



El ejercicio durante el embarazo

El ejercicio es una parte esencial para mantener buena salud. Todos necesitamos hacer actividades físicas diariamente; incluso las mujeres embarazadas. Hacer ejercicio con regularidad durante el embarazo es beneficioso para usted y el feto, y los riesgos son mínimos. Si su embarazo es saludable, puede hacer casi todo tipo de ejercicio, aunque es posible que deba hacer algunas modificaciones.

Este folleto explica

- los beneficios de hacer ejercicio durante el embarazo y cómo comenzar
- las recomendaciones más recientes sobre la actividad física
- las precauciones que debe tomar
- ejercicios seguros para las mujeres embarazadas
- los ejercicios que debe evitar
- hacer ejercicio después de que nazca el bebé

Los beneficios del ejercicio

Hacer ejercicio regularmente es beneficioso para usted y el feto en estas maneras importantes:

- Reduce el dolor de espalda
- Alivia el estreñimiento
- Puede reducir el riesgo de que ocurra **diabetes gestacional**, **preeclampsia** y un **parto por cesárea**
- Promueve un aumento de peso saludable durante el embarazo

- Mejora su estado físico en general y fortalece el corazón y los vasos sanguíneos
- La ayuda a perder el peso del embarazo después de que nace el bebé

Si nunca antes ha hecho ejercicio, el embarazo es un buen momento para comenzar a hacerlo. Hacer actividades físicas regularmente durante el embarazo puede encaminarla hacia un estilo de vida saludable el resto de su vida. También le dará un buen ejemplo a su familia sobre la importancia de mantenerse activa.

Antes de que comience

Si es saludable y su embarazo es normal, puede seguir haciendo o comenzar a hacer una actividad física regularmente de manera segura. La actividad física no aumenta las probabilidades de un aborto natural, bajo peso de un niño al nacer ni parto prematuro. Sin embargo, es importante que hable sobre el ejercicio con su **obstetra** u otro miembro de su equipo de atención médica durante las primeras visitas prenatales. Las mujeres con los siguientes problemas médicos o **complicaciones** del embarazo no deben hacer ejercicio mientras están embarazadas:

- Ciertos problemas del corazón y de los pulmones
- **Insuficiencia cervical** o **cerclaje**
- Estar embarazada con mellizos, gemelos, trillizos (o más bebés) con factores de riesgo de parto **prematuro**
- **Placenta previa** después de las 26 semanas del embarazo
- Parto prematuro durante este embarazo o ruptura de membranas (romper fuente)
- Preeclampsia o presión arterial alta inducida por el embarazo
- **Anemia** grave

Si su obstetra le permite hacer ejercicio, hable sobre los deportes o las actividades específicas que le interesan. Ambos pueden colaborar para decidir una rutina de ejercicio que se adapte a sus necesidades y sea segura durante el embarazo.

Recomendaciones sobre la actividad física durante el embarazo

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que las mujeres embarazadas hagan por lo menos 150 minutos de una actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana. Una actividad aeróbica es aquella que activa los músculos grandes del cuerpo (como los de las piernas y los brazos) de una manera rítmica. Intensidad moderada quiere decir que el movimiento es tal que aumenta la frecuencia cardíaca (el ritmo del corazón) y la hace comenzar a sudar. Aunque aún puede hablar normalmente, no puede cantar.

Algunos ejemplos de actividad aeróbica de intensidad moderada son caminar vigorosamente y hacer trabajo general de jardinería (rastrillar hojas, desyerbar o excavar). Puede dividir los 150 minutos en sesiones de 30 minutos 5 días a la semana o períodos más cortos de 10 minutos durante el día. Por ejemplo, puede salir a caminar tres veces al día por 10 minutos.

Si hacer ejercicio es algo nuevo para usted, comience despacio y aumente de manera gradual su actividad. Comience con solo 5 minutos al día. Agregue 5 minutos cada semana hasta que pueda mantenerse activa durante 30 minutos al día.

Si era muy activa antes de quedar embarazada, puede seguir haciendo los mismos ejercicios con la autorización de su obstetra. Tenga en cuenta que este

tipo de ejercicio de gran intensidad puede hacer que adelgace. Si está perdiendo peso, podría tener que aumentar la cantidad de calorías que consume.

Hacer ejercicio con seguridad

Durante el embarazo, ocurren muchos cambios en el cuerpo. Es importante seleccionar ejercicios que tomen en cuenta estos cambios:

- **Articulaciones:** Las **hormonas** que se producen durante el embarazo hacen que se relajen los ligamentos que sostienen las articulaciones. Por lo tanto, las articulaciones se vuelven más móviles y aumenta el riesgo de sufrir una lesión. Evite los movimientos bruscos, de rebote o gran impacto que puedan aumentar su riesgo de lastimarse.
- **Equilibrio:** Durante el embarazo, el peso adicional en la parte delantera del cuerpo hace que se desplace el centro de gravedad. Por lo tanto, se ejerce más presión sobre las articulaciones y los músculos, especialmente los de la pelvis y la parte inferior de la espalda. Ya que es menos estable y más expuesta a perder el equilibrio, corre un mayor riesgo de caerse.
- **Respiración:** Cuando hace ejercicio, el **oxígeno** y flujo de sangre se dirigen a los músculos y se alejan de otras partes del cuerpo. Mientras esté embarazada, aumentan sus necesidades de oxígeno, aun cuando está en reposo. A medida que le crece el vientre, podría sentir que le falta el aire con más facilidad debido al aumento de presión del **útero** sobre el diafragma (un músculo que promueve la respiración). Estos cambios pueden influir en su capacidad para hacer ejercicio vigoroso, especialmente si tiene sobrepeso o es obesa.

Otras precauciones

Hay otras precauciones que las mujeres embarazadas deben considerar durante el ejercicio:

- Beba mucha agua antes, durante y después de hacer ejercicio. Cuando hace ejercicio, el cuerpo pierde agua con la sudoración. Debe reemplazar el agua que perdió para evitar que ocurra **deshidratación**. Algunas señales de deshidratación son mareos, latidos acelerados o de mayor intensidad, y orinar pequeñas cantidades solamente u orina de color amarillo oscuro.
- Use un sostén (brassiere) de deportes que le brinde buen apoyo para proteger los senos. Posteriormente en el embarazo, puede reducir la incomodidad cuando camina o corre con un cinturón de sujeción para el vientre.
- Evite sentirse muy acalorada, especialmente en el primer trimestre. Algunos estudios de investigación han revelado que hay un vínculo entre la exposición al calor de fuentes como de “jacuzzis”, saunas o fiebre durante el embarazo y un mayor riesgo de **defectos del tubo neural**, aunque otras investigaciones no han revelado este vínculo. Para estar más segura cuando haga ejercicio, beba mucha agua, use ropa

Señales de advertencia

Deje de hacer ejercicio y llame a su obstetra u otro miembro de su equipo de atención médica si presenta cualquiera de estas señales o síntomas:

- Sangrado de la vagina
- Sensación de mareo o desmayo
- Dificultad para respirar antes de hacer el ejercicio
- Dolor de pecho
- Dolor de cabeza
- Debilidad muscular
- Dolor o hinchazón en las pantorrillas
- Contracciones regulares y dolorosas en el útero
- Goteo de líquido por la vagina

holgada y haga ejercicio en una habitación con temperatura controlada. No haga ejercicio al aire libre cuando haga mucho calor o mucha humedad. Evite el yoga caliente y los ejercicios de Pilates calientes durante el embarazo.

- Evite estar de pie sin moverse o tendida horizontalmente boca arriba lo más posible. Cuando se acuesta boca arriba, el útero presiona una vena grande por donde fluye sangre al corazón. Si permanece de pie sin moverse, la sangre se puede acumular en las piernas y los pies. Estas dos posiciones pueden reducir la cantidad de sangre que fluye al corazón y se podría reducir la presión arterial por un tiempo breve.

Siempre preste atención a su cuerpo. Si se siente cansada o jadeante, deje de hacer ejercicio. Además, si presenta alguna de las señales de advertencia que aparecen en el cuadro, comuníquese de inmediato con un miembro de su equipo de atención médica.

Ejercicios seguros durante el embarazo

Ya sea que el ejercicio sea algo nuevo para usted o ya forme parte de su rutina semanal, seleccione actividades que según los expertos sean seguras para las mujeres embarazadas:

- Caminar: Las caminatas vigorosas ejercitan todas las partes del cuerpo y no ejercen demasiada presión sobre las articulaciones y los músculos.
- Natación y ejercicios acuáticos: Los ejercicios acuáticos usan muchos músculos del cuerpo. Debido a que el agua apoya el peso, evita lesiones o torceduras de músculos. Si le resulta difícil caminar vigorosamente debido a dolor en la parte inferior de la espalda, el ejercicio acuático es una buena manera para mantenerse activa.
- Bicicleta estacionaria: Dado que el crecimiento del vientre puede alterar su equilibrio y exponerla más

a sufrir una caída, montar bicicleta en una bicicleta común durante el embarazo puede ser arriesgado. Usar una bicicleta estacionaria es una mejor opción. Las clases de “spinning” que se ofrecen en los gimnasios locales son un buen ejercicio aeróbico que se hace al ritmo de música.

- Yoga modificado y Pilates modificado: El yoga reduce el estrés, mejora la flexibilidad, promueve el estiramiento y se concentra en la respiración. Incluso hay clases de yoga prenatales y de Pilates diseñadas para las mujeres embarazadas. Estas clases a menudo enseñan posiciones modificadas que se adaptan al cambio de equilibrio de la mujer embarazada. También debe evitar las posiciones que requieran que se mantenga quieta o acostada boca arriba por períodos prolongados.

Si tiene mucha experiencia corriendo, trotando o jugando deportes con raquetas, es posible que pueda seguir realizando estas actividades durante el embarazo. Hable sobre estas actividades con su obstetra u otro miembro de su equipo de atención médica. Trate de evitar los deportes con raqueta en los que tenga que moverse y girar rápidamente. Su riesgo de caerse aumenta debido a los cambios de equilibrio que ocurren durante el embarazo.

Ejercicios que debe evitar

Algunos tipos de ejercicio usan posiciones y movimientos que pueden ser incómodos o perjudiciales.

Ejercicios de Kegel

En los próximos meses, el útero cada vez creciendo más, pondrá más presión sobre la vejiga. Aun si la vejiga está vacía, podría sentir como si estuviera llena. El peso del útero sobre la vejiga puede incluso causar la pérdida de pequeñas cantidades de orina al estornudar o reírse. Los ejercicios de Kegel pueden ayudarla a mejorar el funcionamiento de la vejiga. Aquí le indicamos cómo hacerlos:

- Contraiga los músculos que usa para detener el flujo de orina.
- Sostenga esta contracción por 3 segundos, luego relájese por 3 segundos.
- Haga 10 contracciones tres veces al día.
- Aumente el tiempo de la contracción en 1 segundo cada semana. Siga aumentándolo gradualmente hasta que lo haga por 10 segundos.

Respire normalmente. No aguante la respiración cuando haga estos ejercicios. Los ejercicios de Kegel se pueden hacer en cualquier momento, ya sea mientras trabaja, mientras conduce el automóvil o cuando ve televisión (no los haga cuando esté orinando).

Ejercicios que puede probar durante el embarazo

1. Posición en los 4 puntos de rodillas

Fortalece y tonifica los músculos abdominales.

- Póngase a gatas en el suelo. Asegúrese de que las caderas se encuentren directamente alineadas con las rodillas y los hombros alineados con las manos. La espalda debe quedar recta; no arqueada hacia arriba ni hacia abajo.
- Inhale profundamente y después exhale. A medida que exhala, contraiga los músculos abdominales. Imagínese como si estuviera empujando el ombligo hacia adentro en dirección a la columna vertebral. Respire normalmente; no aguante la respiración. Asegúrese de mantener la espalda recta. Esto se llama "activar" los músculos abdominales.
- Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio cinco veces.



2. Equilibrio con pelota de ejercicio

Fortalece los músculos abdominales; mejora el equilibrio y la estabilidad.

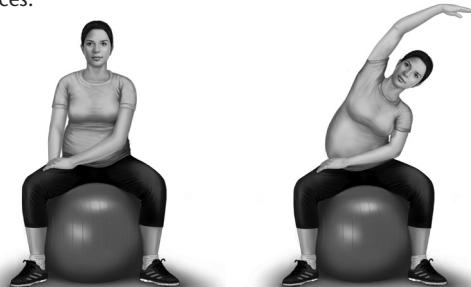
- Siéntese en el centro de la pelota manteniendo la columna en una posición neutral. Los pies deben estar apoyados en el suelo y separados aproximadamente a una distancia igual a la amplitud de la cadera.
- Active los músculos abdominales como si estuviera empujando el ombligo hacia adentro en dirección de la columna vertebral. El hueso cerca de la parte inferior de la columna vertebral (cóccix) debe estar relajado. No aguante la respiración. Los brazos deben estar relajados.
- Levante el pie izquierdo del suelo extendiendo la rodilla. A la misma vez, levante el brazo derecho. Sostenga esta posición por unos segundos.
- Vuelva a la posición inicial. Alterne el ejercicio de cuatro a seis veces.



3. Estiramiento de los lados en posición sentada

Alivia la tensión en los lados del cuerpo; estira los músculos de la cadera.

- Siéntese erguida en el centro de la pelota manteniendo la columna en una posición neutral mientras activa los músculos abdominales. Los pies deben estar apoyados en el suelo y separados aproximadamente a una distancia igual a la amplitud de la cadera. Coloque la mano izquierda sobre la rodilla derecha.
- Levante el brazo derecho y flexiónelo en dirección al lado izquierdo hasta que sienta un leve estiramiento. Respire normalmente. Trate de no encorvar el cuerpo ni los hombros. Sostenga este estiramiento por unos segundos.
- Vuelva a la posición inicial. Alterne el ejercicio de cuatro a seis veces.



4. Extensión de los tríceps sobre la cabeza en posición sentada

Estira y fortalece los tríceps (el músculo superior del brazo) y los músculos del pecho; activa los músculos abdominales y de la cadera.

- Siéntese en el centro de la pelota manteniendo la columna en una posición neutral y activando los músculos abdominales. Los pies deben estar apoyados en el suelo y separados aproximadamente a una distancia igual a la amplitud de la cadera.
- Sostenga la banda elástica de resistencia en la mano derecha y levante el brazo, luego dóblela al nivel del codo.
- Extienda el brazo izquierdo de manera que la mano de dicho brazo quede en la espalda y sostenga el otro extremo de la banda elástica en la parte trasera de la cintura.
- Con el codo situado cerca de la cabeza, levante y baje el brazo derecho flexionando el codo. Sostenga fijo el otro extremo de la banda elástica en la parte trasera de la cintura. Estire y contraiga la banda de cuatro a seis veces.
- Vuelva a la posición inicial. Repita entonces el ejercicio con el lado opuesto.



(continúa)

Ejercicios que puede probar durante el embarazo (continuado)

5. *Estiramiento de los hombros con pelota de ejercicio* Estira la parte superior de la espalda, los brazos y los hombros.

- Arrodílese en el suelo con la pelota de estabilidad frente a usted.
- Coloque las manos a ambos lados de la pelota.
- Mueva los glúteos hacia atrás en dirección de las caderas mientras rueda la pelota frente a usted. Mantenga la vista centrada en el suelo; no incline el cuello hacia atrás ni hacia adelante. Mueva los glúteos de esta manera tanto como pueda en la medida que le resulte cómodo y sienta un ligero estiramiento. Sostenga este estiramiento por unos segundos.
- Vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio de cuatro a seis veces.



6. *Posición de cuclillas con pelota contra la pared* Fortalece los músculos de las piernas y los glúteos.

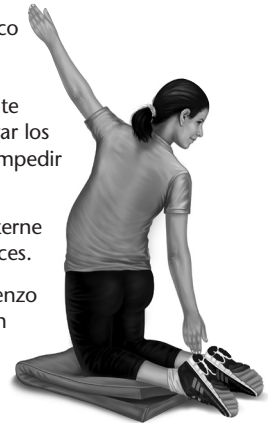
- Coloque la pelota de ejercicio contra la pared. Colóquese de pie y presione firmemente la pelota contra la pared con la parte inferior de la espalda.
- Distribuya el peso entre los dos pies. Con un movimiento lento y controlado, póngase de cuclillas mientras ejerce presión firme sobre la pelota. No permita que las rodillas se toquen. Mantenga los pies apoyados en el suelo y evite levantar los talones. El pecho debe quedar erguido y los hombros no deben estar encorvados.
- Comience a ponerse de cuclillas y baje hasta la mitad si no puede hacerlo hasta abajo. Precaución: Si tiene dolor de rodilla no haga este ejercicio.
- Repita el ejercicio de cuatro a seis veces hasta lograr hacerlo 10–12 veces.



7. *Contacto de los talones de rodillas*

Tonifica los músculos de la parte superior e inferior de la espalda; tonifica los músculos abdominales; estira los músculos de los brazos.

- Arrodílese sobre una alfombrita de ejercicio.
- Con un movimiento lento y controlado, gire el torso hacia la derecha. Extienda el brazo derecho hacia atrás y tóquese el talón izquierdo con la mano de dicho brazo. Extienda el brazo izquierdo por encima de la cabeza para un mayor equilibrio.
- Exhale cuando extienda el brazo hacia atrás. Gire el tronco del cuerpo de manera que pueda mirar atrás hacia el pie para aumentar la rotación. Evite tensionar los glúteos o encorvar los hombros ya que esto puede impedir hacer el movimiento.
- Vuelva a la posición inicial. Alterne el ejercicio de cuatro a seis veces.
- Para facilitar un poco el comienzo del ejercicio, puede colocar un bloque de yoga al lado de cada tobillo y tratar de tocar los tobillos en vez de los talones.



Sugerencias para comprar equipo

Sugerencias para comprar una pelota de ejercicio

Si la pelota tiene el tamaño correcto (y se encuentra completamente inflada), debe poder sentarse en la pelota con la planta de los pies sobre el suelo y las rodillas flexionadas a un ángulo de 90 grados. Las rodillas deben quedar al nivel o ligeramente más abajo de la cintura. Si le preocupa su estabilidad, seleccione una pelota de un tamaño mayor ligeramente desinflada. También puede colocar la pelota contra la pared para mantener mejor el equilibrio si fuera necesario.

Sugerencias para comprar una banda elástica de resistencia

Estas bandas vienen en muchos colores diferentes y varían según el proveedor. Para usarlas durante el embarazo, seleccione una resistencia de leve a intermedia.

Mientras se encuentre embarazada, no haga ninguna actividad que pueda exponerla a sufrir una lesión, como las siguientes:

- Deportes que impliquen contacto físico y que la puedan exponer a sufrir un golpe en el abdomen, como en el hockey sobre hielo, el boxeo, el fútbol y el baloncesto
- Saltar en caída libre
- Actividades que puedan exponerla a una caída, como esquiar sobre nieve cuesta abajo, esquiar sobre agua, hacer surf, el ciclismo en terreno libre, la gimnasia y la equitación
- Yoga caliente o Pilates calientes que pueden hacer que se acalore demasiado
- Buceo
- Actividades que se hagan a más de 6,000 pies (si no vive ya en un área de altitud elevada)

Ejercicios después de que nazca el bebé

Hacer ejercicio después de que nazca el bebé puede mejorar su estado de ánimo y reducir el riesgo de presentar **trombosis venosa profunda**, un problema médico que puede ocurrir con mayor frecuencia en las mujeres al cabo de unas semanas después del nacimiento del bebé. Además de estos beneficios para la salud, el ejercicio después del embarazo puede ayudarla a perder las libras adicionales que pudo haber aumentado durante el embarazo.

Si tuvo un embarazo saludable y un parto vaginal normal, puede comenzar a hacer ejercicio en cuanto se sienta capacitada para hacerlo y si su obstetra se lo autoriza. Es mejor comenzar despacio y aumentar su rutina de actividad física de manera gradual a 150 minutos a la semana. Si tuvo un parto por cesárea u otras complicaciones, es posible que se tarde más en volver a hacer su rutina regular de ejercicio.

Por último...

Las mujeres embarazadas que hacen ejercicio regularmente corren un menor riesgo de presentar diabetes gestacional y un aumento excesivo de peso. También tienden a tener menos dolor, más energía y un mejor tono muscular. Hable con su obstetra u otro miembro de su equipo de atención médica sobre la mejor manera para comenzar y mantener una rutina adecuada de ejercicio durante su embarazo.

Glosario

Anemia: Niveles anormalmente bajos de sangre o glóbulos rojos en la sangre. En la mayoría de los casos se debe a una deficiencia o falta de hierro.

Cerclaje: Procedimiento mediante el cual se cierra la entrada del cuello uterino con suturas para evitar o aplazar un parto prematuro.

Complicaciones: Enfermedades o problemas médicos que ocurren a causa de otra enfermedad o problema médico. Un ejemplo es cuando ocurre pulmonía a causa de la gripe (influenza). También puede ocurrir una complicación debido a una situación médica, como el embarazo. Un ejemplo de una complicación en el embarazo es el trabajo de parto prematuro.

Defectos del tubo neural: Defecto congénito que se produce debido al desarrollo incompleto del cerebro, la médula espinal o sus revestimientos.

Deshidratación: Problema médico que se produce debido a la pérdida de agua del cuerpo.

Diabetes gestacional: Diabetes que ocurre durante el embarazo.

Hormonas: Sustancias que las células o los órganos elaboran en el cuerpo y que regulan las funciones de otras células u órganos. Un ejemplo es el estrógeno que controla el funcionamiento de los órganos reproductores femeninos.

Insuficiencia cervical: Incapacidad del cuello uterino para retener un embarazo en el segundo trimestre.

Obstetra: Médico que se especializa en los cuidados de las mujeres durante el embarazo, el trabajo de parto y en el período de posparto.

Oxígeno: Gas necesario para poder vivir.

Parto por cesárea: Parto de un bebé a través de incisiones quirúrgicas en el abdomen y útero de la madre.

Placenta previa: Problema médico en el que la placenta se encuentra muy abajo en el útero, de manera tal que cubre la abertura del útero ya sea parcial o completamente.

Preeclampsia: Trastorno que puede presentarse durante el embarazo o después del nacimiento del bebé donde ocurre presión arterial alta y otras señales de lesión a los órganos, como una cantidad anormal de proteína en la orina, una cifra reducida de plaquetas, funcionamiento anormal de los riñones o el hígado, dolor en la parte superior del abdomen, líquido en los pulmones, dolor de cabeza intenso o alteraciones de la vista.

Prematuro: Que nace antes de que terminen las 37 semanas del embarazo.

Trombosis venosa profunda: Problema médico en el que se forma un coágulo de sangre en una vena de las piernas u otras partes del cuerpo.

Útero: Órgano muscular ubicado en la pelvis de la mujer que contiene al feto en desarrollo y lo nutre durante el embarazo.

Vejiga: Órgano muscular donde se almacena la orina.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación “superior”. Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor noviembre del 2017 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920