

EMBARAZO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Beneficios de hacer ejercicio físico 30 minutos al día

Alivia dolores de espalda, estreñimiento, distensión abdominal e inflamación.

Contribuye a prevenir o tratar la diabetes gestacional y la hipertensión inducida por el embarazo

Aumenta la energía y mejora el estado de ánimo



Promueve el tono, fortalecimiento y resistencia muscular

Ayuda a dormir mejor

Contribuye a mantenerse en forma durante el embarazo y resulta beneficioso para enfrentar mejor el dolor al momento del parto

**EMBARAZO Y
ACTIVIDAD FÍSICA**
¿Son compatibles?

Ejercitarse regularmente durante el embarazo fortalece los huesos y músculos de la mujer, brindándole energía y manteniéndola más saludable. Antes de realizar gimnasia conviene consultar con el obstetra para prevenir contraindicaciones, o problemas de salud y obstétricos.

El embarazo suele provocar sueño, cansancio y aumento de peso, por lo que la futura mamá no se siente tan bien. Por lo tanto, el ejercicio y mantenerse activa puede brindarle algo de alivio.

PREVENCIÓN

Articulaciones

Las hormonas producidas durante el embarazo relajan los ligamentos que sostienen las articulaciones, volviéndolas más móviles y aumentando el riesgo de sufrir lesiones. La gimnasia de alto impacto, con movimientos bruscos, no es recomendable.

Equilibrio

El aumento de peso cambia el centro de gravedad, ejerciendo presión sobre articulaciones y músculos de la pelvis y espalda. Además de doloroso, esto reduce la estabilidad pudiendo ocasionar pérdida de equilibrio y caídas, especialmente en el tercer trimestre.



Ritmo cardiaco

El aumento de peso también provoca que el cuerpo se esfuerce más que antes. Los ejercicios elevan el flujo de oxígeno y sangre a los músculos que se ejercitan, alejándolo de otros órganos, incluido la placenta: evitar excederse.

IMPORTANTE

Mientras se hace ejercicio, se debe poder hablar perfectamente: indica que el ritmo cardíaco se encuentra en un nivel aceptable.





EJERCICIOS DURANTE EL EMBARAZO



Ciclismo

(se recomienda el uso de bicicleta fija)



Correr, tenis
o paddle



Ejercicio aeróbico



Natación



Caminar

¿QUÉ EJERCICIOS **DEBE EVITAR** LA FUTURA MAMÁ?



Toda práctica que implique riesgo de caídas:
rollers, esquí, equitación



Deportes de impacto e intenso contacto físico suelen ser perjudiciales para mamá y bebé



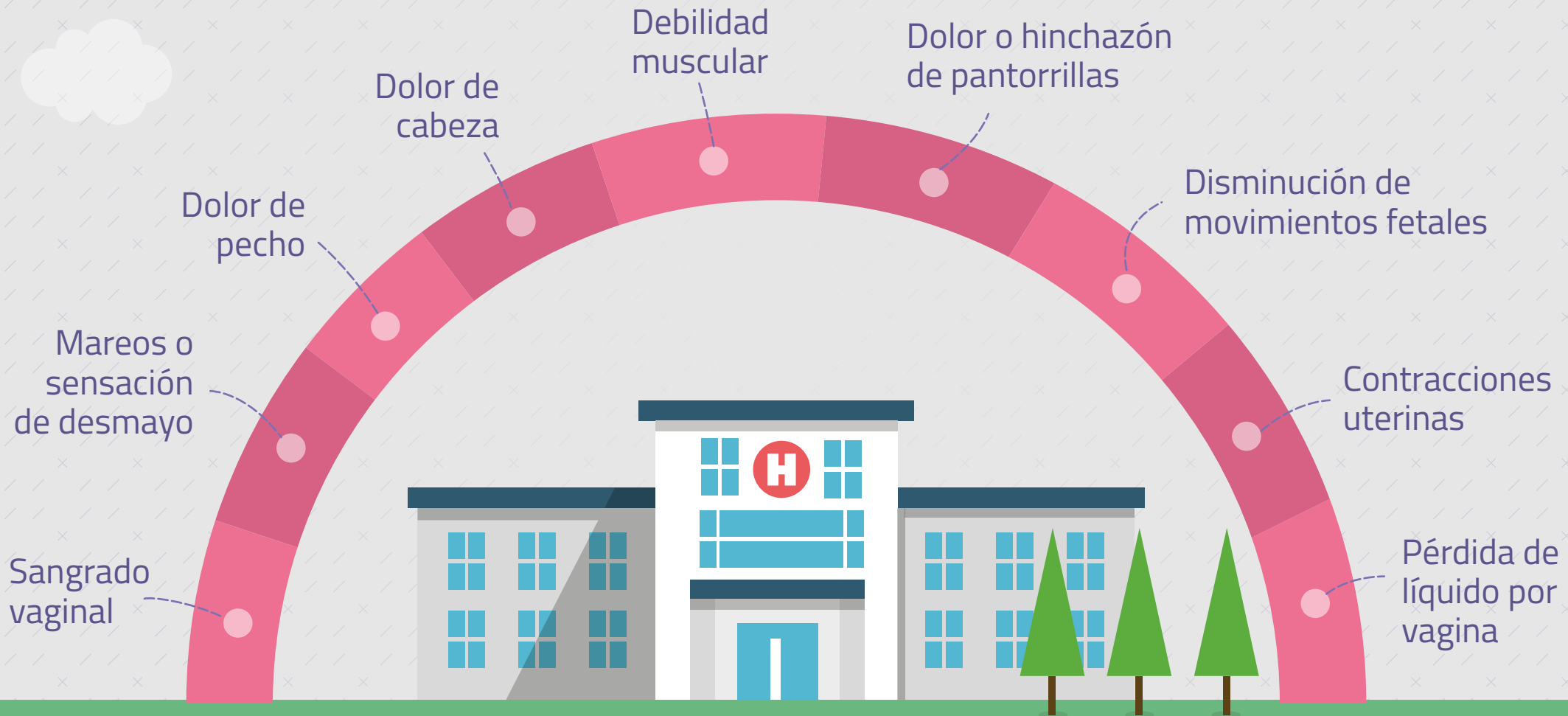
Buceo: el elevado aumento de presión del agua expone al bebé a sufrir enfermedades por descompresión



Pilates o técnicas de estiramiento: evitarlos durante segundo y tercer trimestre. La posición boca arriba reduce el flujo placentario

SEÑALES DE EMERGENCIA DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Acudir al obstetra o guardia médica



Ejercitarse después del embarazo puede contribuir a ponerse en forma otra vez.

Se recomienda realizar gimnasia en ambiente adecuado o supervisado por profesional idóneo.