

Ejercicio y embarazo, una combinación muy sana



Los beneficios para la madre son físicos y psicológicos. Además, en la mayoría de los casos no entraña riesgo para el feto.

Pablo Cañas

Especialista de IMQ de la Clínica Ginecológica Bilbao-CGB

El deporte moderado durante el embarazo es seguro tanto para la madre como para el feto en la mayoría de los casos. En mujeres sin contraindicaciones no contribuye al parto prematuro, recién nacido de bajo peso o abortos. Por lo tanto, los expertos animan a las mujeres a iniciar o continuar la práctica deportiva durante este periodo. "Los beneficios maternos son físicos y psicológicos. Muchas de las quejas del embarazo, incluida fatiga, varices y dolores de extremidades, parecen reducirse en las que se ejercitan", recalca Pablo Cañas, especialista de IMQ de la Clínica Ginecológica Bilbao-CGB.

Asimismo, estas mujeres presentan menos problemas de insomnio, estrés, ansiedad y depresión. Hay cierta evidencia de que el ejercicio y el deporte durante el embarazo reducen la duración del parto y disminuyen sus posibles complicaciones. Sin olvidar que ayuda a mantener la masa y el tono muscular, favorece la función cardiovascular y respiratoria, evita la ganancia de peso excesiva y reduce la aparición de hipertensión y diabetes. De hecho, en el caso de las pacientes con diabetes, el deporte proporciona un mejor control de los niveles de glucosa.

Hay cierta evidencia de que el deporte durante el embarazo reduce la duración del parto y disminuye sus posibles complicaciones

Sin embargo, existen una serie de contraindicaciones que hay que tener en cuenta. Ejemplos de ello son las personas que tienen enfermedades cardíacas con cambios hemodinámicos, patologías restrictivas pulmonares, incompetencia cervical, embarazo múltiple con riesgo de parto prematuro, sangrado vaginal persistente, placenta previa, amenaza de parto prematuro, rotura de membranas e hipertensión inducida por el embarazo.

Además, pueden darse otras contraindicaciones que deben ser valoradas de forma individualizada por el ginecólogo. De hecho, el programa de



ejercicios y la ausencia de contraindicaciones para seguir practicándolo entran siempre dentro de la rutina de control prenatal.

Precauciones

Para evitar este tipo de riesgos, hace falta tomar una serie de precauciones. "La intensidad, duración y frecuencia del deporte debe empezar a un nivel que no provoque dolor, sensación de falta de aire, fatiga excesiva o incomodidad", insiste el especialista de IMQ. En este punto, son importantes la hidratación y un ajuste calórico adecuado, así como limitar las sesiones a un máximo de 30-45 minutos diarios. Si previamente no se practicaba deporte, su inicio será más gradual.

Se deben desaconsejar ejercicios extremos o que supongan cambios súbitos de posición. La modificación en el centro de gravedad, sobre todo en el último trimestre de embarazo, conlleva inestabilidad y riesgo de caídas. "En esta fase suele ser la propia paciente la que conscientemente se adapta a la práctica de un ejercicio más estable y tolerable, como puede ser la natación y el paseo", explica el doctor Cañas. A su vez, la progesterona del embarazo produce laxitud ligamentaria, que podría favorecer las lesiones deportivas sobre todo en la segunda mitad de la gestación.

Información ofrecida por IMQ Aseguradora Médica Oficial del Bizkaia Bilbao Basket.