



# Boletín N°33 Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles

## ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO

COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

### Introducción

Los **beneficios** de la actividad física se evidencian desde la gestación, no solo para el desarrollo del embarazo y en el momento del parto sino para el crecimiento y desarrollo del feto. Únicamente ante un embarazo de riesgo alto o moderado se deben tener consideraciones específicas.

La actividad física está **plenamente aconsejada** durante el embarazo. El feto no se ve perjudicado de ningún modo y significa un beneficio para la madre, porque además de mantener el tono muscular y manejar la parte calórica, la actividad muscular evita el hiperinsulinismo.

Una revisión sistemática<sup>4</sup>, hace referencia a que, la falta de ejercicio físico durante el embarazo se asocia con una mayor probabilidad de ingreso de los lactantes en las unidades de cuidados intensivos neonatales, de parto pretérmino, de

bajo peso al nacer, de restricción del crecimiento intrauterino y, por último, de cesárea.

En varios estudios se constata que las mujeres embarazadas son menos activas que las no embarazadas, actividad que decae durante el embarazo. La actividad física adquiere particular importancia durante la gestación por tratarse de un período en el que se producen muchas modificaciones anatómicas y físicas, que requieren de la embarazada una adaptación continua. También el crecimiento del útero provoca un cambio en el centro de gravedad de la mujer, lo que conlleva un aumento progresivo de la hiperlordosis lumbar y una rotación de la pelvis respecto al fémur. Los estudios efectuados y que se relacionan con el aparato locomotor establecen que el ejercicio físico se puede llevar a cabo de forma segura.

Los últimos han demostrado que el ejercicio físico en las embarazadas, no solo previene la ganancia excesiva

de peso en esta etapa, sino también la hipertensión arterial y la diabetes gestacional. El beneficio, no es solo para la madre, sino también para el bebé, pues disminuye el riesgo de peso elevado, lo que podría acarrear un parto distócico.

#### En este número:

- **Actividad Física durante el embarazo**
- **Beneficios**
- **Recomendaciones durante la práctica**
- **Consejos a la hora de realizar actividad física**



## ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO

El aumento de peso excesivo y el sedentarismo pueden ocasionar problemas en el embarazo tanto para la mamá como para el bebé, por eso, es importante realizar una dieta equilibrada y practicar algún deporte o actividad física.

La actividad física presenta beneficios tanto en el plano corporal como en el emocional:

Mejora la postura

Mejora la circulación

Sistema cardiorespiratorio

Evita las várices

Los dolores de cintura

El exceso de peso

Mejora el estado de ánimo, ayudando a superar los altibajos característicos de esta etapa

Ayuda a disminuir las molestias físicas del embarazo y favorece a una mejor recuperación después del parto

Hay casos en los que la práctica de ejercicio puede presentar riesgos, como por ejemplo frente a una amenaza de parto prematuro, sangrado vaginal, embarazo múltiple, etc. por lo tanto, es imprescindible tener la aprobación

del médico para realizar actividad física durante el embarazo.

Por eso, es importante hablar con el obstetra acerca del tipo de actividad física a realizar en esta etapa, ya sea deporte o una actividad nueva.



*Si existen factores de riesgo o enfermedad consultar al médico para saber cuál es el ejercicio adecuado al estado.*

## Recomendaciones durante la práctica

- A partir del cuarto mes de embarazo no se pueden realizar ejercicios que requieran acostarse boca arriba, en posición horizontal.
- No realizar deportes cuando hace mucho calor.
- Si se realiza algún ejercicio intenso, no se debe prolongar por más de 15 minutos.
- Es importante realizar una entrada en calor de, por lo menos, 5 minutos y al finalizar la actividad, hacer un período de estiramiento.
- Se recomienda practicar ejercicios regularmente (dos

o tres veces a la semana) y no en forma intermitente.

- Es preciso tomar mucho líquido antes, durante y después de ejercitar.
- Al levantarse, hacerlo en forma paulatina.
- Al llevar una vida sedentaria, es conveniente comenzar a realizar ejercicios en forma progresiva.
- Las necesidades calóricas aumentan cuando se practica ejercicio. Por eso, alimentarse bien teniendo en cuenta que el embarazo, de por sí, aumenta estas necesidades.



Ante la presencia de algunos de los síntomas que se describen a continuación durante la práctica de ejercicio, es importante suspender la actividad y consultar con el médico:

- Dolor de cabeza
- Sangrado vaginal, o pérdida de líquido.
- Mareos
- Falta de aire
- Molestias en el pecho
- Debilidad muscular
- Contracciones

- Palpitaciones o taquicardia
- Dolor en la pelvis o en la espalda

Después del primer trimestre de embarazo los ejercicios que requieran acostarse de espaldas, como los abdominales, están contraindicados.

### Consejos a la hora de realizar actividad física

#### Primer trimestre: sólo caminatas

Durante el primer trimestre, hasta que la paciente no haya superado la ecografía de las 12 semanas, en donde se informa si el embarazo está bien, se sugiere solamente caminar. Para ello no hay ningún tipo de impedimento.



Luego de ese período puede comenzar con otras variantes.

#### Bicicleta: cuidado con el calor

Si la actividad elegida es la bicicleta, se debe realizar sin ningún tipo de resistencia extra, totalmente liviana. Es fundamental la hidratación constante con agua.



#### Pileta: la más recomendada

La gimnasia en el agua es una de las actividades más aconsejadas para el embarazo, ya que al sentir el cuerpo más liviano, se pueden realizar movimientos con mayor facilidad y sin impacto, lo que favorece a las articulaciones, y mediante su práctica se logra un aumento de la flexibilidad. **Consume calorías** lo



que facilita el control del peso, mejora los dolores de espalda, **tonifica todos los músculos**, pero especialmente los de la zona lumbar, abdominal y perineal, muy importantes tanto en el embarazo como en el parto.

#### Yoga: beneficios

Son ejercicios de elongación y mejora postural, no están contraindicados pero se deben llevar a cabo con mucho cuidado.

Este tipo de ejercicio mejora la postura corporal, ayuda a prevenir dolores de espalda, contribuye a

eliminar la sensación de fatiga y la tensión nerviosa.



#### Deportes de impacto: desaconsejados

Una embarazada con bajo riesgo durante su embarazo debería acumular por lo menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana.

Realizar ejercicio de tonificación muscular por lo menos dos veces por semana, no necesariamente es hacer pesas en el gimnasio, puede hacerse con elementos de la vida cotidiana.

Se recomienda disminuir los tiempos sedentarios como estar sentada frente a la televisión o con el celular durante mucho tiempo y realizar ejercicios del suelo pélvico.

## Día Mundial de la Actividad Física

### ¡Vida Activa! ¡Larga Vida!

El 6 de abril se celebra mundialmente el Día de la Actividad Física con el objetivo principal de sensibilizar a la población sobre la importancia de practicar actividad física de manera regular y sistemática para mejorar la salud y adquirir buenos hábitos de vida.

¿Por qué promover la actividad física?

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial. La actividad física moderada con regularidad es

una de las maneras más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano.

La práctica habitual de actividad tiene el potencial de prevenir y controlar muchas enfermedades (como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis), aumentar su capacidad física y mejorar las relaciones interpersonales. Ayuda a reducir el estrés y rebajar los niveles poco saludables de colesterol y de tensión arterial, así como la prevención del riesgo de sufrir algún tipo de cáncer.

### NOTICIAS:

Muy pronto por la plataforma Cus-Sumar, para los equipos de Salud



REFERENCIAS:

1. Hospital Alemán Asociación Civil:  
<https://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/actividad-fisica-durante-el-embarazo/>
2. ¡A moverse! Guía de Actividad Física- Ministerio de Salud de Uruguay  
[https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307)
3. Ministerio de Salud y Desarrollo Social Argentina  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/crecerconsalud/embarazo-parto-puerperio/embarazo/actividadfisica>
4. Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática M.J. Aguilar Cordero, A.M. Sánchez López, R. Rodríguez Blanque, J.P. Noack Segovia, M.D. Pozo Cano, G. López-Contreras y N. Mur Villar.

Contacto:

Domicilio Postal Calle Belgrano 29-Paraná-Entre Ríos

Teléfono: 0343-4840210

[coordinaciondeecnt@gmail.com](mailto:coordinaciondeecnt@gmail.com)

<http://www.entrerios.gov.ar/msalud/prevencionde-enfermedades-cronicas-no-transmisibles-2/>

**Ministro de Salud**

Mg. Sonia Velazquez

**Coordinación de Fortalecimiento Institucional**

Bioing. Hernán Goncebat

**Coordinación de Prevención de ECNT**

Lic. Soledad Garcilazo

**Área Alimentación Saludable**

Lic. Evelyn Baraballe

**Equipo de Certificación**

Lic. Laura Ceballos

Tec. Mariana Schneider

**Programa Provincial Entre Ríos Libre de Humo de Tabaco**

Téc. Wolosko Cynthia, Responsable área técnica.

Dra. Silvina Tabarez, Responsable área Médica.

**Área Actividad Física**

Profesores: Damián Benedetich, Sofía Laporta, Lucas Ramírez Bidart, Julia Gainza,

Lic. Diego Osan.

**Programa de Salud Vial**

Tec. Antonio Poelman

**Programa Provincial de Detección y Control de Enfermedad Celíaca**

Dr. Alejandro Pais

**Programa de Diabetes**

Tec. Pamela Vesco

**Área Administrativa**

Hernán Hatt

Natasha Sagra

Hugo Nuñez