



EMBARAZADA EN FORMA

**TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE
LOS EJERCICIOS EN EL EMBARAZO**

2024



EMBARAZADA EN FORMA

EJERCICIOS PRENATALES PARA UN PARTO SANO

Introducción

El ejercicio regular durante el embarazo es importante para su salud y bienestar. Puede mejorar la postura, prevenir dolores de espalda, disminuir la fatiga, aliviar el estrés y aumentar la resistencia que necesitará para el trabajo de parto y el alumbramiento. También puede ayudar a prevenir un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo (diabetes gestacional).

La mayoría de los ejercicios aeróbicos, de resistencia y de flexibilidad son seguros durante el embarazo, pero porque cada mujer y cada embarazo es diferente es importante consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo.

Ejercicio y frecuencia cardíaca



En el pasado, el Colegio Americano de Ginecología recomendaba a las mujeres embarazadas no elevar su ritmo cardíaco por encima de 140 latidos por minuto durante el ejercicio, pero esto ya no es una guía. La mayoría de las mujeres que son físicamente activas antes de quedar embarazadas pueden mantener la actividad física durante el embarazo. Puede que tenga que reducir la intensidad; hacer ejercicio a un nivel cómodo, como con ejercicios aeróbicos de bajo impacto versus de alto impacto.

Hacer ejercicio a aproximadamente el 70 % de su frecuencia cardíaca máxima no provoca ningún cambio en la frecuencia cardíaca fetal.

Previamente Sedentaria

Ya sea que haya estado activa antes del embarazo o no, puede hacer ejercicio mientras está embarazada. El Colegio Americano de Ginecología afirma: "Si eres activa, por el embarazo no es necesario que modifique su rutina de ejercicios", y "Si no ha estado activa, ahora es un buen momento para comenzar". Para la mayoría de las mujeres, hacer ejercicio durante el embarazo es seguro.



¿Quién no debe hacer Ejercicio Durante el Embarazo?

Sin embargo, algunas mujeres no deben hacer ejercicio durante el embarazo. Si tiene una condición médica como asma, enfermedad cardíaca o diabetes, debe consultar a su médico antes de hacer ejercicio.

Además, se le puede recomendar que evite el ejercicio si tiene ciertos síntomas relacionados con el embarazo; condiciones, incluyendo sangrado o manchado, placenta baja, amenaza o recurrente, aborto espontáneo, partos prematuros previos o antecedentes de trabajo de parto prematuro, o un cuello uterino débil. Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio para obtener algunas pautas sobre lo que puede y no puede hacer.





Hidratación es la Clave

Asegúrese de beber mucha agua cuando haga ejercicio durante el embarazo. Probar

beber 8 onzas de agua 20-30 minutos antes de comenzar a hacer ejercicio y 8 onzas cada

20-30 minutos durante su entrenamiento. Recuerda también hidratarte siguiendo tu rutina.

Si le preocupa, necesitará usar el baño con más frecuencia porque está bebiendo mas agua que de costumbre, haz ejercicio en un gimnasio donde haya un baño disponible, o si caminas o corres afuera, quédate cerca de casa en caso de que necesites hacer una parada para ir al baño.

¿EN QUÉ DEBE CONSISTIR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DURANTE EL EMBARAZO?



Consulte con su médico para un programa de ejercicio individualizado que sea adecuado para usted.

Sin embargo, si está sana y su embarazo no tiene complicaciones, hay algunas pautas generales para el ejercicio que la mayoría de las mujeres pueden seguir. Comience los entrenamientos con un calentamiento de cinco minutos y un estiramiento de cinco minutos. Trate de obtener unos 15 minutos de actividad cardiovascular y monitorear su ritmo cardíaco. Gradualmente reduzca la velocidad y disminuya la intensidad de tu ejercicio cardiovascular y termina con algunos estiramientos suaves.



¿Qué Ejercicios son Seguros Durante el Embarazo?

Cuando está embarazada, puede hacer la mayoría de los tipos de ejercicios. No te excedas. Actividades como nadar, caminar, ciclismo estacionario bajo techo, máquinas elípticas o de pasos, o las clases de aeróbicos de bajo impacto pueden ser muy beneficiosas con un bajo riesgo de lesiones para usted o su bebé.



Algunos otros tipos de ejercicio aún se pueden continuar, pero es posible que necesite

modificar sus movimientos. Por ejemplo, los cambios en el equilibrio pueden afectar su juego de tenis, y es posible que sea necesario reducir la velocidad de sus carreras para adaptarse a su embarazo. A medida que avanzas en tu embarazo puede considerar ejercicios que no requieran equilibrio o coordinación.

Ejercicios de estiramiento

El estiramiento es un ejercicio recomendado para mantener los músculos flexibles y calentar antes de otros entrenamientos más intensos. Las siguientes diapositivas revisan algunos estiramientos simples que puedes hacer antes o después de tus entrenamientos.

Ejercicios de estiramiento: rotación del cuello

La rotación del cuello puede ayudar a aliviar la tensión en el cuello y los hombros. Comience por dejar caer su cabeza hacia adelante, luego gire lentamente su cabeza hacia su hombro derecho, luego hacia atrás,



hacia el medio, y hacia el hombro izquierdo. Haz cuatro rotaciones lentas en cada dirección.



Ejercicios de estiramiento: rotación de hombros

Las rotaciones de los hombros ayudan a conservar el rango de movimiento. Empiece por llevar los hombros adelante, luego gírelos hacia las orejas y vuelva a bajarlos. Direcciones inversas tirando de los hombros hacia atrás, hacia las orejas, y luego hacia abajo de nuevo. Completa cuatro rotaciones en cada dirección.

Ejercicios de estiramiento: nadar

Los movimientos de natación pueden reducir la tensión muscular y conservar la flexibilidad. Comience con sus brazos a tus costados. Levante su brazo derecho y extienda su cuerpo hacia adelante mientras



girando hacia un lado, como si estuvieras nadando a crol. Repita con el brazo izquierdo, y completa esta secuencia 10 veces.

Ejercicios de estiramiento: Desplazamiento de muslos

Mantener las piernas ágiles y flexibles puede ayudar a mantener el equilibrio a medida que avanza el embarazo. Para hacer un cambio de muslo, comience parándose con un pie aproximadamente dos pies delante del otro, con los dedos de los pies apuntando hacia adelante. Inclínese hacia adelante con el peso de su cuerpo soportado por el muslo delantero. Cambia de lado y repite, completando cuatro estiramientos de cada lado.

Ejercicios de estiramiento: movimiento de piernas

Un batido de piernas puede ayudar a mantener la circulación. Siéntate con las piernas y los pies extendidos. Mueva las piernas hacia arriba y hacia abajo con un suave movimiento de sacudida.

Ejercicios de estiramiento: Rotación de tobillo



La hinchazón de pies y tobillos durante el embarazo es común y las rotaciones de tobillos pueden ayudar con la circulación y puede reducir la acumulación de líquido. Siéntese con las piernas extendidas y los dedos de los pies relajados. Gire los pies en círculos grandes utilizando todo el pie y el tobillo. Girar cuatro veces en la derecha y cuatro veces a la izquierda.

Los Ejercicios de Kegel

También es importante ejercitar los músculos que sostienen la vejiga, el útero y los intestinos.

Los ejercicios de Kegel se enfocan en estos grupos musculares y fortalecerlos durante el embarazo puede ayudarla a controlar estos músculos durante el trabajo de parto y el alumbramiento.

Para hacer los ejercicios de Kegel que se enfocan en el piso pélvico, imagine que está tratando de detener el flujo de orina o tratando de no expulsar gases. Trate de no mover las piernas, los glúteos o los músculos abdominales. Los ejercicios de Kegel son tan sutiles que nadie debería notar que los estás haciendo.



Contrae los músculos y mantén la posición mientras cuentas lentamente hasta cinco, luego relájalos. Repita diez veces para un set. Haz 5 series por día.

Ejercicios de sastrería

Los ejercicios a medida pueden ayudar a aliviar el dolor lumbar al fortalecer los músculos pélvicos, de la cadera y de los muslos.

Para realizar una sentada de sastre: siéntese en el suelo con las rodillas dobladas y los tobillos cruzados. Inclínese ligeramente hacia adelante, manteniendo la espalda relajada y recta. Puede usar esta posición durante todo el día siempre que sea posible.

Para realizar una prensa de sastre: siéntese en el suelo con las rodillas dobladas y las plantas de los pies tocándose. Sostenga sus tobillos y jale suavemente sus pies hacia su cuerpo. Coloque las manos debajo de las rodillas e inhale. Presiona las rodillas contra las manos y, al mismo tiempo, presiona las manos contra las rodillas para hacer contrapresión. Aguanta mientras cuentas hasta cinco.

Ejercicios de yoga



El yoga tiene muchos beneficios para la salud, pero puede que no sea el tipo de ejercicio adecuado mientras estas embarazada. Prueba solo una clase de yoga prenatal en la que las posturas estén específicamente diseñadas hacia las mujeres embarazadas. Si asiste a una clase regular de yoga, asegúrese de informar al instructor de antemano que estás embarazada y pídele que modifique las poses por ti.

Evite las clases de "yoga caliente" durante el embarazo.



¿Qué Ejercicios se deben Evitar Durante el Embarazo?

Si bien puede hacer muchos ejercicios durante el embarazo, algunos ejercicios y actividades deben evitarse, incluyendo:

- Contener la respiración durante cualquier actividad.
- Actividades en las que es probable que se caigan (como esquiar o montar a caballo).



-
- Deportes de contacto incluyendo fútbol, fútbol americano, baloncesto y voleibol.
 - Cualquier ejercicio que pueda causar incluso un traumatismo abdominal leve, como actividades que incluyen movimientos bruscos o cambios rápidos de dirección.
 - Actividades que requieren saltos, brincos, brincos, rebotes o carreras extensos.
 - Flexiones profundas de rodillas, abdominales completos, levantamientos de piernas dobles y toques de punta de pie con la pierna estirada.
 - Saltar mientras se estira.
 - Movimientos de torsión de la cintura en bipedestación.
 - Arranques intensos de ejercicio seguidos de largos períodos de inactividad.
 - Haga ejercicio en clima cálido y húmedo.

¿Qué Cambios en el Embarazo pueden Afectar el Ejercicio?

A medida que avanza su embarazo, se le impondrán demandas adicionales a su cuerpo. Es importante escuchar a su cuerpo y ajustar su ejercicio según sea necesario. Algunos cambios que puede experimentar incluyen:



-
- Su bebé en desarrollo y otros cambios internos requieren más oxígeno y energía.
 - Las hormonas producidas durante el embarazo hacen que los ligamentos que sostienen las articulaciones se estiren, aumentando el riesgo de lesiones.
 - El peso extra y la distribución desigual de su peso desplazan su centro de gravedad.
 - El peso adicional también ejerce presión sobre las articulaciones y los músculos de la parte inferior de la espalda y
 - área pélvica y hace que sea más fácil perder el equilibrio

Un Acto de Equilibrio

A medida que avanza su embarazo, su centro de gravedad cambiará, lo que puede causar problemas de equilibrio. Deben evitarse las actividades que pueden aumentar el riesgo de caídas, como el tenis, el patinaje, los aeróbicos o la gimnasia. Los ejercicios de bajo impacto como caminar son ideales. Es posible que se sienta más torpe que antes de estar embarazada porque su abdomen más grande empuja su peso hacia adelante. Cíñete a los ejercicios con los que ya estés familiarizado.



Advertencia para Mujeres Embarazadas

Siempre escucha a tu cuerpo cuando estés haciendo ejercicio. Deje de hacer ejercicio y consulte a su médico si usted:

- Siente dolor en el pecho.
- Tiene dolor abdominal, dolor pélvico o contracciones.
- Tener dolor de cabeza.
- Notar una ausencia o disminución en el movimiento fetal.
- Se siente débil, mareada, con náuseas o aturdida.
- Se siente fría o pegajosa.
- Tiene sangrado vaginal.
- Tiene un chorro repentino de líquido de la vagina o un goteo de líquido que se escapa continuamente.
- Nota un latido cardíaco irregular o rápido.
- Tiene hinchazón repentina en los tobillos, las manos, la cara o dolor en la pantorrilla.
- Les falta el aire.
- Tiene dificultad para caminar.
- Tiene debilidad muscular.



¿Qué tan Pronto Puedo Hacer Ejercicio Después del Parto?

Pregúntele a su médico cuándo puede comenzar su rutina de ejercicios después del parto. La mayoría de las mujeres pueden comenzar a realizar actividades de bajo impacto una o dos semanas después de un parto vaginal y tres o cuatro semanas después de un parto por cesárea. Continúe haciendo sus ejercicios del suelo pélvico (Kegels) pero haga aproximadamente la mitad de la cantidad que hacía durante el embarazo. No te excedas. Su cuerpo necesita tiempo para sanar, así que use este tiempo posterior al parto para disfrutar de su bebé.

Si eres una madre primeriza y quieres tener todos los cuidados posibles para la salud de tu bebé.

Te comparto aquí la información de esta Masterclass “Taller Prenatal Para un Embarazo Feliz” donde se resuelve todas las dudas para un Embarazo Feliz y Saludable.



¿QUÉ VAS A LOGRAR?

- Lograrás despejar todas tus dudas de la vida cotidiana de una mamá primeriza.
- Aprenderás a alimentarte correctamente para garantizar tu salud y la de tu bebé.
- Conocerás cuales son los exámenes y controles necesarios en cada trimestre de gestación para evitar problemas de salud.
- Tendrás acceso a un grupo privado donde podrás resolver tus dudas y hacer tus preguntas.



-
- Aprenderás técnicas de estimulación prenatal que ayudarán al desarrollo del cerebro del feto, ya que se ha observado que aumenta las conexiones neuronales.
 - Conocerás los signos de alarma durante la gestación y los signos de alarma del recién nacido.
 - Conocerás los signos de alarma durante el postparto para evitar problemas de salud y recuperarte del parto.

[**Haz Click Aquí para ir al Taller Prenatal
para un Embarazo Feliz**](#)