

## Actividad física y embarazo

Es importante mencionar en primer lugar que la mujer embarazada desborda salud. Es bueno para ella y su bebé realizar una actividad física acorde a su estado, que le permita encontrar mayor comodidad física y equilibrio emocional.

Los cambios que se producen en el cuerpo a lo largo del embarazo son notorios y requieren que la mujer haga cambios en su actividad física también. Además del fortalecimiento muscular es necesario aprender a relajarse, estirar los músculos y conectar profundamente con su cuerpo y sus emociones.

La práctica de ejercicio físico mejora la condición cardiovascular y muscular, favorece la corrección de la postura, ayuda a no aumentar excesivamente de peso, aumenta la capacidad respiratoria, mejora la tensión arterial y ayuda a transitar mejor el embarazo, el trabajo de parto y el parto, además de facilitar la recuperación de un parto o una cesárea. También disminuye las molestias propias del estado como el estreñimiento, la acidez, los dolores lumbares, el insomnio; y aumenta el bienestar psicológico reduciendo la ansiedad y previniendo la depresión.

La actividad física previa al embarazo y el nivel de adaptación a ella será un factor determinante en el momento de evaluar la tolerancia y las posibilidades de realizar una actividad física desde el comienzo de la gestación. Las mujeres que realizaban una actividad física antes de embarazarse pueden en general, continuarla siempre que no sea una actividad no recomendable durante la gestación. Si no estaba realizando ninguna actividad, conviene esperar que termine el primer trimestre de la gestación para iniciarla, ya que durante esta etapa los síntomas típicos como el sueño, las alteraciones digestivas, el cansancio, el dolor mamario y otros más, no predisponen para el gasto energético que supone realizar una actividad física.

### **Qué actividades son recomendables?**

Las actividades físicas recomendables son aquellas que mejoran la vitalidad y dan sensación de bienestar, como los ejercicios de elongación, fortalecimiento muscular, prácticas respiratorias y de relajación. La actividad física debe trabajar el cuerpo en su totalidad pero especialmente la zona del periné y los ejercicios respiratorios serán imprescindibles.

Es importante no sobreexigir al cuerpo, respetar sus tiempos, estar alertas a los cambios y mensajes que nos dan la pauta de cuándo detenernos, cuándo avanzar, hasta dónde llegar. Conectarnos con nuestro cuerpo nos ayuda a entenderlo mejor y ofrecerle lo que precisa en cada momento.

### **Que actividades NO se recomiendan?**

No son recomendables los deportes de contacto, aquellos que tengan un riesgo potencial de caídas, los que trabajen con rebotes o excesivo trabajo abdominal y el buceo.

### **Recomendaciones previas**

En primer lugar la actividad que elijamos para realizar durante la gestación debe estar guiada por una persona capacitada para dar ejercicio físico a embarazadas.

Debemos utilizar ropa cómoda y calzado apropiado o descalzas. Hidratarse convenientemente antes y durante el ejercicio y alimentarse de forma adecuada .

Hay que realizar calentamiento previo y "enfriamiento" posterior (durante 5-10 minutos, acompañado de estiramientos y relajación antes y después de cada sesión)

Por otra parte, hay que insistir en **estar conectado con las sensaciones corporales** dada la menor disponibilidad de oxígeno en la embarazada. Si aparece cansancio hay que parar siempre, evitar el agotamiento (por el riesgo de bradicardia o disminución de la frecuencia cardíaca fetal).

**Hay que evitar:**

- Los ejercicios de equilibrio, con riesgo de caídas o traumatismo abdominal en el 3º trimestre.
- La posición estática durante periodos prolongados.
- Los cambios bruscos de posición por el riesgo de mareos y caídas.
- La realización de espiración forzada con la boca y la nariz tapada, que reducen la oxigenación fetal.

Por último recordar que el ejercicio físico libera endorfinas, "hormonas de la felicidad". Nos producen alegría y minimizan las molestias corporales que estemos sintiendo. Es decir, que nos pueden ayudar a **combatir el dolor, las crisis nerviosas, el estrés o la depresión.**

Marisa Drexler

Educadora pre y post natal, Doula, Asesora en Lactancia Materna