



Ejercicios para embarazadas: ¡Mantén una rutina saludable!

EMBARAZO

ARTÍCULO

JUN. 19, 2024

9 MIN

Los ejercicios para embarazadas son fundamentales para fortalecer el cuerpo y promover el bienestar durante esta etapa. Descubrí cómo mantener una rutina segura y beneficiosa aquí.

Sabemos que tu cuerpo está cambiando y en algunas ocasiones quizás sientes dolor e incomodidad. Por eso, durante el embarazo es especialmente importante hacer algún tipo de actividad física, ya que tanto tú como tu bebé recibirán innumerables beneficios.

¡Tranquila! Hay muchas dudas como: ¿qué ejercicios puedo hacer?, ¿alguna rutina puede lastimar a mi bebé?, ¿podré aguantar una rutina? Con esta pequeña guía, podrás saber cuáles son los **ejercicios recomendados durante el embarazo**. Recordá siempre consultar antes con tu médico.

¡Seguí leyendo!

¿Por qué es tan importante la actividad durante el embarazo?

La **gimnasia para embarazadas** favorece el bienestar físico, mental y emocional de la futura madre. Algunos de las ventajas de los **ejercicios para el embarazo** son:

- Refuerza el sistema cardiovascular, llevando oxígeno y nutrientes a todo nuestro cuerpo, y manteniéndonos sanos y con energía.
- Ayuda a prepararte para el momento del parto. Ese gran momento requiere de fortaleza física, así que mientras más en forma estés, más energía tendrás; además, tu capacidad para hacer frente al trabajo del parto será mayor.
- Reduce el estrés y te pone de buen humor. El ejercicio eleva tus niveles de serotonina, que es un químico cerebral relacionado con los estados de ánimo, el cual te mantiene animada y positiva.
- Reduce las molestias durante embarazo. El ejercicio estira y fortalece tus músculos, disminuyendo fatigas y malestares en el cuerpo relacionados con el embarazo.
- Ayuda a dormir mejor. Durante el embarazo cargamos más peso, por lo que encontrar una posición cómoda para dormir puede convertirse en todo un reto. Hacer ejercicio te ayudará a descansar profundamente y a tener un sueño reparador.
- Mejora tu autoimagen. Mantenerte activa durante el embarazo te ayudará a eliminar la retención de líquidos que suele ocurrir en este periodo y hará que te sientas mucho mejor contigo misma. Además, el ejercicio hará que puedas recuperar tu figura después del parto.

Alivio de malestares y mayor descanso

Los **ejercicios para embarazadas** en los primeros meses ayudan a aliviar los dolores de espalda, mejorar la postura y fortalecer los músculos de la espalda baja, glúteos y muslos, que durante el embarazo sufren de molestias ocasionadas por el peso adicional. Teniendo una práctica constante, se puede prevenir el deterioro de las articulaciones que tienden a ser más vulnerables por los cambios hormonales de la etapa.



Además, el ejercicio contribuye a uno de los mayores beneficios para las mujeres embarazadas, ¡dormir más y mejor! Después de ejercitarse, el cuerpo está más relajado y libera del estrés del agotamiento propio del embarazo.

Ayuda a preparar al cuerpo para el parto

Hay distintos tipos de disciplinas deportivas durante la gestación, por ejemplo, la **natación en el embarazo** ayudará a fortalecer los músculos, incluyendo el del corazón para el momento del parto. Además, mejorará el control de la respiración, que, durante el alumbramiento, ayuda a incrementar la resistencia al dolor.

Algunos expertos comentan que incluso puede disminuir el riesgo de futuras complicaciones como la preeclampsia (presión alta durante el embarazo).

¿Qué ejercicios puedo hacer durante mi embarazo?

Cuando una mujer vive un embarazo sano, no hay limitaciones del tipo de ejercicio que pueda hacer, siempre que, no se ponga en riesgo la salud de la madre o del bebé.

- Para las mujeres sanas, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda al menos 150 minutos (2 horas y media) de **ejercicios para el embarazo** de intensidad moderada por semana.
- Empezá poco a poco. Si no has estado activa, 5 minutos de ejercicio por día es una buena forma de comenzar. Agregá 5 minutos cada semana hasta llegar a los 30 minutos.
- Si hiciste ejercicio con regularidad antes de quedar embarazada, continúa con tu programa, con algunas modificaciones según tus necesidades, por ejemplo, podés modificar los tiempos e intensidades.

¿Cuándo no hacer ejercicio?

Si se presentan algunos de estos síntomas lo mejor será consultar al médico y parar con el entrenamiento:

- Mareo o vómito
- Palpitaciones
- Falta de aire
- Cansancio
- Dolor en la espalda o pelvis

Si presentas algunos de estos problemas tendrás que limitar el ejercicio:

- Hipertensión
- Contracciones tempranas
- Hemorragia vaginal
- Ruptura prematura de las membranas (“ruptura de la bolsa”)
- Si tienes padecimientos respiratorios o cardíacos crónicos
- Si padeces anemia
- Si presentaste algún sangrado

Las actividades físicas favoritas para gestantes

- **Caminata:** Caminar es uno de los **ejercicios para embarazadas en los primeros meses** más recomendados, sobre todo si eres un poco inactiva. De hecho, existen algunos Profesionales de la Salud que recomiendan que las mamás caminen por horas durante la labor de parto antes de dar a luz. Procura caminar a una velocidad en la cual tu ritmo cardiaco se sienta estable y que no te canses con rapidez. Utiliza los tenis y ropa deportiva adecuada.



Para complementar tu caminata, podés mover tus brazos. Caminar rápidamente ayuda mucho a tu corazón, podés hacerlo 30 minutos al día, de tres a cinco veces por semana. Si apenas estás comenzando a ejercitarte, podés empezar caminando 10 minutos al día y aumentar el tiempo y la velocidad gradualmente.

- **Natación:** El agua es relajante y el movimiento es de bajo impacto, puede ayudarte a desarrollar tu fuerza y capacidad aeróbica. Procura hacer ejercicios que te ayuden a fortalecer los músculos de tus brazos y piernas, sin tener que torcer el abdomen.



Si ya nadás con regularidad, podés hacerlo de tres a cinco veces por semana, 30 minutos por sesión. Si eres nueva y quieres nadar, preguntale a un entrenador de natación para que te ayuden a desarrollar una rutina segura y comenzar paso a paso.

- **Yoga:** Las rutinas de yoga suaves y de bajo impacto son las favoritas de muchas mamás. El yoga te ayuda a estirar tus músculos y reducir algunos de los dolores durante esta etapa, como el dolor de espalda baja además de mejorar la presión arterial.

Aprender a respirar junto con los movimientos de tu cuerpo también es benéfico para ti, sobre todo durante la labor de parto. Si ya practicas yoga, continúa con tu rutina siempre y cuando siga siendo cómodo. Evita las posiciones en las que necesites mucho equilibrio y puedas caerte, las posiciones en las que tengas que torcer el abdomen, las poses invertidas (en las que tus pies por alguna extraña razón terminan en tu cabeza).



Es mejor que optes por las posiciones sobre tu espalda. No te preocupes si no podés lograr posiciones de yoga desafiantes; lo importante es mantenerte activa, después tendrás bastante tiempo para ponerte al corriente con el yoga avanzado. Podés practicarlo de tres a cinco veces por semana, pero si quieres practicar bajo impacto todos los días, adelante. Treinta minutos de yoga es una rutina saludable, pero podés hacer más si te gusta y podés hacerlo.

¿Qué ejercicios debes evitar?

A menos que el profesional de la salud indique lo contrario, es aconsejable evitar ejercicios que impliquen lo siguiente:

- Ejercicios que requieran acostarse boca arriba después del tercer trimestre
- Ejercicios de alto impacto
- Ejercicios que impliquen rebotes y saltos
- Ejercicios en los que se pueda poner en peligro la zona abdominal

Es importante platicar con un profesional de la salud para que evalúe el caso particular de la madre y de una recomendación sobre qué ejercicios para mujeres embarazadas son los más convenientes.

Una alimentación balanceada es vital

Complementa tus rutinas de ejercicio con una buena alimentación durante esta etapa. Si vas a realizar alguna actividad física, debes alimentarte para evitar el riesgo de

anemia o descompensación.

Los alimentos con DHA pueden aumentar la duración del embarazo, ayudando a las madres a llegar a un término saludable y completo, disminuye el riesgo de tener un bebé prematuro y reduce las complicaciones durante el parto.

En ciertos casos, es posible el consumo de multivitamínicos, por recomendación del profesional de la salud, que complementen tu rutina de ejercicio y además te aporten todos los nutrimentos en la cantidad y calidad que tú y tu bebé necesitan.

Ejercicios de Kegel para embarazadas

Estos son una serie de ejercicios que pueden ayudar a reducir la incontinencia urinaria, son especialmente útiles para mujeres embarazadas, ya que el bebé causa incontinencia al apoyarse sobre la vejiga.



Estos ejercicios consisten en contraer por unos segundos y después soltar “los músculos del piso pélvico” (los músculos que ayudan a controlar la vejiga), como simulando que se quiere dejar de orinar.

Los ejercicios de Kegel ayudan a fortalecer estos músculos y, por ser tan sencillos pueden hacerse en cualquier momento, estando sentada o acostada. Se recomienda hacerlos por unos minutos, tres veces al día.

Gimnasia prenatal: Prepárate para el parto

¿Has escuchado que algunas mujeres embarazadas caminan o bailan mientras están en trabajo de parto? Este tipo de actividades ayudan a que la llegada de tu bebé sea más fácil y rápida posible, evitando complicaciones antes, durante y después de que

conozcas a tu hijo.

Se denomina **gimnasia prenatal** a la actividad física que realizas a lo largo del embarazo, orientado a mantener el cuerpo y la mente saludable tanto de la madre como del bebé, aumentar la elasticidad muscular, estimular la circulación de la sangre y flexibilizar las articulaciones principales en el parto.

Existen 5 tipos de gimnasia prenatal:

- **Perineales:** Fortalecen los músculos y articulaciones que tendrán un papel fundamental en el parto y facilitar la salida del bebé. También ayudan a reforzar el suelo pélvico evitando que tenga complicaciones durante la intervención.
- **Circulatorios:** Ayudan en la circulación de la sangre, especialmente en las piernas quienes soportan gran parte del peso, evitando que se pierda el tono muscular.
- **Posturales:** Se preocupa por tu espalda, una parte del cuerpo que se ve afectada en ciertas mujeres a causa del peso.
- **Pectorales:** Una de las preocupaciones de las mamás luego de tener su bebé es cómo quedará su cuerpo, este tipo de ejercicios contribuyen a que los senos no se caigan luego del parto y la lactancia.
- **Relajación:** Un aspecto fundamental en el momento del parto es la respiración. Tener una técnica adecuada de inhalación y exhalación en medio de las contracciones te puede brindar seguridad y tranquilidad.

Recomendaciones generales al hacer ejercicio

- Utilizá ropa holgada y zapatos cómodos. Recordá usar un sostén adecuado.
- Tomá mucha agua antes, durante y después del ejercicio. Asegurate de mantenerte hidratada en todo momento.
- Realizá un calentamiento antes de ejercitarte para evitar así algún tirón muscular, y evitá hacer sentadillas y estiramientos profundos para no sobre extender tus ligamentos.
- Mantenete en movimiento, ya que parar súbitamente entre ejercicios, así como levantarte del suelo de golpe, dificultan la correcta irrigación sanguínea, lo que puede causar que te marees.
- Evitá sobrepasarte, baja el ritmo si sientes que te falta el aire y no podés mantener una conversación fácilmente; si te sentís incómoda o con malestar, detente inmediatamente. Para terminar, tomate un momento para recuperar tu ritmo cardiaco.

Todos los cuidados que tengas durante el embarazo le ayudan a tu bebé, y más si lo hacés disfrutando y sintiéndote agradecida por todos los beneficios que esto pueda traerles a ambos.

Referencias:

Exercise During Pregnancy - Mayo Clinic News Network

Ejercicios para el embarazo: Tipos, beneficios y precauciones
(medicalnewstoday.com)

Ejercicio aeróbico para embarazadas | FisioOnline (fisioterapia-online.com)



Experto

¿Necesitas algún consejo sobre nutrición? ¿Tienes alguna pregunta sobre productos?

Contactanos

COMPRENDE MEJOR EL DESARROLLO DE TU HIJO CON LA AYUDA DE NUESTRAS ETAPAS



Preconcepción



Embarazo



Posparto



0 a 4 meses



4 a 6 meses



6 a 8 meses



8 a 12 meses



12 a 24 meses



2 años



Preescolar



Escolar