

Ejercicio

Esta hoja trata sobre el ejercicio en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud

¿Es seguro realizar ejercicio durante el embarazo?

El Colegio Estadounidense 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 la mayoría de los días de la semana, si no todos.

Es posible que no pueda hacer ejercicio durante el embarazo si ha tenido un parto prematuro, sangrado vaginal continuo, contracciones u otras complicaciones relacionadas con el embarazo. Consulte con su proveedor de atención de salud si tiene dudas sobre la conveniencia de hacer ejercicio durante el embarazo.

También debe consultar a su proveedor de atención de salud antes de comenzar o continuar un programa de ejercicios si tiene antecedentes médicos como problemas cardíacos o pulmonares o presión arterial alta.

¿El ejercicio daña de alguna manera al bebé en desarrollo?

En cada embarazo, una mujer comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un bebé con un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. Asimismo, el aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo.

No hay evidencia que sugiera que el ejercicio pueda dañar su embarazo. Tampoco se ha demostrado que aumente la probabilidad de aborto espontáneo, defectos de nacimiento o parto prematuro. Los estudios no muestran ninguna relación entre el ejercicio y el sufrimiento fetal o los cambios en la frecuencia cardíaca fetal. Un estudio halló que el ejercicio de intensidad moderada a alta en las últimas etapas del embarazo puede dar lugar a bebés más pequeños y delgados que aún se encuentran dentro del rango normal.

¿Será más difícil hacer ejercicio durante el embarazo?

Su cuerpo pasará por muchos cambios durante el embarazo que podrían afectar su capacidad y tolerancia al ejercicio. A medida que avanza el embarazo, aumenta la cantidad de sangre en su cuerpo, al igual que su frecuencia cardíaca. Esto significa que su cuerpo trabaja más duro para brindarles suficientes nutrientes y oxígeno tanto a usted como a su bebé, por lo que hay menos oxígeno disponible para el ejercicio. Este cambio en el flujo sanguíneo también podría hacer que se sienta mareada.

A medida que su bebé crece, su sentido del equilibrio cambia, lo que significa que es posible que deba ajustar su postura. Este cambio de postura naturalmente hace que cierto tipo de ejercicios sean más difíciles, como correr, yoga y pesas libres. Las articulaciones de todo el cuerpo también se vuelven más flexibles debido a los cambios hormonales. Unas articulaciones más flexibles significan que hay más posibilidades de que se produzcan tensiones o esguinces durante movimientos y ejercicios que, por lo demás, son rutinarios.

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

El ejercicio es importante para su salud física y mental. Se ha demostrado que ayuda a controlar el aumento de peso y puede mejorar el 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 el estreñimiento, el dolor de espalda, la fatiga, la hinchazón de las piernas y las venas varicosas.

¿Cuáles son algunas pautas básicas para hacer ejercicio de manera segura durante el embarazo?

Si su embarazo no es de alto riesgo y ha consultado con su proveedor de atención de salud, algunas pautas básicas a tener en cuenta incluyen:

- Realice ejercicio la mayoría de los días de la semana, con una meta de 20 a 30 minutos al día.
- Durante el segundo y tercer trimestre, evite hacer ejercicios que impliquen acostarse boca arriba porque esto reduce el flujo de sangre tanto para usted como para el bebé.

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

¿Qué tipos de ejercicio son buenas opciones durante el embarazo?

La mayoría de las mujeres pueden continuar con su rutina de ejercicios previa al embarazo durante el embarazo, pero es posible que deba modificar algunas actividades. Escuche a su cuerpo y deténgase cuando se sienta demasiado cansada o si siente mareos, dolores de cabeza, debilidad muscular, náuseas, dolor en el pecho, menos movimientos fetales o contracciones. No se desanime, incluso el ejercicio leve o moderado puede ayudar a su estado físico y a su estado de ánimo.

En general, puede participar con seguridad en una amplia gama de actividades recreativas. Los ejercicios que no soportan peso, como el ciclismo estacionario, la natación o los aeróbicos acuáticos, son los más fáciles para su cuerpo durante todo el embarazo. Consulte con su proveedor de atención de salud si se pregunta si debe probar cierto tipo de ejercicio o actividad.

¿Qué tipos de ejercicio debo tratar de evitar durante el embarazo?

Evite el ejercicio o las actividades que puedan aumentar la posibilidad de lesiones o caídas. Los deportes de contacto como hockey sobre hielo, fútbol y baloncesto pueden provocar lesiones tanto para usted como para su bebé. Además, la posibilidad de caerse durante actividades como gimnasia, equitación, moto acuática, esquí acuático, surf y esquí alpino puede ser mayor durante el embarazo debido a cambios en el equilibrio. No se recomiendan el buceo, el paracaidismo y cualquier ejercicio a altitudes de 6000 pies o superiores, ya que todos están asociados con niveles de oxígeno más bajos. Consulte con su proveedor de atención de salud si se pregunta si debe probar cierto tipo de ejercicio o actividad.

¿Puedo continuar haciendo yoga o pilates durante el embarazo?

Existen varios tipos de yoga, pero no suficiente información sobre cada uno para decir si uno es mejor que otro para las mujeres embarazadas. El ACOG recomienda ejercicio/movimiento la mayoría de los días de la semana. Es posible que deba describirle a su proveedor de atención de salud el tipo de ejercicio que hace y la duración del mismo para ayudarle a decidir si debe continuar durante el embarazo.

El yoga caliente (también conocido como yoga Bikram) y el pilates caliente se llevan a cabo en habitaciones que normalmente tienen están a una temperatura de 35 °C y 40 °C (95 °F y 104 °F). Estas actividades no se recomiendan durante el embarazo debido a la exposición excesiva al calor y la falta de estudios que demuestren su seguridad.

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

Depende del entrenamiento. Hable con su proveedor de atención de salud sobre su entrenamiento y objetivos. Como atleta, es posible que deba modificar su programa de entrenamiento por seguridad en cada etapa del embarazo. Si bien la actividad física puede conllevar riesgos para algunas mujeres embarazadas, la mayoría de los proveedores de atención de salud creen que los beneficios de mantenerse activa superan con creces los riesgos, incluso para aquellas que desean continuar participando a un nivel de élite. Al planificar la intensidad, duración y frecuencia del ejercicio durante el embarazo, se debe tener en cuenta su condición física antes del embarazo, así como su deporte particular.

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. Consulta con su proveedor de atención de salud sobre la seguridad y las preocupaciones de su deporte o programa de entrenamiento en particular.

Los estudios han revelado que algunos atletas usan suplementos para mejorar el rendimiento. Sin embargo, se han realizado pocos estudios para demostrar la seguridad de varios suplementos durante el embarazo. Asegúrese de consultar a un nutricionista deportivo, así como a su médico, si está considerando tomar algún tipo de suplemento. MotherToBaby también cuenta con una hoja informativa sobre productos a base de hierbas en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/herbal-products-pregnancy/pdf/>.

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

No hay una fecha establecida para todas las mujeres. Consulte a su proveedor de atención de salud para saber cuándo puede empezar a hacer ejercicio después de dar a luz. Su cuerpo continuará experimentando cambios desde su embarazo durante muchas semanas después de que nazca su bebé. El tiempo que debe esperar dependerá de algunos factores, como el grado de actividad que haya tenido durante el embarazo, los problemas de salud que tenga y el tipo de parto que haya tenido.

¿El ejercicio afecta la lactancia?

Se ha comprobado que el ejercicio no afecta la lactancia materna. En general, seguirá produciendo la misma cantidad de leche tanto si hace ejercicio como si no. Sin embargo, es muy importante beber mucha agua durante la lactancia, especialmente si está haciendo ejercicio. Asegúrese de aclarar todas sus dudas sobre la lactancia materna con su proveedor de atención de salud.

¿Qué sucede si el padre del bebé hace ejercicio?

Los estudios han demostrado que el ejercicio moderado no afecta negativamente al semen. En general, es poco probable que las exposiciones de los padres aumenten los riesgos de un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas y el embarazo en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye espermatozoides.* Copyright de OTIS, agosto 1, 2020.