

## ¿Debo ejercitarme mientras estoy embarazada?

Si eres una persona activa, puedes ser una futura madre activa. El ejercicio es bueno para tu corazón y tu mente. Además, los estudios han demostrado que también es bueno para tu bebé.



### ¿Cuáles son los principales beneficios del ejercicio prenatal?

El ejercicio es bueno para el corazón. En estudios, se ha mostrado que una buena salud cardíaca en las primeras etapas del embarazo se asocia a una mejor salud posparto.

Realizar ejercicio durante el embarazo también puede tener los siguientes beneficios:

- Ayuda a prevenir los trastornos depresivos postparto.
- Te da más energía, mejora tu estado de ánimo y alivia el estrés.
- Reduce el riesgo de que sufras preeclampsia, diabetes gestacional y de que te realicen una cesárea.
- Disminuye el dolor de espalda, alivia el estreñimiento y ayuda a controlar la hinchazón de tobillos y piernas.
- Te ayuda a mantener un peso saludable durante el embarazo y después de este.
- Prepara tu cuerpo para el trabajo de parto y el parto, ya que reduce la duración del trabajo de parto activo.

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

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

- 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada (caminar, bailar, hacer jardinería) o
- 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa (correr, nadar, saltar la cuerda) o una combinación de ambas a lo largo de la semana

Habla con tu profesional de la salud. Si hacías más ejercicio antes de quedar embarazada, es probable que te permita continuar con tu rutina.

### ¿Cuál es el mejor ejercicio para las mujeres embarazadas?

- **Caminar:** esta actividad es especialmente buena si eres nueva en las rutinas de ejercicio; lleva a tu mascota o llama a un amigo o familiar para la caminata.
- **Natación y ejercicios acuáticos:** estos te ayudan a utilizar diferentes músculos sin ejercer presión en tu cuerpo.
- **Ciclismo estático:** esta actividad supera al ciclismo en terreno porque es menos probable que te caigas. A medida que tu vientre se hace más grande, el equilibrio podría ser un desafío.
- **Clases de yoga, pilates y ejercicios aeróbicos de bajo impacto:** asegúrate de decirle a tu instructor que estás embarazada.

### ¿Qué ejercicios debo evitar?

- **Deportes de contacto:** con el fin de limitar las posibilidades de recibir un golpe en el abdomen, mantente lejos de actividades como artes marciales, baloncesto, hockey sobre hielo, etc.
- **Yoga Bikram:** no querrás sofocarte.
- **Actividades donde te puedas caer** (esquí, ciclismo en carretera y equitación).

## ¿En qué circunstancias no debería ejercitarme?

Habla con tu profesional de la salud antes de comenzar o continuar cualquier programa de ejercicios. La mayoría de las mujeres embarazadas pueden hacer ejercicio, pero es posible que no puedas hacer ejercicio si tienes:

- Problemas cardíacos y pulmonares
- Placenta previa después de las 26 semanas
- Preeclampsia o hipertensión gestacional
- Anemia grave
- Factores de riesgo por trabajo de parto prematuro o más de un parto

## ¿Qué precauciones debería tener en cuenta durante mis rutinas de ejercicio?

- Bebe abundante agua antes de la actividad física, durante esta y después.
- Usa un sujetador deportivo y ropa holgada.
- En días calurosos y húmedos, haz ejercicio en el interior.
- Evita recostarte boca arriba o permanecer de pie durante mucho tiempo. Esto puede causar una disminución de la presión arterial.

## Durante el ejercicio, ¿a qué aspectos debo prestar atención?

Si experimentas cualquiera de los siguientes síntomas, detente inmediatamente y llama a tu ginecólogo obstetra:

- Sangrado y salida o derrame abundante de líquido de la vagina
- Mareo o sensación de desmayo
- Dificultad para respirar antes de comenzar el ejercicio
- Dolor torácico
- Debilidad muscular (por ejemplo, en la pantorrilla) o inflamación
- Dolor de cabeza
- Contracciones uterinas frecuentes

## ¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Un embarazo saludable es mejor para la mamá y el bebé. Contamos con una biblioteca de recursos que te ayudará a mantenerte segura y saludable antes del embarazo, durante este y después.

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

## Después del parto, ¿qué tan pronto puedo volver a ejercitarme?

Ser activa durante el embarazo facilitará la capacidad de hacer ejercicio después del parto.

Si tuviste un parto vaginal, te sientes bien y tu profesional de la salud lo aprueba, puedes comenzar con ejercicios ligeros unos días después del parto.

Si tuviste complicaciones durante el parto o te realizaron una cesárea, espera hasta que tu profesional de la salud diga que puedes hacerlo. Si experimentas cualquier problema mientras te ejercitas, detente y llama a tu equipo de cuidados de salud.



## ¿TIENES PREGUNTAS PARA TU MÉDICO O EL PERSONAL DE ENFERMERÍA?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu profesional de la salud en la próxima cita. Por ejemplo:

¿Puedo comenzar a ejercitarme incluso si no era muy activa antes del embarazo?

¿Debería monitorear mi frecuencia cardíaca durante el ejercicio?

## MIS PREGUNTAS: