

El ejercicio: La actividad física durante el embarazo

La actividad física puede:

- Ayudarle a usted y a su bebé a aumentar la cantidad adecuada de peso;
- Disminuir los malestares del embarazo, como dolor de espalda, calambres en las piernas, estreñimiento, pesadez en el estómago e hinchazón en general;
- Disminuir el riesgo de padecer diabetes gestacional;
- Mejorar su estado de ánimo y nivel de energía;
- Ayudarle a dormir mejor;
- Ayudarle a que el parto sea más fácil y más rápido.

Procure hacer 30 minutos de actividad física regular, de intensidad moderada, todos los días de la semana o la mayoría de ellos. Antes de empezar, hable con su proveedor de atención médica sobre el nivel de ejercicio que es prudente para usted.

No todas las mujeres embarazadas deben hacer ejercicio, sobre todo si existe el riesgo de que den a luz antes de tiempo.

He aquí algunos aspectos a tomar en cuenta cuando esté lista para empezar:

- Decida qué tipo de ejercicio hará. Elija cosas que disfrute. Entre las actividades posibles, se hallan: caminar, nadar y bailar.
- Evite las actividades que pueden ocasionar lesiones debido a caídas o traumatismos a la barriga, tales como montar a caballo, esquí cuesta abajo, *kickboxing* o fútbol. Después del primer trimestre, no haga ejercicios que requieran que se acueste boca arriba.

- Cuando haga ejercicio, preste atención a su cuerpo y a cómo se siente. Si tiene problemas graves como sangrado de la vagina, mareos, dolores de cabeza o en el pecho, deje de hacer ejercicio y comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato.

Para obtener más información

Para obtener más información sobre el ejercicio durante el embarazo:

The March of Dimes

www.marchofdimes.com/pnhec/159_515.asp

American Congress of Obstetricians and Gynecologists

www.acog.org/Resources_And_Publications

(Búsqueda de palabras clave: Ejercicio durante el embarazo)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Oficina para la Salud de la Mujer

www.womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/staying-healthy-safe.cfm