



Ejercicio y embarazo

La actividad física es una de las mejores maneras de mantener tu cuerpo y cerebro sano. Alivia el estrés, mejora el estado de ánimo, da energía, ayuda a dormir y puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

Mantenerse activa durante el embarazo y el posparto puede ayudarte tanto a ti como al bebé a estar sanos.

¿Puedo hacer ejercicio durante el embarazo?

¡Sí! Permanecer activa es bueno para tu cuerpo y tu mente. Habla con tu profesional de la salud antes de comenzar o continuar una rutina de ejercicios.

Si eras activa antes de quedar embarazada, es probable que tu profesional de la salud te dé la aprobación para seguir haciendo ejercicio.

Si estás lista para empezar a moverte, nunca es demasiado tarde para comenzar. Tu profesional de la salud puede ayudarte a determinar el tipo y la cantidad de ejercicio más adecuados para ti.

¿Cuál es la cantidad de ejercicio que debo realizar durante mi embarazo?

Las recomendaciones para las mujeres embarazadas son las mismas que se entregan a la mayoría de las personas:

150 minutos a la semana
de actividad aeróbica moderada
(caminar, bailar o jardinear)

o

75 minutos a la semana
de actividad aeróbica intensa (correr, nadar o saltar la cuerda), o bien una combinación de ambas durante toda la semana



¿Qué ejercicios son los mejores durante el embarazo?



Caminata

Es especialmente buena si eres nueva haciendo ejercicio.



Natación y ejercicios acuáticos

Son actividades suaves para el cuerpo y te ayudan a utilizar diferentes músculos.



Ciclismo estático

Es mejor que el ciclismo en carretera, ya que es menos probable que te caigas. A medida que tu vientre crece, mantener el equilibrio puede ser un reto.



Yoga, pilates y clases de aeróbica de bajo impacto

Asegúrate de informar a tu instructor que estás embarazada.



Consejos para el éxito:

- ✓ **Cambia tu mentalidad:** el ejercicio es una excelente forma de cuidar de ti misma y de tu bebé. Piensa en esto como algo que puedes hacer por los dos.
- ✓ **Conecta con otros:** invita a alguien o trae una mascota contigo. Y también puedes venir siempre con tu bebé. Si tu comunidad tiene actividades como grupos para caminar o clases de acondicionamiento físico con cochecitos, estas son una excelente manera de socializar.
- ✓ **Conviértelo en un hábito:** intenta hacer ejercicio todos los días o, al menos, varias veces a la semana.
- ✓ **Estimula tu mente:** el ejercicio es excelente para tu cerebro. Mantenerse activa durante el embarazo y el posparto puede ayudarte a sentirte más feliz y reducir el estrés.



¿Qué ejercicios debo evitar durante el embarazo?

- ✗ **Deportes en los que puedas recibir golpes en el abdomen** (deportes de contacto como las artes marciales, el baloncesto y el hockey sobre hielo).
- ✗ **Yoga Bikram:** no querrás sofocarte.
- ✗ **Actividades en las que te puedas caer** (esquí, ciclismo en carretera y equitación).

Obtén más información en [GoRedforWomen.org/Pregnancy](https://www.GoRedforWomen.org/Pregnancy) (sitio web en inglés)