

¿EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO?

¡Claro que sí!

Seguro que te has planteado hacer ejercicio durante el embarazo pero no sabes si es bueno o no, ni cómo y cuánto, ni tampoco de que tipo... Pues aquí te dejo las recomendaciones de la última revisión científica publicada al respecto

✓ El ejercicio físico está recomendado en todas las embarazadas sin contraindicaciones médicas, especialmente en aquellas sedentarias, con diabetes o con sobrepeso/obesidad

✗ El ejercicio estaría contraindicado de forma absoluta en embarazadas con placenta previa después de la semana 28, diabetes, hipertensión o alteraciones tiroideas **no controladas**, cuello uterino incompetente o sangrado vaginal

Se recomienda realizar **150min** a la semana de ejercicio moderado-intenso, mínimo tres veces a la semana pero mejor si es un poquito todos los días. Una intensidad adecuada es aquella que te permita mantener una conversación a la vez que estas haciendo el ejercicio

Se ha demostrado que haciendo ejercicio se pueden reducir las complicaciones mas frecuentes; la hipertensión, la diabetes, la preeclampsia, la depresión y la macrosomía, sin aumentar el riesgo de parto prematuro o aborto espontáneo

Lo ideal es combinar ejercicios aeróbicos con ejercicios de fuerza-resistencia e incluir ejercicios del tipo yoga - estiramientos

Incluir ejercicios Kegel para el suelo pélvico puede resultar beneficioso para prevenir el riesgo de incontinencia, pero deben estar supervisados por un profesional competente

Extraído y modificado de Mottola y cols. 2018

Si tienes dudas consulta siempre tu caso con tu matrona o especialista



Victoria Vicente

Fisioterapeuta

Máster en pelviperineología



927 03 82 16

fisicACTIVA

www.fisioterapiaplasencia.es