

# El ejercicio físico durante el embarazo beneficia a la madre y al futuro bebé

Cada vez son más los estudios que confirman que la práctica de ejercicio físico durante el embarazo no solo es beneficioso para la mujer, sino también para el futuro bebé. El entrenamiento durante esta etapa sirve para llevar el embarazo de una manera mejor y ayuda a preparar el cuerpo para el parto, ya que unos músculos trabajados y fuertes van a empujar con mayor eficacia cuando llegue el momento de dar a luz.

Los ejercicios de fortalecimiento muscular y de flexibilidad artromuscular de toda la zona pélvica son de vital importancia para agilizar el proceso del parto. Por un lado, el útero se agranda a medida que avanza el embarazo y, por otro lado, aumenta el peso alrededor de la pelvis de la mujer. Por todo ello, los músculos abdominales y paravertebrales tienen que estar fuertes. El ejercicio y los deportes añaden fuerza a estos músculos de modo que estén en buenas condiciones para sostener el útero y para estirar la musculatura de la espalda para evitar que se recargue con el nuevo peso.

No obstante, la prescripción de ejercicio físico a la mujer embarazada debe ser individualizada y sometida a controles médicos regulares. La opción más segura para realizarlo es buscar el asesoramiento de un entrenador personal cualificado, al menos al comienzo del programa de entrenamiento.

Durante el primer trimestre de embarazo, las mujeres que realizan ejercicio físico habitual suelen estar en condiciones de continuar su práctica,

aunque deberán espaciar las sesiones de entrenamiento y evitar traumatismos. En mujeres sedentarias o que practican ejercicio físico ocasional, la gestación no es el momento más idóneo para fomentar nuevas prácticas deportivas, por lo que aconsejo la incorporación a un programa específico de preparación al parto guiado siempre por un entrenador personal.

¿Por qué un entrenamiento personal? En este caso se trata de una etapa puntual en la vida de la mujer, pero una etapa muy especial que requiere cuidados y precauciones extraordinarios que deben estar a cargo de un profesional cualificado y que sepa lo que hace. Os detallo a continuación los beneficios del ejercicio físico tanto a nivel materno como a nivel fetal.

## PARA LA MADRE

Los beneficios de la actividad física para la mujer embarazada son múltiples. A nivel

cardiovascular, se disminuye la frecuencia cardiaca en reposo y se mejora la tensión arterial. Aumenta el volumen sistólico, que es la cantidad de sangre que sale del corazón y la ventilación, que es la cantidad de aire que entra y sale de nuestros pulmones. Por tanto, se disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, y se previene el aumento del colesterol o los triglicéridos.

Cuando se ha trabajado la musculatura implicada en el embarazo, el parto se hace más fácil. Por otra parte, se previene el exceso de ganancia de peso, tan habitual durante esa etapa, y se reducen considerablemente las molestias digestivas y el estreñimiento.

El ejercicio físico disminuye y alivia el dolor lumbar provocado por el aumento de la curvatura de la columna en esta zona durante el embarazo, mitiga la pérdida de fuerza y tono muscular del abdomen

y favorece el aumento de la elasticidad de las articulaciones pélvicas y sacroilíacas.

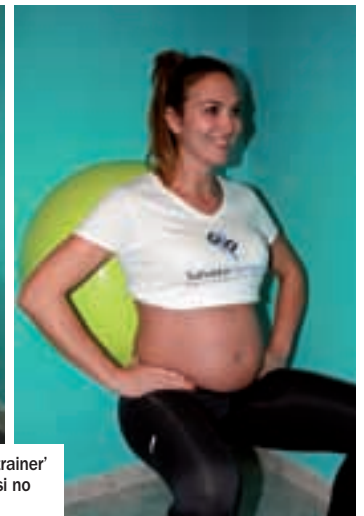
Además, previene la diabetes gestacional porque los músculos utilizan glucosa durante el entrenamiento físico, que incluso puede ser empleado como tratamiento alternativo para disminuir o incluso suprimir el uso de insulina.

También mejora el humor y el estado psicológico de la embarazada, disminuyendo la ansiedad, la depresión y el insomnio y creando unos hábitos de vida saludables. Y está comprobado que disminuye el tiempo de hospitalización posparto y reduce el número de cesáreas.

## PARA EL BEBÉ

Pero no todo son beneficios para la salud de la mujer embarazada, puesto que realizar actividad física durante el embarazo proporcionará también ventajas al futuro bebé. El más relevante será la disminución de complica-

¿Por qué un entrenador personal? El embarazo es una etapa muy especial en la vida que requiere cuidados extraordinarios que solo un profesional cualificado sabe proporcionar



Es conveniente que la embarazada acuda a un 'personal trainer' para que dirija su plan de entrenamiento, especialmente si no practica ejercicio de forma habitual.

ciones durante el embarazo y el parto, pero también hay otros importantes como que el bebé al nacer tenga menos peso graso en comparación con las madres que no hayan realizado ningún entrenamiento.

Por otro lado, la temperatura fetal es más estable en las mujeres embarazadas que han llevado un entrenamiento específico, ya que se mejoran los procesos termorreguladores.

Además, la práctica habitual de ejercicio favorece un ritmo cardiaco más bajo en el bebé, signo de un corazón fetal saludable que le prepara para afrontar mejor las posibles complicaciones del parto. Varios estudios aseguran que las hormonas segregadas tras la práctica de deporte, las conocidas endorfinas, traspasan la placenta durante la actividad física, favoreciendo el desarrollo del corazón del feto y haciendo, en definitiva, que el niño esté cardioprotegido desde el momento de nacer.

### EJERCICIOS ESPECÍFICOS

Es muy importante saber la frecuencia, la duración, la intensidad y el tipo de ejercicio ideal para esta etapa de la vida de la mujer.

En lo que respecta a la frecuencia, se debe tener en cuenta si la mujer tiene un estilo de vida sedentario o si, por el contrario, realizaba

ejercicio con anterioridad. En general, la frecuencia será de dos a tres veces por semana para mujeres que no realizaban ejercicio antes de quedarse embarazadas y de cuatro a cinco veces por semana para mujeres que entrenaban con asiduidad.

Si atendemos a la duración de la actividad, nunca se debe sobrepasar la hora de entrenamiento diaria, y para mujeres sedentarias basta con algo menos de media hora.

La intensidad debe ser siempre moderada, entre 120 y 140 pulsaciones por minuto, dependiendo también de la edad de la embarazada. A menor edad, más pulsaciones admitidas, y a mayor edad, menos.

Los ejercicios en el agua o la natación son los más indicados durante estos meses debido al mínimo impacto que sufre el cuerpo en este medio. Pasear o caminar a ritmo ligero o practicar elíptica mejora considerablemente el nivel cardiovascular; la bicicleta con respaldo para no forzar la columna y mejorar el tono muscular del tren inferior también es muy beneficiosa; y, por supuesto, los ejercicios de tonificación y fortalecimiento, siempre que sean suaves y específicos y teniendo en cuenta que pueden ejecutarse también en máquinas.

Durante el segundo y tercer trimestre se deben realizar

actividades que desarrollen cualidades como la flexibilidad, la relajación, la fuerza muscular (orientada a fortalecer la musculatura pelviana y corregir los cambios posturales producidos por el desplazamiento del centro de

gravedad hacia atrás) y ejercicios de tipo respiratorio.

Teniendo en cuenta todas estas premisas, si estás embarazada no tienes excusa para quedarte en casa: haz ejercicio físico. Tu bebé y tú lo agradeceréis.

## ALGUNAS CONSIDERACIONES GENERALES

**1. Evita ejercicios** a altas temperaturas o en sitios poco ventilados para reducir el riesgo de agotamiento, debilidad y, por consiguiente, de mareos, náuseas, vómitos e incluso calambres por recalentamiento muscular.

**2. Prohibido participar** en competiciones y deportes de contacto.

**3. Evita realizar** sola ejercicios de equilibrios en fitball, bosu o funcional para minimizar el riesgo de una posible caída. Si es con ayuda de un profesional, no hay problema.

**4. No practiques contracciones isométricas**, es decir, ejercicios que se realizan sin movimiento, cuando estás parada contrayendo la musculatura durante un minuto o dos, por ejemplo. No se deben hacer en embarazadas para no confundir al cuerpo con las contracciones porque todavía no toca.

**5. No realices** actividades anaeróbicas ni de alta intensidad. Este tipo de actividades requiere un esfuerzo máximo en un periodo muy corto de tiempo. Hay que evi-

tarlas porque los ejercicios que deben realizar las mujeres embarazadas deben de ser suaves y moderados, que no alteren su delicada etapa con el bebé.

**6. Evita ejercicios** que presionen la zona de la barriga contra una máquina o un objeto, por ejemplo realizando remo en una máquina de gimnasio. Tampoco convienen las posturas boca abajo en una colchoneta ni los abdominales clásicos.

**7. No realices** ejercicios en posición supina después del primer trimestre, ya que el retorno venoso disminuye.

**8. Cambia** a menudo de posturas y evita tiempos prolongados de pie sin moverte.

**9. No entrenes si tienes cualquier molestia**, dolor, fatiga, fiebre o cualquier estado que no sea el óptimo para la práctica de ejercicio físico.

**10. Mantén una nutrición y una hidratación adecuadas.** Durante el embarazo se necesitan unas 300 calorías extra para el correcto desarrollo del feto.