

Ejercicio

En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si el ejercicio podría aumentar el riesgo de malformaciones congénitas más allá del riesgo imprevisible. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico ni los consejos de su proveedor de salud.

¿Es el ejercicio seguro para todas las mujeres embarazadas?

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) recomienda que las mujeres sin complicaciones médicas o del embarazo consideren al menos 30 minutos de ejercicio moderado en la mayoría de los días, si no todos, los días de la semana.

Es posible que no pueda hacer ejercicio durante el embarazo si: ha tenido un parto prematuro, tiene sangrado vaginal continuo, siente contracciones o tiene otras complicaciones relacionadas con el embarazo. Por favor, consulte con su proveedor de salud.

Si tiene una historia de problemas médicos tales como problemas del corazón o pulmones o presión alta de sangre, usted debe de verificar con su proveedor de salud antes de empezar o continuar un programa de ejercicios.

¿Puede el ejercicio dañar al bebé en desarrollo de alguna manera?

No hay evidencia para sugerir que el ejercicio pueda dañar su embarazo. No ha sido demostrado que aumente la posibilidad de aborto espontáneo, malformaciones congénitas o labor prematuro. Los estudios no han relacionado al ejercicio con el sufrimiento fetal o cambios en el ritmo cardíaco fetal.

Un estudio encontró que el ejercicio de intensidad moderada a alta en las últimas etapas del embarazo puede causar bebés más pequeños, delgados que todavía están dentro de los “rangos normales”.

¿Será más difícil el ejercicio durante el embarazo?

Su cuerpo pasará varios cambios durante todo el embarazo lo cual puede afectar su habilidad y tolerancia al ejercicio.

Su cuerpo trabaja mucho más para darle oxígeno al bebé mientras se está desarrollando, así que, usted tiene menos oxígeno disponible para hacer ejercicio.

Mientras el bebé crece y su vientre se hace más grande, su sentido de equilibrio cambia así que tiene que ajustar su postura. Las articulaciones de su pelvis se aflojan para hacer espacio para el nacimiento del bebé; por lo mismo hay una mejor posibilidad de tensión de músculos y desgarros. También, el volumen de sangre y el ritmo cardíaco aumenta para permitir que los nutrientes y oxígeno sean dado al bebé. Este cambio en el flujo sanguíneo la puede hacer sentir mareada.

¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio durante el embarazo?

El ejercicio es importante para su salud física y mental. Ha sido demostrado que ayuda controlar el ganar peso, y puede mejorar su estado de ánimo y los patrones de sueño. El ejercicio podría ayudar a prevenir o tratar la diabetes gestacional.

El ejercicio también puede aliviar algunas de las molestias comunes del embarazo, como estreñimiento, dolor de espalda, fatiga, hinchazón de las piernas y las várices.

¿Cuáles son algunas reglas básicas para hacer ejercicio sin peligro durante el embarazo?

Si su embarazo es de bajo riesgo y ha verificado con su proveedor de salud, algunas reglas básicas para considerarlas incluyen:

- Haga ejercicio regularmente, con un objetivo de 20-30 minutos, la mayoría de los días de la semana.
- Durante el segundo y tercer trimestre, evite los ejercicios que impliquen acostarse sobre su espalda porque esto permite que la sangre fluya hacia su útero.

- Evite hacer ejercicio hasta el punto de agotamiento o falta de aliento.
- Tenga en cuenta que su sentido del equilibrio cambiará durante el embarazo, lo que podría resultar en caídas.
- Beba muchos líquidos antes y durante el ejercicio.
- Evite sobrecalentar su cuerpo, especialmente en el primer trimestre.

¿Qué tipos de ejercicios son mejores durante el embarazo?

Evite el ejercicio o actividades que puedan ponerlo en riesgo de lesiones o caídas. Los deportes de contacto como el hockey sobre hielo, el fútbol y el baloncesto podrían provocarle un trauma tanto a usted como a su bebé. Además, su riesgo de caerse durante actividades como gimnasia, equitación, motos acuáticas, esquí acuático, surf y esquí alpino puede ser más alto durante el embarazo debido a cambios en el equilibrio. Evita el buceo y el paracaidismo. Debido a los niveles más bajos de oxígeno, es posible que no sea recomendado hacer ejercicios a altitudes más allá de los 6,000 pies. Consulte con su proveedor de salud si se está pensando si debería probar un cierto tipo de ejercicio o actividad.

¿Todavía puedo hacer yoga o pilates durante el embarazo?

Hay varios tipos de yoga y no hay suficiente información acerca de cada uno para decir si uno es mejor que otro para mujeres embarazadas. ACOG recomienda ejercicio / movimiento la mayoría de los días de la semana. Es posible que tenga que describir a su proveedor de salud el tipo de ejercicios que hace y la cantidad de tiempo para ayudarle a decidir si continúa durante el embarazo.

El yoga caliente (también conocido como yoga Bikram) y los pilates calientes se llevan a cabo en los cuartos, por lo general, entre 95°F y 104°F (35°C a 40°C). Estas actividades no son recomendadas durante el embarazo debido a la excesiva exposición al calor y la falta de estudios que demostrando su seguridad.

Si estoy haciendo un entrenamiento intenso, ¿hay algo que deba considerar durante el embarazo?

Depende del entrenamiento. Hable con su proveedor de salud acerca de su entrenamiento y metas. Como atleta, es posible que pueda necesitar modificar su programa de entrenamiento para la seguridad en cada etapa del embarazo. Si bien las mujeres embarazadas pueden tener riesgos relacionados con la actividad física, la mayoría de los proveedores de salud creen que los beneficios de estar activos exceden bastante los riesgos, incluso para quienes desean continuar participando a un nivel de elite. Deben tenerse en cuenta sus niveles de condición física antes del embarazo, así como su deporte en particular, al planificar la intensidad, la duración y la frecuencia del ejercicio durante el embarazo.

Si consulta regularmente con asesores médicos y sigue los consejos médicos con respecto a su entrenamiento, es poco probable que su programa de ejercicios o deporte le cause problemas. Discuta la seguridad y las preocupaciones de su deporte particular o programa de entrenamiento con su proveedor de salud.

Los estudios han encontrado que algunos atletas usan suplementos para mejorar el rendimiento. Se han realizado pocos estudios para demostrar la seguridad de varios suplementos durante el embarazo. Asegúrese de consultar a un nutricionista de deportes, así como a su médico si está considerando tomar algún tipo de suplemento. MotherToBaby también tiene una hoja de informativa sobre productos herbales en

<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/productos-herbales/pdf/>.

¿Cuándo puedo comenzar a hacer ejercicio después de dar a luz?

No hay una fecha establecida para todas las mujeres. Hable con su proveedor de salud para averiguar qué tan pronto puede comenzar a hacer ejercicio después de dar a luz. Su cuerpo continuará sufriendo cambios de su embarazo por muchas semanas después del nacimiento de su bebé. El tiempo que deba esperar dependerá de algunos factores, incluyendo de cuanta actividad fue capaz de hacer durante el embarazo, cualquiera de los problemas de salud que tenga y el tipo de parto que tubo.

¿El ejercicio afecta la lactancia?

No se ha sabido que el ejercicio afecte la lactancia. Por lo general, usted producirá la misma cantidad de leche si hace o no ejercicio. Sin embargo, es de vital importancia que beba mucha agua cuando esté amamantando, sobre todo si hace ejercicio. Asegúrese de discutir todas sus preguntas acerca de la lactancia con su proveedor de salud.

¿Qué hay si el padre del bebé hace ejercicio?

Los estudios han encontrado que el ejercicio moderado no afecta negativamente al semen. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres aumenten los riesgos a un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby [Las exposiciones paternas y el embarazo](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/) en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

Haga clic aquí para las referencias.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://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, junio 5, 2019.