

Ejercicio en el Embarazo



Ejercicio físico durante el embarazo

En un embarazo no complicado es recomendable mantener una rutina de ejercicio adecuada a las condiciones de la madre

Cuando el embarazo no ha presentado anomalías y previa valoración médica con tu gineco-obstetra, no existe contraindicación para realizar ejercicio durante el embarazo, por tanto se recomienda una rutina de 30 minutos o más diarios. Sin embargo, hay algunas actividades contraindicadas como escalar, esquiar en agua o nieve, patinaje y buceo por riesgo de caídas y cambios en la presión.

Andar en bicicleta y cabalgata se deben realizar con extrema precaución, por lo

1

YOGA

El yoga es una de las mejores actividades durante el embarazo

2

CAMINATA Y TROTE

Caminar y trotar (si lo hacia antes) es recomendable

3

RUTINA DE GIMNASIO

Se puede acudir al gimnasio con una rutina suave



Camaras de Vapor

No se recomienda acudir al baño turco o temazcal en el embarazo.



Termales o Jacuzzi

No se recomienda en el embarazo por cambios de temperatura.



Competiciones o justas deportivas

Debido a la alta exigencia física no es recomendable competir.

que de realizarse debe ser en periodos cortos y de bajo esfuerzo. Durante el tercer trimestre del embarazo como se presenta mayor laxitud en las articulaciones y ligamentos hay mayor riesgo de caídas, por lo que se deben evitar actividades de alto impacto y riesgo durante este periodo.

Otras actividades alternativas

La natación, caminata y yoga resultan excelentes opciones para practicar durante el embarazo. Durante la práctica del ejercicio se recomienda adecuada hidratación con agua natural evitando bebidas energizantes, ropa cómoda que permita adecuada ventilación. Evitar incrementos de temperatura por arriba de 38 °C en el primer trimestre del embarazo.

En caso de aparición de sangrado, dolor abdominal o salida de líquido vía transvaginal, se debe suspender la actividad y acudir con el médico gineco-obstetra para una valoración.

“El primer trimestre de embarazo es el más crítico a cuidar en la madre”



El primer trimestre del embarazo es la etapa con mayor riesgo de sufrir la pérdida del mismo, es por esto que si la nueva madre estaba acostumbrada a un regimen fuerte de ejercicio es importante reducir dicho regimen, inclusive detener esta rutina. Si la practica deportiva era suave, seguramente se podrá continuar con la misma.

Lo que no se recomienda es iniciar una actividad deportiva nueva a la que el cuerpo no esta acostumbrado. Si se desea iniciar con una practica deportiva nueva, se recomienda realizarlo después del primer trimestre y gradualmente aumentar su intensidad hasta el tercer trimestre cuando el mismo cuerpo de la madre limitará la intensidad del ejercicio.

YOGA DURANTE EL EMBARAZO

Las posturas de yoga para embarazadas no generan peligro desde que no se fuerce el cuerpo en exceso. Según el trimestre del embarazo en el cual se encuentre la madre, se deben realizar distintas posturas de Yoga. Para el primer trimestre se recomienda la meditación, concentrándose en ejercicios de respiración y algunos ejercicios muy suaves. Para el segundo trimestre los ejercicios se deben centrar a unir a madre e hijo por lo que posturas como la del gato o triangulo con recomendadas. Para el tercer trimestre, se deberá trabajar con posturas que ayuden a descansar el cuerpo, así como posturas de preparación para el parto.

