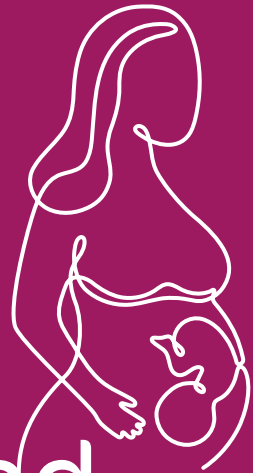


7

Actividad física en el embarazo



ESCANÉAME



maamVIT

A partir del tercer mes, te sentirás más activa y eventualmente las molestias iniciales irán en disminución. Esto hace posible que puedas realizar ejercicios que te ayudarán a fortalecer y relajar músculos, con el fin de prepararte para el embarazo y el nacimiento de tu bebé.

Recientes investigaciones indican que realizar ejercicios en forma regular, puede reducir el riesgo de diabetes gestacional, especialmente en personas con sobrepeso. Además, la actividad física reduce la sensación de inactividad y ayuda con el aumento de peso.
Te recomendamos:

- Consulta con tu médico antes de comenzar a realizar cualquier actividad física.
- Cuida tu alimentación, mantén una dieta adecuada y mantente constantemente hidratada.
- Lo ideal es realizar actividad regular de aproximadamente 30 minutos de duración, con una frecuencia de, al menos, tres veces a la semana y no en forma esporádica.
- Si te sientes fatigada, reduce la intensidad de los ejercicios, y date una pausa.
- No realice deportes peligrosos o que te expongan a accidentes (ciclismo, por ejemplo).
- No realice ejercicios en los cuales pueda perder el equilibrio, especialmente en los primeros meses de embarazo.
- No realice ejercicios en los cuales pueda perder el equilibrio, especialmente en los primeros meses de embarazo.
- Asegúrate de mantenerse fresca mientras realiza ejercicios. Usa ropa liviana y de algodón.
- Postparto podrás reiniciar tu rutina de ejercicios según tu médico te indique.
- Recuerda: Nunca debes terminar tu rutina completamente agotada.



Actividad física recomendada

1

Natación: Es la actividad física recomendada durante el embarazo. La natación es el ejercicio aeróbico ideal. Este deporte de bajo impacto tonifica toda la musculatura y, en especial, los grupos musculares de la espalda y el piso perineal. Gracias al agua que sostiene tu peso, se evita el rebote y daño a las articulaciones. También ayuda al aparato cardiovascular y a la redistribución de los líquidos acumulados, puedes realizar estiramientos y relajarte.

3

Deportes competitivos: En general, no hay inconveniente si se siguen las reglas antes mencionadas. En deportes de altura, no debe subirse sobre los 2 mil metros sobre el nivel del mar. El buceo está contraindicado. Los deportes en los que se exige un desgaste físico intenso (hockey, basketball o fútbol), como aquellos con riesgo de caídas y traumatismo (equitación, esquí o deportes que utilicen raquetas en forma rígorosa), deben ser evitados.

5

Yoga: Estimula la relajación y enseña a manejar la respiración, haciéndola más profunda. También permite concentrarse en la respiración.

2

Caminatas: Esta actividad puedes realizarla incluso si no eres una persona muy activa. Camina diariamente. Esto te ayudará para tu digestión, circulación y para mantener tu peso. Usa zapatos adecuados, seguros y sin taco.

4

Danza o baile: Esta es una actividad suave y puede realizarse sin problemas.

6

Método Pilates: Este método consiste en realizar ejercicios de acondicionamiento y mejoramiento físico y mental. Durante el embarazo, los movimientos realizados durante las sesiones son suaves, lentos y controlados, protegiendo la espalda. Su realización es de utilidad, tanto en la preparación para el parto y en la recuperación postparto.



MAAMVIT_00028_01/2023-12/2024