

Ejercicio físico durante el embarazo

No hace mucho tiempo que a las mujeres que se encontraban en estado se les recomendaba reposo. Hoy día, se sabe que el ejercicio físico y la actividad física moderada conlleva enormes beneficios durante el embarazo, tanto físicos como psicológicos.

Durante el embarazo la mujer sufre algunas modificaciones a nivel anatómico y fisiológico que son consecuencia de la adaptación del organismo a este periodo. Estos cambios no hay que confundirlos con signos de enfermedad o cambios anormales. Las mujeres sanas, que se mantenían activas y sin ninguna complicación, pueden seguir haciendo ejercicio regular, siempre adaptando el ejercicio a su nueva condición y teniendo en cuenta algunas recomendaciones. Lógicamente, todas las mujeres embarazadas deben consultar a su médico antes de iniciar un programa de ejercicio físico.



Las mujeres que ya realizan ejercicio físico pueden seguir practicándolo con normalidad, realizando algunas modificaciones. En caso de no haber realizado ejercicio anteriormente con regularidad, se suele recomendar participar en programas de preparación al parto en vez de comenzar a realizar un ejercicio físico concreto al que la mujer no está

acostumbrada. Hay que tener en cuenta que el embarazo es un periodo donde la actividad física debe ir en descenso progresivo. Si una embarazada sedentaria inicia un programa de ejercicio, debería empezar a partir del 2º semestre y de forma muy gradual, con ejercicios de bajo impacto, controlando la frecuencia cardíaca o test del habla, como caminar o nadar.

Los beneficios que se obtienen con la práctica del ejercicio durante el embarazo son muchos:

- **Control de peso corporal:** el ejercicio nos ayuda a aumentar el metabolismo y a controlar el aumento excesivo de peso.
- **Previene dolores de espalda:** debido al peso del feto se modifica la posición de la pelvis y aumenta la curvatura lumbar (Hiperlordosis). Un programa de ejercicios bien orientados, atenuará y prevendrá molestias en la zona lumbar.
- **Previene la diabetes gestacional:** es un tipo de diabetes que se presenta durante el embarazo. El ejercicio combinado con una dieta adecuada, mejora el aprovechamiento de los azúcares y previene este tipo de diabetes.

- **Mantenimiento de las cualidades físicas:** aunque durante el embarazo se van reduciendo estas cualidades, el ejercicio regular ayuda a mantener y retrasar este retroceso, mejorando de esta manera la autonomía de la futura madre.
- **Mejora del bienestar psicológico:** ya lo comentamos anteriormente. El ejercicio durante este periodo mejora el estado de ánimo, la autoestima y previene estados de ansiedad, depresión, etc.
- **Recuperación más rápido del parto:** las mujeres que realizan algo de actividad física durante la gestación, tienen una recuperación mucho más rápida. El peso corporal, la postura, el tono muscular, la resistencia cardiovascular, etc.
- **Recuperación del suelo pélvico:** durante el embarazo, el suelo pélvico se ve sometido a mucha cargas, ya que soporta todo el peso. Esta sobrecarga provoca una distensión muscular y puede llegar a provocar incontinencias urinarias. Importante la práctica de ejercicios específicos para el fortalecimiento del suelo pélvico durante el embarazo para prevenir y facilitar la recuperación de estos músculos después del embarazo.
- **Mejora de la circulación:** el ejercicio favorece el retorno venoso gracias al efecto de bombeo que los músculos ejercen sobre los vasos al contraerse. El aumento de peso en este periodo aumenta los problemas circulatorios.

Sólo he enumerados algunos de los beneficios que tiene incluir un programa de ejercicios durante el embarazo, podría seguir pero no quiero extenderme demasiado.

Durante el embarazo se recomiendan ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, tipo caminar, bicicleta estática, nadar, aeróbic de bajo impacto, elíptica o similares, etc. No se recomiendan los deportes de contacto, los que tengan riesgo de caídas, de alto impacto y alta intensidad, deportes de riesgo, así como todos aquellos deportes que expongan a la embarazada a condiciones medio ambientales peligrosas. Los ejercicios de tonificación son muy recomendables ya que ayudan a mantener una buena postura, mantener la fuerza y el tono muscular, así como mantienen un ritmo metabólico alto al preservar nuestra masa muscular. El trabajo de flexibilidad será también recomendable, incidiendo sobre todo en los músculos tónicos, que reciben más carga por el cambio postural. En este periodo existe una hiperlaxitud ligamentosa y articular por un aumento de la secreción de la hormona relaxina. Esto nos lleva a limitar los movimientos de gran amplitud y a realizar los ejercicios de flexibilidad sin llegar al máximo recorrido articular, evitando los rebotes y los estiramientos con impulsos. En estos casos bastara con mantener la posición durante unos 20/30" notando una tensión suave.

Hemos hablado algo de los beneficios del ejercicio durante el periodo de gestación, que no son pocos. En un próximo artículo hablaremos de las recomendaciones del ejercicio tras dar a luz y de como recuperar tu silueta y forma física lo más rápido posible.

Recuerda, antes de iniciar un programa de actividad física consulta a tu médico y si no hay ninguna contraindicación, ponte en manos de un profesional de la actividad física y que te diseñe un programa adaptado a tu nuevo estado y totalmente personalizado.

