



¿Debo ejercitarme mientras estoy embarazada?

Si eres una persona activa, puedes ser una futura madre activa. El ejercicio es bueno para ti y, según muestran los estudios, también para tu bebé. Esto es válido tanto durante el embarazo como después de dar a luz. Estimula el buen desarrollo saludable en la infancia y ayuda a inculcar hábitos saludables para el futuro de tu bebé.



¿Cuáles son los principales beneficios del ejercicio prenatal?

En primer lugar, el ejercicio es bueno para el corazón. En estudios, se ha mostrado que una buena salud cardíaca en las primeras etapas del embarazo se asocia a una mejor salud posparto. También se asocia a un menor engrosamiento de las capas internas de las arterias del cuello (un signo de arteriosclerosis) 10 años después del embarazo.

Realizar ejercicio durante el embarazo también puede tener los siguientes beneficios:

- Reduce el riesgo de que sufras preeclampsia, diabetes gestacional y de que te realicen una cesárea
- Reduce el dolor de espalda, alivia el estreñimiento, ayuda a controlar la inflamación de los tobillos y las piernas, y prepara tu cuerpo para el trabajo de parto y el parto
- Promueve el aumento de peso saludable durante el embarazo y la pérdida de peso saludable después del nacimiento del bebé

¿Cuál es la cantidad de ejercicio que debo realizar durante mi embarazo?

Las recomendaciones para las mujeres embarazadas son las mismas que se entregan a la mayoría de las personas:

- Realiza, al menos, 150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa, o una combinación de ambas, preferiblemente distribuidas a lo largo de la semana

Si te ejercitabas más que eso antes de quedar embarazada, es probable que tu obstetra te permita continuar con tu rutina. Si comienzas a bajar de peso, asegúrate de consumir más calorías.

¿Cuál es el mejor ejercicio para las mujeres embarazadas?

- **Caminar:** Esta actividad es especialmente buena si eres nueva en las rutinas de ejercicio; lleva a tu mascota o llama a un amigo o familiar para el paseo
- **Natación y ejercicios acuáticos:** Estos te ayudan a utilizar diferentes músculos sin ejercer presión en tu cuerpo
- **Ciclismo estático:** Esta actividad supera al ciclismo en terreno porque es menos probable que te caigas. A medida que tu vientre se hace más grande, el equilibrio podría ser un desafío
- **Yoga y pilates:** Estas clases pueden ser útiles. Para estas y otras clases de aeróbica de bajo impacto, infórmale al instructor que estás embarazada

¿Qué ejercicios debo evitar?

- **Deportes de contacto:** Con el fin de limitar las posibilidades de golpearte en el abdomen, mantente lejos de actividades como artes marciales, baloncesto, hockey sobre hielo, etc.
- **Yoga Bikram:** No querrás sofocarte
- **Actividades que representan un riesgo alto de caídas:** Esquí, ciclismo en carretera, equitación, etc.

¿En qué circunstancias no debería ejercitarme?

Primero, consulta con tu proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar o continuar un programa de ejercicios. La mayoría de las mujeres embarazadas pueden ejercitarse, pero hay ciertas condiciones que lo impiden, incluidas las siguientes:

- Problemas cardíacos y pulmonares
- Placenta previa después de las 26 semanas
- Preeclampsia o hipertensión gestacional
- Anemia grave
- Factores de riesgo por trabajo de parto prematuro o más de un parto

(continuación)

¿Qué precauciones debería tener en cuenta durante mis rutinas de ejercicio?

- Bebe abundante agua antes de la actividad física, durante esta y después
- Usa sujetador deportivo y ropa holgada
- En días calurosos y húmedos, ejercítate en un entorno cuya temperatura esté controlada
- Evita recostarte boca arriba o estar de pie por mucho tiempo (ya que podría causar una disminución de la presión arterial)

Durante el ejercicio, ¿a qué aspectos debo prestar atención?

Si experimentas cualquiera de los siguientes síntomas, detente inmediatamente y llama a tu ginecólogo obstetra:

- Sangrado y salida o derrame abundante de líquido de la vagina
- Mareo o sensación de desmayo
- Dificultad para respirar antes de comenzar el ejercicio
- Dolor torácico
- Debilidad muscular (por ejemplo, en la pantorrilla) o inflamación
- Cefalea
- Contracciones uterinas frecuentes

Después del parto, ¿qué tan pronto puedo volver a ejercitarme?

Ser activa durante el embarazo facilitará la capacidad de hacer ejercicio después del parto. Tu plazo para hacer ejercicio después del embarazo dependerá del tipo de parto:

- Si tuviste un parto vaginal, te sientes bien y tu obstetra ginecólogo lo aprueba, puedes comenzar lentamente unos días después del parto
- Si tuviste complicaciones durante el parto o te sometiste a una cesárea, deberás suspender el ejercicio hasta que tu proveedor de atención médica lo apruebe

Si experimentas cualquier problema mientras te ejercitas, detente y llama a tu proveedor médico.



¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita goredforwomen.org/Pregnancy para obtener más información sobre la relación entre el embarazo y el riesgo cardiovascular.
- 2 Conéctate con otras madres que han experimentado lo mismo y obtén el apoyo que necesitas; para ello, únete a nuestro Foro de Salud Materna de la Red de Apoyo en goredforwomen.org/MaternalSupport.

¿TIENES PREGUNTAS PARA TU MÉDICO O EL PERSONAL DE ENFERMERÍA?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu profesional de la salud en la próxima cita.

Por ejemplo:

¿Puedo comenzar a ejercitarme incluso si no era muy activa antes del embarazo?

¿Debería monitorear mi frecuencia cardíaca durante el ejercicio?

MIS PREGUNTAS:

Un embarazo saludable es lo mejor para la mamá y el bebé. Contamos con una biblioteca de recursos que te ayudará a mantenerte segura y saludable antes del embarazo, durante este y después. Visita goredforwomen.org/Pregnancy para obtener más información.