

Autor: Salvador Grau Gandía

Matrón. Profesor de Educación Maternal y Preparación al Parto. Colegiado n.º 6541.

Tradicionalmente se ha desaconsejado la práctica deportiva en mujeres durante la gestación, aduciendo que era perjudicial para la salud del feto e incluso de la madre., por lo que el embarazo era una buena excusa para sentarse y permanecer inactivas. Nada más lejos de la realidad. La gestación no es una enfermedad y salvo que se demuestre lo contrario debemos considerar a toda embarazada y a su futuro bebé como

sanos por lo que la actividad física con total seguridad va a aportar beneficios a ambos. Los profesionales que trabajamos con y para las embarazadas debemos informarles con detalle de los aspectos que rodean al ejercicio en este periodo: los cambios corporales que pueden modificar la respuesta a éste, qué deportes practicar y cuáles no, su intensidad, su duración, las precauciones dependiendo del mes de gestación, las contraindicaciones, etc. Es muy importante individualizar la prescripción del ejercicio, adaptándolo a la actividad física previa a la gestación y no basarse en medidas estándar arbitrarias.

Beneficios del ejercicio durante el embarazo:

- Mejora la condición cardiovascular y muscular

- Menor ganancia de peso y acumulo de grasas
- Mejor estado físico y mental
- Mejor tolerancia y control de la diabetes gestacional e hipertensión
- Disminución de síntomas comunes como el estreñimiento, lumbalgia, fatiga, edemas, varices e insomnio
- Evolución del parto más rápida y con menos complicaciones
- Mejor tolerancia a las molestias de las contracciones del parto

Hay varios estudios que además de los citados concluyen otros beneficios:

- que los hijos de deportistas habituales tienen menos grasa corporal que las de las sedentarias
- que las mujeres que practican un ejercicio moderado mejoran el estado de su placenta
- que el ejercicio físico en el embarazo promueve el crecimiento neuronal del feto
- que no se altera ni la cantidad ni la calidad de la leche materna

Prescripción del ejercicio físico

Es importante individualizar cada caso según el nivel deportivo antes de la gestación y/o en anteriores embarazos, la evolución del embarazo actual y las semanas de gestación.

En ausencia de contraindicaciones la embarazada debe ser animada a realizar ejercicio regular de moderada intensidad durante y después del embarazo

Como medidas generales, no realizar la práctica deportiva en ambientes húmedos y calurosos que puedan subir la temperatura corporal, vigilar una hidratación correcta y realizar ejercicios de calentamiento antes y tras la actividad deportiva.

Se valorará el tipo de ejercicio, la intensidad, duración y frecuencia de las sesiones.

Tipo de ejercicios

Recomendados: caminar, bicicleta estática ya que protege el suelo pélvico y la natación puesto que trabaja grupos musculares diversos especialmente la musculatura paravertebral. Se aconsejan deportes donde se trabaje el cuerpo de forma simétrica, es decir, ambos hemisferios por igual, para evitar contracturas y/o lesiones.

Mención especial merecen el yoga y el método pilates. El yoga como disciplina que trabaja la mente, la respiración y el cuerpo con diferentes posturas. El método pilates como sistema de entrenamiento físico y mental que combina técnicas de la gimnasia, yoga y ballet. Son ambas, disciplinas donde sobre todo se protege y fortalece la columna vertebral y los músculos relacionados, así como la musculatura del suelo pélvico, todo ello muy importante durante el embarazo por los cambios posturales inherentes.

Desaconsejados: deportes que impliquen movimientos bruscos, saltos o impactos con gran riesgo de caídas o de traumatismo abdominal como el tenis, esqui, jogging, escalada, fútbol, baloncesto, artes marciales..

Prohibido el submarinismo por el grave riesgo fetal.

No son recomendables ejercicios con mucho peso pues pueden aumentar la tensión arterial

Evitar ejercicios que emplean la maniobra de Valsalva (expiración forzada con boca y nariz tapada)

Evitar el decubito supino

Evitar altitudes mayores de 2500 m

Intensidad

En general lo más apropiado son rangos entre el 60-70% de la frecuencia cardíaca máxima, aunque en la actualidad los expertos recomiendan el uso de tablas de percepción del ejercicio cuyo uso debería estar dirigido por profesionales.

Duración y frecuencia

Ejercicio aeróbico regular 30 minutos al día, entre 3 y 5 veces semanales. Evitarlo de forma ocasional, intensa o prolongada.

Recomendaciones según la edad gestacional:

Con el progreso del embarazo ocurren cambios como la ganancia de peso, mayor elasticidad de las articulaciones por los cambios hormonales y cambios en el centro de gravedad del cuerpo que limitaran la actividad deportiva.

Hasta la octava semana:

Evitar los ejercicios prolongados para no aumentar en exceso la temperatura corporal

Cuidado con el aumento de elasticidad en las articulaciones que puede ocasionar lesiones musculoesqueleticas

No está demostrado que aumente el riesgo de aborto

Desde la octava semana hasta el octavo mes:

La actividad física que le permita el aumento del volumen abdominal. Se recomienda la inclusión en un curso de educación maternal y de preparación al parto donde se desarrollen cualidades como la flexibilidad, fuerza muscular (orientada a fortalecer la musculatura pélvica y corregir los cambios posturales), relajación y ejercicios respiratorios.

Desde el octavo mes hasta el parto:

Caminar y natación suave.

Ejercicio en el postparto:

Muchos cambios del embarazo se mantendrán durante seis semanas tras el parto (la cuarentena de toda la vida).

Diversos estudios confirman que la capacidad física y el rendimiento aumentan en el postparto. Muchas atletas han conseguido sus mejores marcas tras un parto.

El deporte favorece una rápida recuperación tras el parto: pérdida de peso, mejor estado de

ánimo y mejor patrón de sueño. La lactancia no tiene por qué verse alterada.

Entre las actividades que se pueden hacer inmediatamente se incluyen el caminar, ejercicios de suelo pélvico y estiramientos. La natación en cuanto cicatricen los puntos de la episiotomía en caso de haberse realizado.

En el caso de cesárea el ejercicio regular se iniciaría a las seis semanas.

Contraindicaciones absolutas para el ejercicio aeróbico durante el embarazo

- Embarazo múltiple con riesgo de parto prematuro
- Hemorragia en el 2º o 3º trimestre
- Placenta previa después de la 26 semana de gestación
- Trabajo de parto prematuro
- Rotura de membranas
- Hipertensión inducida por el embarazo

Signos de alarma para interrumpir el ejercicio

- Hemorragia vaginal
- Cefalea
- Dolor en el tórax
- Pérdida de líquido amniótico
- Aparición de contracciones

Como conclusión, a menos que exista una razón médica para evitarlo, las mujeres

embarazadas pueden y deben hacer ejercicio casi todos los días. La actividad física es tan vital, sana y natural durante el embarazo como durante otros periodos de la vida.