Ejercicio intenso durante el embarazo: ¿Cuánto es demasiado?

Si usted es deportista o lleva un estilo de vida activo, quizá se haya preguntado: '¿Debería cambiar mi rutina de ejercicio durante el embarazo y la lactancia?' Como exatleta de división 1, yo sí la he cambiado. Puede que haya visto las noticias sobre atletas que compiten al más alto nivel durante o poco después del embarazo. Serena Williams ganó el Abierto de Australia estando embarazada de 8 semanas. Alysia Montano corrió la carrera de 800 metros en una competición nacional en su tercer trimestre. Allyson Felix ganó una medalla de oro en el Campeonato Mundial de atletismo solo 10 meses después de dar a luz. Al mismo tiempo, puede que escuche preocupaciones sobre la actividad física intensa durante el embarazo. Entonces, ¿cuál es la recomendación para las mujeres embarazadas que llevan un estilo de vida activo?

Beneficios del ejercicio

La mayoría de los profesionales de atención médica recomiendan hacer ejercicio durante el embarazo como parte de un estilo de vida saludable. Las mujeres que están activas antes del embarazo suelen poder continuar con estas actividades durante y después del embarazo. Como cada persona es diferente y con antecedentes médicos, SIEMPRE hable con sus profesionales de atención médica sobre qué ejercicio es mejor para usted.

En general, hacer ejercicio durante el embarazo puede reducir las probabilidades de parto prematuro (parto antes de la semana 37) y un bajo peso al nacer (menos de 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer). También podría ayudar a reducir las probabilidades de diabetes e hipertensión.

Además, la actividad física puede ayudar con los dolores musculares del embarazo, así como con la depresión posparto. En general, no se conoce que el ejercicio aumente las probabilidades de aborto espontáneo, defectos de nacimiento u otros problemas relacionados con el embarazo.

Los estudios que analizan el ejercicio durante el embarazo no han analizado específicamente el ejercicio intenso.

Nivel de Actividad

Puede que sean necesarios algunos cambios en su rutina debido a cambios normales en el cuerpo durante el embarazo. Hable con su profesional de atención médica sobre su rutina de ejercicio. Esto es aún más importante para mujeres que tienen condiciones de salud preexistentes.

Es importante prestar atención a su cuerpo durante el embarazo. Cada mujer y cada embarazo son diferentes. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante el embarazo:

- El volumen sanguíneo aumenta
- El corazón bombea más fuerte

- La frecuencia cardíaca aumenta
- El nivel de forma física disminuye

Muchas mujeres experimentan náuseas y cansancio durante el embarazo, lo que hace que el ejercicio sea más difícil y que sea más complicado mantener una nutrición e hidratación adecuadas. Escuche a su cuerpo, no supere sus límites.

Es difícil comparar el ejercicio vigoroso entre personas. Correr 10 millas puede parecer pan comido para un maratoniano, mientras que para un levantador olímpico puede ser complicado. Por esta razón, la actividad vigorosa se define con mayor frecuencia como hasta el 85% de su capacidad. Aunque el esfuerzo máximo es difícil de medir, la capacidad suele describirse en términos de frecuencia cardíaca.

Otra forma de comprobar su nivel de intensidad es la «prueba de habla». Si respira con dificultad, pero aún puede mantener una conversación fácilmente—pero no puede cantar, eso es intensidad moderada. Una actividad se considera vigorosa si solo puede decir unas pocas palabras antes de hacer una pausa para respirar.

Si antes del embarazo se llevaba el hábito de hacer ejercicio vigoroso, según los expertos, la mayoría de las mujeres sanas puede continuarlo durante el embarazo. Sin embargo, hay información limitada sobre personas que superan el 85% de capacidad aceptado. No se ha establecido un nivel superior de intensidad ‘segura’ del ejercicio.

En general, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) recomienda intentar al menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada repartidos a lo largo de una semana. Para la mayoría de las personas, mantener la frecuencia cardíaca en o por debajo de 140 latidos por minuto se considera intensidad moderada.

Qué tener en cuenta al hacer ejercicio

A continuación, hay información general que debe tener en cuenta y discutir con su profesional de atención médica. Recuerde, cada persona es diferente. Hable siempre de su programa de ejercicios específico con sus profesionales de atención médica, que conocen su historial médico y a cómo avanza su embarazo.

- Mantenga con lo que su cuerpo está acostumbrado. Si está acostumbrada a correr largas distancias, el embarazo no es el momento para convertirse en levantador de potencia.
- Manténgase hidratada. Beba muchos líquidos antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Evite el sobrecalentamiento. Aunque esté acostumbrada a hacer ejercicio con temperaturas de 90 grados, puede que tenga que buscar un método alternativo, como gimnasios con aire acondicionado. No use baños de vapor, jacuzzis ni saunas.
- Evite hacer ejercicios tumbado boca arriba en el segundo y tercer trimestre del embarazo. Esto permite reducir el flujo sanguíneo al útero.

- No practique deportes en los que pueda caerse, lesionarse o recibir un golpe en el abdomen.
- Reduzca la carga de peso. Aguantar la respiración durante los levantamientos fuertes puede hacer que la frecuencia cardíaca del bebé se disminuye. Por ello, puede que tenga que reducir el peso.
- Deje tiempo suficiente para que su cuerpo se recupere después de cada sesión de entrenamiento.
- Asegúrese de consumir suficientes calorías. Si participa regularmente en ejercicio intenso, puede que tenga que ajustar su nutrición.
- Continúe alimentando su cuerpo. El ejercicio prolongado de alta intensidad puede ocasionar niveles bajos de azúcar en la sangre. Asegure de alimentar su cuerpo si planea hacer ejercicio durante más de 45 minutos.
- Consulte con su profesional de atención médica antes de continuar o empezar cualquier suplemento.
- Suspenda el ejercicio si:
    - Se siente mareada
    - Le duele la cabeza
    - Desarrolla dolor o hinchazón en el pecho
    - Tiene calambres musculares
    - Experimenta sangrado vaginal
    - Tiene fuga de líquido
    - Siente las contracciones
    - Tiene dificultad para respirar antes de esfuerzo
- Llame a su profesional de atención médica si tiene cualquier duda.

Posparto y lactancia materna

Asegúrese de hablar con su profesional de atención médica sobre cuándo empezar a hacer ejercicio después del parto. El ejercicio puede reiniciarse poco a poco tras el parto tan pronto como sea seguro desde el punto de vista médico. El momento en que se puede reanudar el ejercicio varía entre las mujeres, y algunas pueden empezar a hacer ejercicio

pocos días después del parto. Esto puede depender de si el parto fue una cesárea o un parto vaginal y de cualquier problema o complicación adicional de salud.

Los profesionales de atención médica le dirán que es importante mantenerse hidratada durante la lactancia, especialmente al hacer ejercicio. La cantidad de nutrición que necesita también puede variar según el nivel de actividad durante la lactancia.

Al final del día, todos los deportistas tienen necesidades diferentes durante el embarazo y después de que nazca el bebé. No existe una solución única para el ejercicio durante el embarazo. Lo mejor que puede hacer es hablar con su profesional de atención médica y escuchar a su cuerpo. Para más información, consulte nuestra hoja informativa de MotherToBaby sobre ejercicio aquí. También puede encontrar más información (en inglés) sobre ejercicio durante el embarazo aquí.

Publicado originalmente el 18 de agosto de 2020; actualizado el 24 de septiembre de 2026

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 24 de septiembre de 2026.

Ejercicio intenso durante el embarazo: ¿Cuánto es demasiado?

¿Le gustan los batidos de proteínas, añadir proteína en polvo a tus batidos o usar mezclas pre-entrenamiento con proteínas? Mi amiga Emily está actualmente en su primer trimestre y le encanta consumir proteínas adicionales. Antes de quedarse embarazada, empezó a practicar levantamiento de pesas, lo que también implicaba un aporte extra de proteínas. Una vez que se quedó embarazada, Emily me preguntó, como tantas otras mujeres en su situación, si podía continuar con su suplementación con proteínas durante el embarazo y la lactancia.

En cualquier embarazo, existe un 3% de probabilidad de que se produzca un defecto congénito. Así que investigué sobre la suplementación con proteínas para ver si cambia el riesgo de defectos de nacimiento, efectos secundarios durante la lactancia o cualquier otro problema. De esa forma, Emily podría tomar una decisión bien fundamentada sobre su salud y la de su familia.

Muchos de estos productos proteicos contienen tipos de proteínas que también se encuentran en alimentos cotidianos e incluso en la leche materna. Todos necesitamos una cierta cantidad de proteínas cada día como parte de una dieta equilibrada. Sin embargo, existen ciertas razones por las que alguien podría tener un objetivo específico de ingesta diaria de proteínas. Al igual que Emily, muchas personas están interesadas en consumir más proteínas para desarrollar músculo. Existen otras afecciones médicas, como la fenilcetonuria (PKU), que afectan la cantidad de proteínas que debe consumir en su dieta. En definitiva, es muy importante que revise sus objetivos personales de ingesta diaria de proteínas con su equipo de atención médica para asegurarse de que su salud esté bien cuidada.

No todos los suplementos proteicos han sido bien estudiados, por lo que la información sobre su uso durante el embarazo o la lactancia es limitada. Además, muchos polvos y bebidas proteicas también incluyen otros ingredientes, como vitaminas añadidas o productos a base de hierbas. Para obtener más información sobre los productos a base de hierbas, consulte nuestra hoja informativa en: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/productos-herbales/.

Los suplementos están regulados de forma diferente a los medicamentos recetados. Aunque la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) regula los suplementos, no comprueba la seguridad ni la eficacia de todos los productos antes de que salgan a la venta. Esto significa que algunos polvos de proteínas podrían contener ingredientes desconocidos o no declarados.

Así que, antes de añadir esa cucharada extra de proteína en polvo, tómese un tiempo para averiguar si la suplementación con proteínas es adecuada para usted.

¿Cuánta proteína necesita?

La cantidad de proteína que necesita depende de diferentes factores, como la edad, el nivel de actividad y la salud. Algunas proteínas tienen una ingesta diaria recomendada (RDA). La ingesta diaria recomendada (RDA) depende del peso de la persona. Lo más probable es que obtenga cierta cantidad de proteínas de su dieta de forma natural. Es importante tener en cuenta la dieta al intentar calcular la cantidad de proteínas que se debe consumir. Debido a la gran cantidad de factores a considerar, se recomienda hablar con su equipo de atención médica para asegurarse de que esté cubriendo sus necesidades nutricionales. No se espera que consumir la cantidad adecuada de proteínas aumente el riesgo de problemas durante el embarazo ni de efectos secundarios durante la lactancia.

¿Cuáles son los aminoácidos típicos en los suplementos proteicos?

La mayoría de los polvos de proteínas contienen muchos aminoácidos. Los aminoácidos son los componentes básicos de las proteínas. Es posible que la siguiente lista no incluya todos los ingredientes que pueda contener su proteína en polvo. Dado que no todos los aminoácidos tienen una RDA, aquí hay una lista de los aminoácidos conocidos que sí la tienen. Siempre es buena idea consultar con su equipo médico para saber cuáles son sus objetivos específicos de ingesta de proteínas.

- Cisteína y Metionina*
  - RDA durante el embarazo: 25 mg/kg
  - o RDA durante la lactancia: 26 mg/kg

- Isoleucina
  - Cantidad Dietética Recomendada durante el embarazo: 25 mg/kg
  - RDA durante la lactancia: 30 mg/kg

- Leucina
  - RDA durante el embarazo: 56 mg/kg
  - RDA durante la lactancia: 62 mg/kg

- Leucina
  - RDA para adultos: 12 mg/kg

- Treonina
  - RDA durante el embarazo: 26 mg/kg
  - RDA durante la lactancia: 30 mg/kg

- Triptófano
  - RDA para adultos: 3.5 mg/kg

- Valina
  - RDA para el embarazo: 31 mg/kg
  - RDA para la lactancia: 35 mg/kg

*Nota: La RDA de metionina y cisteína es combinada.

¿Qué Hay de los Demás Ingredientes?

Con frecuencia, los polvos de proteínas pueden contener otros ingredientes además de la proteína. De nuevo, compruebe la etiqueta de sus productos específicos, ya que pueden variar.

- **Cafeína**: Para obtener más información sobre la cafeína, consulte nuestra hoja informativa: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-cafeina/.
- **Colágeno:** No existen estudios que analicen el uso de colágeno como suplemento durante el embarazo o la lactancia materna.
- **Creatina**: La creatina se encuentra de forma natural en el cuerpo y en la leche materna. No existen estudios que analicen el uso de creatina como suplemento durante el embarazo o la lactancia materna.

¿Y ahora qué?

Emily se dio cuenta de que no hay mucha información sobre la suplementación con proteínas durante el embarazo y la lactancia. El mejor paso a seguir para ella era hablar con su equipo médico sobre qué complementaría mejor su salud y su embarazo. Algunos de los profesionales que integran su equipo de atención médica son su médico de cabecera, su enfermera partera, su nutricionista y su endocrinólogo. Emily ha decidido que incluso va a hablar con una asesora de lactancia para tener tiempo de prepararse para la lactancia materna. Ella sabía cómo medir la cantidad de proteínas que obtenía de su proteína en polvo, pero necesitaba ayuda para calcular también la cantidad de proteínas que obtenía de forma natural a través de su dieta.

¿Tiene más preguntas sobre suplementos u otras exposiciones durante el embarazo o la lactancia? Hable con un especialista en información sobre teratógenos en MotherToBaby.org.

Referencias

Elango R. & O Ball, R. 2016. Protein and amino acid requirements during pregnancy. Advances in Nutrition, 7(4): 839-844. https://doi.org/10.3945/an.115.011817.

Food and Nutrition Board. 2005. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington, DC: The National Academies Press.

National Research Council. 1989. ***Recommended dietary allowances: 10th Edition.*** Washington, DC: The National Academies Press. https://doi.org/10.17226/1349.

U.S. Food & Drug Administration. 2025. Infant formula. https://www.fda.gov/food/resources-you-food/infant-formula

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 24 de septiembre de 2026.