

Ejercicio intenso durante el embarazo: ¿Demasiado de algo bueno o no?

Si usted es una atleta y / o tiene un estilo de vida físicamente activa, es posible que se haya preguntado: «¿Debería cambiar mi rutina de ejercicios durante el embarazo y la lactancia?» Como ex atleta de la división 1 y ahora especialista en información de teratología, yo sí, de seguro. Es posible que haya visto informes de noticias sobre atletas profesionales que entrenaron y compitieron al más alto nivel durante al menos algún tiempo durante o poco después de sus embarazos. Serena Williams ganó el Torneo Abierto de Australia mientras estaba embarazada con 8 semanas; Alysia Montano corrió la carrera de 800 metros en un encuentro nacional en su tercer trimestre y Allyson Felix ganó una medalla de oro en el Campeonato Mundial en pista a solo 10 meses después del parto, rompiendo el récord mundial por la cantidad de medallas de oro ganadas en campeonatos mundiales. Al mismo tiempo, es posible que ha escuchado inquietudes que la actividad física vigorosa / ejercicio extenuante puede perjudicar un embarazo. Entonces, ¿qué se recomienda realmente para las mujeres embarazadas que tienen un estilo de vida físicamente muy activo?

El ejercicio intenso y el embarazo

Los beneficios del ejercicio

En general, el ejercicio es un elemento esencial de un estilo de vida saludable y se fomenta durante el embarazo como un componente de salud óptima. Las mujeres que realizaban actividades aeróbicas de alta intensidad con frecuencia o que eran físicamente activas antes del embarazo pueden continuar estas actividades durante y después del embarazo. Los estudios muestran muchos beneficios: reduce el riesgo de aumento de peso excesivo, parto prematuro, bajo peso al nacer, riesgo de cesárea y desarrollo de diabetes y alta presión durante el embarazo. Además, la actividad física también puede ayudar con los dolores y molestias del embarazo y reducir el riesgo de depresión posparto. No se ha comprobado que la actividad física pueda causar aborto espontáneo, parto prematuro o problemas de crecimiento en mujeres con embarazos sin complicaciones.

Mientras el ejercicio durante el embarazo está asociado con riesgos mínimos, algunos cambios en su rutina podrán ser necesarios debido a los cambios normales del cuerpo durante el embarazo. Consulte con su proveedor de atención médica para determinar si necesita ajustar su rutina de ejercicios y cómo debe hacerlo. Esto es aún más importante para las mujeres que tienen condiciones de salud preexistentes.

Nivel y duración de la actividad

Es importante que escuche a su cuerpo durante el embarazo. Cada embarazo y cada mujer embarazada es diferente. El cuerpo pasa por muchos cambios durante el embarazo: el volumen de sangre aumenta, su corazón late más fuerte, la frecuencia cardíaca aumenta y la capacidad aeróbica (nivel de condición física) disminuye. Además, muchas mujeres experimentan náuseas y fatiga durante el embarazo, lo que dificulta el mantenimiento de los niveles de ejercicio anteriores, sin mencionar la nutrición y la hidratación adecuadas. Escuche a su cuerpo y no lo empuje más allá de sus límites.

Es difícil comparar el ejercicio vigoroso / extenuante entre individuos. Para un corredor de maratones, el trotar 10 millas puede parecer pan comido pero podría ser extremadamente difícil para un levantador de pesas olímpico. Por esta razón, la actividad «vigorosa» se define con mayor frecuencia como máximo hasta el 85% de la capacidad. Mientras el esfuerzo máximo es difícil de medir, la capacidad a menudo se describe en términos de frecuencia

cardíaca materna.

Otra forma de verificar su nivel de intensidad es la «prueba de platica». Si esta respirando con dificultad pero aún puede mantener una conversación fácilmente, pero no puede cantar, es una intensidad moderada. Una actividad se consideraría vigorosa si solo puede decir unas pocas palabras antes de hacer una pausa para respirar.

Si tenía la costumbre de hacer ejercicio de intensidad vigorosa o estaba físicamente activa antes de su embarazo, el ejercicio vigoroso parece estar bien para la mayoría de las mujeres sanas. Sin embargo, existe información limitada sobre las personas que superan la capacidad aceptada del 85% y no se ha establecido un nivel superior de intensidad de ejercicio «seguro».

En general, se recomienda hacer ejercicio 30-60 minutos 3-4 veces por semana o diario.

Qué considerar al hacer ejercicio

- Continúa con el esfuerzo al que su cuerpo está acostumbrado. Si está acostumbrada a correr largas distancias, el embarazo no es el momento de convertirse en un levantador de pesas y viceversa.
- Manténgase hidratada. Beba muchos líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Evite el sobrecalentamiento. Incluso si está acostumbrada a hacer ejercicio en un calor de 90 grados con un 70% de humedad, es posible que deba buscar un método alternativo, como los gimnasios con aire acondicionado. No use baños de vapor, jacuzzis y sauna.
- Evite los ejercicios que requieren que se acueste boca arriba en el segundo y tercer trimestre de su embarazo porque esto permite que fluya menos sangre hacia su útero.
- No practique deportes en los que pueda caerse o lesionarse, ni deportes en los que pueda ser golpeada por una pelota rápida.
- Reduzca la carga de peso. Hay datos limitados sobre los efectos del entrenamiento de resistencia (por ejemplo, levantamiento de pesas) en el embarazo. Existe la preocupación de que contener la respiración durante los levantamientos pesados posiblemente pueda hacer que la frecuencia cardíaca del bebé disminuya. Debido a esto, es posible que deba reducir la carga de resistencia.
- Permita suficiente tiempo para que su cuerpo se recupere después de cada sesión de entrenamiento.
- Asegure de tener suficiente ingesta calórica. Si participa regularmente en ejercicio de intensidad vigorosa, es probable que tenga que ajustar su consumo de calorías para permitir el aumento de peso adecuado para su embarazo.
- 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 proveedor de atención médica antes de continuar con cualquier suplemento, como los batidos de proteínas, antes del entrenamiento. Además, vea nuestro blog de MotherToBaby sobre este tema [aquí](#).
- Deje de hacer ejercicio si se siente mareada, tiene dolor de cabeza, tiene dolor en el pecho, dolor o hinchazón en las pantorrillas, calambres musculares, o experimenta sangrado vaginal, pérdida de líquido, contracciones o falta de aliento antes del esfuerzo. Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud.

Posparto y lactancia

En general, el ejercicio se puede reanudar gradualmente después del parto tan pronto como sea médicamente seguro; consulte con su proveedor de atención médica. Esto puede depender del modo de parto (cesárea versus parto vaginal)

y cualquier problema de salud o complicaciones adicionales. El momento en que se puede reanudar el ejercicio varía entre las mujeres, y algunas pueden comenzar a hacer ejercicio unos días después del parto.

No se ha demostrado que el ejercicio regular afecte la producción o la calidad de la leche materna y tampoco se ha observado que afecte el crecimiento del bebé. Es extremadamente importante mantenerse hidratada durante la lactancia, especialmente cuando hace ejercicio regularmente. Todas las mujeres que están amamantando también deben centrarse en la cantidad correcta de ingesta calórica que puede variar según el nivel de actividad.

La conclusión es que todos somos atletas diferentes y todos tendremos necesidades diferentes durante el embarazo y el período posparto. No existe una receta de «talla única» para hacer ejercicio vigoroso durante el embarazo. Lo mejor que puede hacer es consultar con su proveedor de atención médica con frecuencia y escuchar a su cuerpo. Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa de MotherToBaby sobre **el ejercicio**.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .

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, 3 de septiembre de 2020.