

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MATERNAS:

- Mantenerse hidratada antes, durante y después del entrenamiento.
- Comer un snack antes del ejercicio para evitar la fatiga y malestar mientras se practica.
- Mantener bien ventilado y con una temperatura agradable el ambiente donde se desarrolla la actividad física.
- Realizar ejercicio siendo supervisada por un profesional de la salud, como un fisioterapeuta, quien puede dosificarlo, para obtener los beneficios esperados y mantener un ambiente seguro.
- Controlar la frecuencia cardiaca durante el ejercicio. Se recomienda no sobrepasar los 140 latidos por minuto. O aplicar el "Test de habla", que consiste en evaluar si la embarazada es capaz de mantener una conversación mientras realiza el ejercicio, si no puede, debe disminuir la intensidad de este.



Sin embargo, si se tiene un hábito de ejercicio constante previo al embarazo, lo ideal es mantener al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico, dividido en intervalos de tiempo pequeños. Es decir, idealmente 30 minutos 5 veces por semana.



Se recomienda hacer ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, como caminar, yoga, correr o trotar. Es muy importante, establecer un patrón de ejercicios constante durante el primer trimestre y, sobre todo, seguir las recomendaciones de movimiento del médico.

Ejercicios para el segundo trimestre de embarazo

En este periodo del embarazo se pueden realizar ejercicios que requieren de un poco más de resistencia, como la natación y caminatas. Estos dos ejercicios son de los más completos, ya que se ponen en uso casi todos los músculos del cuerpo y no ponen en riesgo a la gestante ni al bebé.

Ejercicios para los tres primeros meses de embarazo

De llevar una vida sedentaria, al iniciar una rutina de ejercicios en los primeros meses de gestación, se recomienda hacer de 5 a 10 minutos de ejercicio al día e ir aumentando.



Ejercicios para los últimos tres meses de embarazo

Los ejercicios de los últimos 3 meses del embarazo deben ser protocolizados y guiados por profesionales de la salud, para evitar complicaciones.

En este último periodo prenatal se recomiendan los siguientes ejercicios: movilidad pélvica y lumbar, movilidad torácica, ejercicios del suelo pélvico, caminar, bicicleta estática, fomentar la respiración diafragmática, etc.

Estos ejercicios tienen como objetivo fortalecer el cuerpo y preparar la gestante para el trabajo de parto. En este periodo es muy recomendable consultar al médico en cada decisión acerca de los ejercicios que realizas.



EJERCICIOS PRENATALES

- **Posición de la rana:** Siéntate en esta posición, pon música relajante y respira profundamente. Inhala y estira la columna poco a poco. Después, relaja. Repite 5 veces el movimiento.



Favorece: circulación en la pelvis y aumenta la flexibilidad en estos músculo.

- **Elevación de las piernas:** Acuéstate boca arriba, levanta una pierna y realiza círculos con esta pierna en el sentido de las agujas del reloj. Baja la pierna y sube la otra, repite el ejercicio. Repite 10 veces con cada pierna.



Favorece: la circulación de la sangre y previene la inflamación.

- **Ejercitar el piso pélvico:** Ponte de cuclillas con las manos en el piso como soporte. Inhala, tensionando los músculos de la pelvis, retiene y relaja mientras exhalas. Repite este ejercicio 15 veces.



Favorece: fortalece los músculos del piso pélvico.

- **Ejercicio para relajar la pelvis:** Ponte en rodillas con las palmas de las manos en el suelo. Inhala y arquea la columna vertebral, mantén esta posición 5 segundos y, relaja la espalda mientras exhalas.



Favorece: ayuda a ejercitar los abdominales y aliviar el dolor de espalda.

El ejercicio es vital para una vida saludable y un embarazo exitoso. ¡Muévete con consciencia! Cualquier duda o molestia, acude a tu médico

