

Embarazo y deporte

Practicar deporte mejora tu salud, ¡también durante el embarazo!

Ventajas del ejercicio

El deporte regular aporta múltiples beneficios: mantiene un buen tono muscular, controla la excesiva ganancia de peso, produce bienestar emocional y mejora el descanso nocturno.

Continuar con el deporte preferido

Si ya practicas algún deporte regularmente, puedes seguir con él (con las excepciones que indica este gráfico, tu ginecólogo y el sentido común), aunque, a medida que avance la gestación, tendrás que ir adaptándolo.

Un buen momento para empezar

Pero si no eres deportista, quizás pueda ser un buen momento para iniciar una actividad física moderada que, probablemente, quieras mantener después del parto.

Puedes comenzar por caminar media hora al día o apuntarte a alguna actividad especialmente recomendada durante el embarazo: Pilates, yoga o natación para embarazadas, por ejemplo.

Además de los beneficios que te aportará el ejercicio, entrarás en contacto con otras mujeres embarazadas, con quienes podrás compartir este momento tan especial de vuestras vidas.

Tras el parto

Tras la "cuarentena", en la que conviene evitar esfuerzos físicos, comienza un buen momento para retomar el deporte y la figura.

Son muy recomendables las actividades de rehabilitación postparto.

Actualmente están en auge los ejercicios hipopresivos que, realizados bajo la supervisión de un experto, te ayudarán a recuperarte y a prevenir lesiones futuras en el suelo pélvico.

Consejo médico

En cualquier caso, no olvides consultar con tu ginecólogo o tu matrona la actividad que haces o estás pensando iniciar, puesto que en algunos casos podría estar contraindicada.

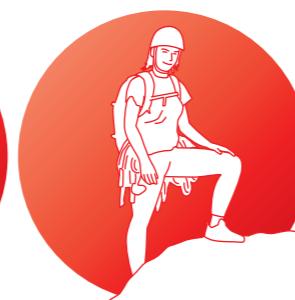
Qué deportes practicar



Deportes de contacto



Submarinismo



Alpinismo
(más de 1.800 m)

A Desaconsejados en todo el embarazo

Aquellos que supongan **elevado riesgo de golpes** en el abdomen.

También los que se practican en **condiciones de poco oxígeno**.



Ciclismo



Equitación



Esquí

B No recomendados en el 2º y 3º trimestre

Los deportes que pueden implicar **caídas con golpes en el abdomen** deben evitarse a partir del segundo trimestre.



Aerobic, zumba



Correr



Tenis

C No recomendados en el 3º trimestre

Los ejercicios que suponen **impacto del peso del feto en el suelo pélvico** se deben evitar en el último trimestre, cuando éste pesa más.



Yoga



Pilates



Taichi

D Recomendados todo el embarazo

Deportes adaptados para embarazadas, practicados de forma suave y **con control profesional**.

A las mujeres que no hacen ejercicio de forma habitual se les suele recomendar alguno de estos deportes durante la gestación para mejorar su estado de salud.



Caminar



Estiramientos



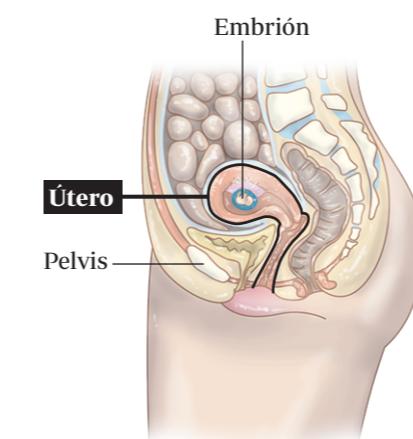
Nadar

Cada trimestre tiene unas peculiaridades que hay que tener en cuenta al realizar ejercicio:

1º trimestre

- A B C D
✗ ✓ ✓ ✓

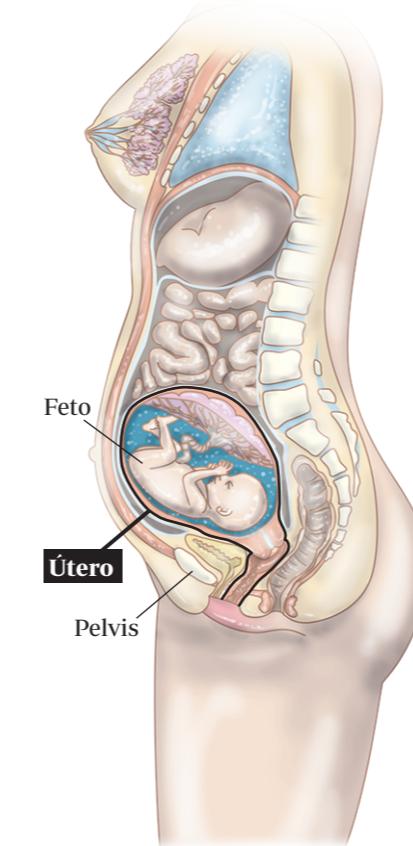
El útero es pequeño y se encuentra protegido por la pelvis. **Hay pocos deportes contraindicados.**



2º trimestre

- A B C D
✗ ✗ ✓ ✓

El útero ya sobresale de la pelvis, por lo que **hay que tener cuidado con los golpes** en el abdomen. No se recomienda esquí, bicicleta...



3º trimestre

- A B C D
✗ ✗ ✗ ✓

El feto tiene mayor peso, por lo que **los deportes de impacto** (correr, saltar, aerobic...) **pueden dañar el suelo pélvico.**



Maniobra de valsalva

Aguantar la respiración y **comprimir el abdomen a la vez** daña el suelo pélvico en todas las fases del embarazo. Esta maniobra debe evitarse en cualquier deporte.

