



EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO: ¿DE QUÉ TIPO Y CUÁNTO?

Muchas mujeres llegan a suspender el ejercicio durante el embarazo debido a que creen que podría ser peligroso para la salud de ella y del bebé que se está formando, y esto puede llevarlas a una ganancia mayor de peso, así como a algunas alteraciones metabólicas. Para aclarar estas dudas, hablaremos sobre el ejercicio durante el embarazo: ¿De qué tipo y cuánto?

Se han demostrado diversos efectos beneficiosos del ejercicio sobre la salud de la mujer embarazada, como prevenir la ganancia de un peso excesivo, prevenir la diabetes gestacional, disminuye el riesgo de preeclampsia, disminuye la incidencia de dolor lumbar, disminuye los riesgos de incontinencia urinaria, mejora síntomas relacionados con depresión, mantienen la condición física, entre otros.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO SOBRE LA SALUD DE LA MUJER EMBARAZADA

PREVIENE:

- Ganancia de peso excesivo.
- Diabetes gestacional.

DISMINUYE:

- Riesgo de preeclampsia.
- Incidencia de dolor lumbar.
- Riesgos de incontinencia urinaria.

MANTIENE:

- Un buen estado de ánimo.
- Condición física.



Antes de iniciar o continuar con un programa de ejercicio, la mujer embarazada debe ser evaluada por su ginecólogo y si es posible por un médico especialista en medicina del deporte, quienes deberán estratificar el riesgo que presenta dicha mujer para realizar ejercicio, ya que algunas mujeres suelen presentar algunos síntomas o enfermedades que podrían modificar el tipo de ejercicio o incluso contraindicar el ejercicio en su caso. Algunas de las contraindicaciones son: anemia severa, diabetes mellitus tipo 1 mal controlada, obesidad mórbida o peso bajo extremo, retraso en el crecimiento uterino del bebé, hipertensión arterial mal controlada, limitaciones ortopédicas, fumadoras intensas, sangrado vaginal persistente en el 2º y 3er trimestre, placenta previa, amenaza de aborto o de parto pretérmino, ruptura de membranas, entre otras.

En caso de que no haya alguna contraindicación, las recomendaciones de ejercicio durante el embarazo son las mismas que para una persona adulta sana: realizar al menos 150 minutos de ejercicio a la semana de tipo aeróbico de moderada intensidad o 75 minutos a la semana de actividad de tipo aeróbica de alta intensidad, distribuidos a lo largo de diversos días de la semana.

Dependiendo del tipo de ejercicio, será la frecuencia con que se realice; por ejemplo, el ejercicio de tipo aeróbico se recomienda al menos de 3-5 días por semana, mientras que el ejercicio de fuerza se recomienda 2-3 días por semana sin que sean días consecutivos. Además, se recomienda realizar ejercicios de flexoelasticidad al menos 2-3 días de la semana, pero de preferencia diario.

La intensidad del ejercicio dependerá primero de la condición física previa de la mujer, por lo que aquellas mujeres que no eran tan activas antes del embarazo, podrán iniciar con un ejercicio de baja a moderada intensidad de tipo aeróbico, mientras que aquellas que ya tenían algún programa de ejercicio establecido y que su condición física se los permita, podrán realizar ejercicio de moderada a alta intensidad de tipo aeróbico de acuerdo a su nivel previo y con una duración aproximada de 30 minutos por día para el ejercicio moderado (para lograr al menos 150 minutos a la semana) o hasta 75 minutos a la semana de ejercicio de mayor intensidad.

El ejercicio puede ser con carga de su peso o sin ella, como puede ser la caminata, ejercicios en grupo como yoga o pilates, natación, acuacross. De la misma forma si se desea hacer ejercicio de fuerza en aparatos, es posible realizarlos con aparatos o peso libre siempre y cuando sea bien tolerado por la mujer y esté acostumbrada a realizarlo, en caso de aquellas que están iniciando, se recomienda asesorarse con un entrenador para que realicen la técnica correcta.

Se deberá prestar especial atención a algunas señales de alarma que pudieran ocurrir durante el ejercicio como puede ser: salida de líquido amniótico o sangre a través de la vagina, dificultad para respirar previo a iniciar la sesión de ejercicio, mareos, sensación de desmayo, dolor de cabeza o de pecho, debilidad muscular, hinchazón de piernas, reducción del movimiento del feto o incluso contracciones que inicien el trabajo de parto.