

El Ejercicio y el Embarazo

Esta hoja habla sobre los riesgos que el ejercicio pueda tener durante el embarazo. En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con defectos congénitos. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

¿El ejercicio es para todas las mujeres embarazadas?

La mayoría de las mujeres pueden mantener un programa de ejercicios durante el embarazo, aunque algunas actividades necesitarán ser modificadas.

Usted no deberá de hacer ejercicio durante el embarazo si: anteriormente dio a luz a bebés de bajo peso, ha tenido trabajo de parto antes de tiempo, notado sangrado vaginal, sentido contracciones u otras complicaciones relacionadas con el embarazo.

Si tiene una historia de problemas médicos como: anemia severa, problemas cardíacos, diabetes mal controlada, presión alta, enfermedades de la tiroides, usted deberá de verificar con su médico antes de empezar o continuar un programa de ejercicios.

¿Puede el ejercicio dañar al bebé en desarrollo de alguna manera?

Al presente no hay ninguna evidencia que el ejercicio tenga efectos dañinos en el bebé. Tampoco se ha demostrado que aumenta el riesgo de aborto espontáneo, malformaciones o parto prematuro. Los estudios no han relacionado al ejercicio con el sufrimiento fetal, tipo de parto o cambios en el ritmo cardíaco fetal.

Un estudio encontró que el ejercicio de intensidad moderada a alta en las últimas etapas del embarazo puede causar bebés más pequeños y delgados que están dentro de los "rangos normales".

¿Será más difícil el ejercicio durante el embarazo?

Su cuerpo sufrirá varios cambios durante el embarazo lo cual puede afectar su respuesta y tolerancia al ejercicio.

Su cuerpo trabaja mucho más para darle oxígeno al bebé mientras se está desarrollando, por ende, usted tiene menos oxígeno disponible para hacer ejercicio. Esto la puede hacer sentir con falta de aire y con menos energía.

Mientras el bebé crece y su vientre se hace más grande, su sentido de equilibrio cambia así que tiene que ajustar su postura. Las articulaciones de su pelvis se aflojan para hacer espacio para el nacimiento del bebé; por lo mismo hay un riesgo mayor de luxarse o jalarse músculos.

También, el volumen de sangre y el ritmo cardíaco aumenta para que los nutrientes y oxígeno sean transportados al bebé. Este cambio en el flujo sanguíneo la puede hacer sentir mareada.

¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio durante el embarazo?

El ejercicio juega una parte muy importante en la salud y bienestar durante el embarazo. Se ha demostrado que permite bajar de peso más rápido después del embarazo y mejora el humor y los patrones de sueño. Algunos estudios han demostrado partos más rápidos y menos necesidad de medicamentos para inducir el trabajo de parto y epidurales.

El ejercicio también puede aliviar muchos de los malestares del embarazo como son el estreñimiento, dolores de espalda, el cansancio, hinchazón de piernas y venas varicosas. Datos preliminares reciente sugieren que el ejercicio puede ayudar a prevenir o curar la diabetes gestacional.

¿Cuáles son algunos parámetros para hacer ejercicio sin riesgo durante el embarazo?

Los parámetros a continuación se aplican si su embarazo es de bajo riesgo y ha verificado con su médico para asegurarse que puede seguir un programa de ejercicio.

- El ejercicio regular, por lo menos tres veces a la semana, es preferible a actividades menos frecuentes
- Durante el segundo y tercer trimestre, evite los ejercicios que le pidan que se acueste boca arriba ya que esto limita el flujo sanguíneo al vientre
- Evite hacer ejercicio hasta el agotamiento o quedarse sin aliento. Esto es una señal de que su bebé y su cuerpo están recibiendo menos oxígeno
- Tenga en cuenta que la pérdida de equilibrio puede causarle daño
- Evite los ejercicios que le puedan causar trauma al abdomen
- Sobre todo en el primer trimestre, beba suficientes líquidos antes y durante el ejercicio para evitar acalorarse mucho

- Incluya ejercicios de relajación y estiramiento tanto antes como después de hacer ejercicio
- Coma una dieta sana que incluya muchas frutas, verduras y carbohidratos complejos. El hacer ejercicio implica comer más calorías.

¿Qué tipos de ejercicios son mejores durante el embarazo?

La mayoría de las mujeres embarazadas pueden continuar su rutina de ejercicio durante el embarazo, aunque quizá algunas actividades tengan que ser modificadas. Escuche a su cuerpo y pare cuando se sienta cansada o si se siente mareada, con dolor de cabeza, debilidad en los músculos, náuseas, dolor en el pecho, disminución del movimiento fetal o contracciones. No se desanime: Aun hacer ejercicio de sencillo a moderado le puede ayudar en su salud y su estado anímico.

Por lo general, usted puede participar en una gran variedad de actividades recreativas. Los ejercicios que no requieran de hacer fuerza o levantar como ciclismo, natación o aeróbicos en el agua pueden ser adecuados para su cuerpo durante todo el embarazo. Caminar, trotar y aeróbicos de bajo impacto también se permiten a principios del embarazo, mas no pueden ser ideales en las últimas etapas.

Los deportes de contacto como lo son el jockey, el fútbol y el básquetbol podrían ser un trauma tanto para el bebé como para usted. También su riesgo de caerse durante las actividades como la gimnasia, montar a caballo y esquí alpino puede ser mas alta durante el embarazo como resultado del cambio en su equilibrio.

No se recomiendan el buceo ni los ejercicios a alturas de más de 6,000 pies debido a la baja de oxígeno.

¿Cuándo puedo empezar a hacer ejercicio después de dar a luz?

Puede ser que su cuerpo continúe viviendo cambios después de su embarazo por lo menos 6 semanas después de que nazca su bebé. Escuche a su cuerpo y empiece despacio. Puede empezar a hacer ejercicio gradualmente otra vez tan pronto como usted sienta bien. Caminando es una buena manera para volver al ejercicio. Caminos energéticos regulares la preparan para el regreso a su rutina normal de ejercicio. Puede ser que las mujeres que han tenido cesáreas tengan que esperar un poco más para regresar a sus ejercicios. La actividad física después de dar a luz ha sido asociada con menos depresión siempre y cuando el ejercicio sea bueno para relajarse y no para causar más estrés.

¿El ejercicio afecta la lactancia?

No se ha sabido que el ejercicio afecte la lactancia. Por lo general, usted producirá la misma cantidad de leche si hace o no ejercicio. Sin embargo, es de vital importancia que beba mucha agua cuando esté amamantando, sobre todo si hace ejercicio.

¿Si estoy entrenando a un alto nivel, el embarazo dañará mi desempeño?

El embarazo antes significaba el fin de la carrera deportiva de las mujeres pero hoy en día más y más mujeres atletas están regresando a competir a un nivel alto después de dar a luz.

Como una atleta de alto nivel, usted tendrá que hacer un ajuste psicológico junto con algunos ajustes físicos para modificar su programa de entrenamiento y participar sin riesgos durante las diferentes etapas del embarazo. El aceptar que el embarazo y el parto interrumpirán sus actividades deportivas hará que se sienta menos frustrada y resentida. Trate de ver el embarazo como algo positivo, sea flexible y prepárese a cambiar su programa de entrenamiento y sus expectativas.

Mientras que sí puede haber riesgos en las actividades físicas para algunas mujeres embarazadas, la mayoría de los doctores piensan que los beneficios de mantenerse activa sobrepasan los riesgos, aún para aquellas que quieren continuar participando a un alto nivel. Su condición física antes del embarazo así como su deporte en particular deberán de ser considerados cuando esté planeando la intensidad, duración y frecuencia del ejercicio durante el embarazo. Tanto usted como su bebé responderán al ejercicio de una forma individual. Siempre y cuando usted consulte regularmente a su médico y siga con los consejos médicos que se le dan con respecto a su programa de entrenamiento, no es nada probable que el jugar un deporte cause problemas. Mas sin embargo, si se le aconseja que no haga más ejercicio que el 75% de su ritmo cardiaco máximo.

La mayoría de los estudios demostraron que más de la mitad de atletas a alto nivel usaron suplementos para mejorar su desempeño. Pocos estudios se han hecho para demostrar la causa y efecto de los diferentes suplementos y el ejercicio en las mujeres embarazadas. Asegúrese de consultar a un nutriólogo del deporte así como a su médico si usted toma cualquier suplemento alimenticio.

Julio 2010.

Derechos de Autor por OTIS.

Reproducido con permiso.



Las referencias disponibles a pedido.

Si tiene cualquier pregunta sobre la información en esta hoja informativa u otras exposiciones durante el embarazo, llame a OTIS al 1-866-626-6847.