posible.



6. **Ejercicios para el piso pelviano:** Es recomendable realizar los ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos del suelo pélvico que se debilitan por el embarazo y el parto, pudiendo causar incontinencia urinaria (pérdidas de orina). Estos ejercicios se pueden practicar en cualquier etapa de la vida, incluyendo el embarazo. Además, es fácil de realizar y se puede ejecutar varias veces al día, ya que no se necesita ninguna preparación ni lugar especial. Este ejercicio consiste en contraer los músculos del periné durante unos segundos y relajarlos (es algo similar a lo que hacemos cuando interrumpimos la eliminación de orina).

Es saludable mantenerse activa y practicar estos ejercicios diariamente por unos 10 minutos. Pasada la semana 30, evite practicar los ejercicios que exigen estar recostada en el suelo.