

Mantenerse activa durante el embarazo y el postparto

Si no existe ninguna contraindicación médica que lo desaconseje, mantener la actividad física durante el embarazo y el postparto beneficiará tanto a la salud de la madre como a la del recién nacido. Para realizarla de forma segura, es necesario tomar precauciones y contar con asesoramiento profesional

La práctica de actividad física beneficia a la salud del corazón, del cuerpo y de la mente, y esos beneficios se mantienen durante el embarazo y el postparto siempre que se tengan en cuenta algunas pautas y recomendaciones. Desde el Canal Salut de la Generalitat de Catalunya aclaran que, además de las evidencias que muestran que las mujeres activas son menos propensas a sufrir problemas durante la gestación y el postparto, la actividad física durante el embarazo ayuda a mantener el peso corporal, disminuir la hipertensión arterial, prevenir la diabetes gestacional y mejorar el sueño, la condición física y el estado de ánimo. Para aprovechar su potencial, los expertos recomiendan realizar alguna actividad física cada día, que puede ser caminar a buen ritmo 30 minutos (aunque no sean seguidos, y sí en sesiones de 10 minutos), y aprovechar las actividades cotidianas para mantenerse activo. Desde el Plà d'Actividad Física, Esport i Salut de la Generalitat de Catalunya, recuerdan que también puede resultar de ayuda aprovechar las actividades cotidianas para mantenerse activa, como ir andando a trabajar, subir escaleras o procurar hablar por teléfono



Durante las primeras semanas después del parto, se pueden aprovechar los paseos con el bebé para mantenerse activa

©ISTOCK

Es importante contar con asesoramiento médico para mantener la rutina de ejercicio adaptada a las particularidades de cada mujer

mientras se camina. “La actividad física no debe ser intensa para que sea beneficiosa. Actividades como el yoga, el pilates, el taichí u otras actividades de baja intensidad y control postural son buenas aliadas para la relajación y la mejora de la respiración consciente”, apuntan. En esta línea, Mireia Checa, fisioterapeuta colegiada al Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, aclara que más allá de la gimnasia preparto, “lo ideal es hacer ejercicio durante todo el embarazo si no hay contraindicaciones. Eso sí, adaptado a cada persona y fase y bajo la supervisión de un profesional especializado”.

En cuanto a las disciplinas más y menos aconsejables, la fisioterapeuta aclara que “será muy importante tener en cuenta cada caso y conocer el tipo de ejercicio que la mujer realizaba antes del embarazo. Los menos recomendables son, en general, todos aquellos que impliquen alto impacto, como por ejemplo el *running*, y los más recomendables pueden ser ejercicios de trabajo de fuerza, elasticidad y movilidad de la pelvis como, por ejemplo, ejercicios de

pilates adaptados al embarazo, ejercicios en el agua, natación, baile, etc.”. En general, siempre y cuando no se tenga ninguna contraindicación médica, es importante mantenerse hidratado y usar ropa cómoda mientras se realiza ejercicio, y evitar las actividades competitivas, las flexiones, las extensiones profundas de las articulaciones o las actividades que supongan realizar saltos, desplazamientos irregulares o cambios rápidos de dirección. También las que pongan en riesgo la pérdida de equilibrio y los traumatismos, como la equitación, el esquí y el ciclismo, apuntan desde el Servei Català de la Salut. Para evitar riesgos, “es muy importante dedicar tiempo a escuchar nuestro cuerpo y a tomar consciencia sobre cómo activamos de manera correcta nuestra faja abdominal y nuestro suelo pélvico

durante los esfuerzos cotidianos o ejercicios que realicemos. También evitar períodos de estreñimiento con una alimentación saludable y una buena hidratación con agua mineralizada. De esta manera podremos evitar posibles lesiones o disfunciones relacionadas con los cambios que genera el embarazo en nuestro cuerpo”, añade Mireia Checa, del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Actividad física y lactancia

Si no ha habido complicaciones durante el parto, se puede retomar el ejercicio de forma suave y paulatina tras una valoración médica. “Es muy importante que realicemos siempre una revisión ginecológica y una valoración con el/la fisioterapeuta especialista en obstetricia después del parto para poder valorar cuál es el momento adecuado para

realizar ejercicio físico.

Mientras no haya contraindicación, desde la fisioterapia podemos empezar a trabajar todo el proceso de recuperación entre la cuarta y la sexta semana postparto, realizando ejercicios de manera segura y adaptada a cada caso. Desde ahí iremos progresando y adaptando la rutina según las necesidades de cada persona”. De hecho, desde el Servei Català de Salut recuerdan que la práctica regular de actividad física durante el postparto contribuye a recuperar el peso anterior al embarazo con más facilidad, mejora la capacidad cardiovascular y el tono muscular, reduce el estrés y el riesgo de sufrir depresión postparto y mejora la relación con el bebé. En cuanto al tipo de ejercicio más recomendable, la fisioterapeuta aclara que dependerá de la fase del postparto y de cada caso. En general, los más adecuados son aquellos que impliquen y permitan una activación correcta y segura de la faja abdominal y el suelo pélvico. “Después del parto sería ideal combinar la gimnasia abdominal hipopresiva con trabajo de fuerza para potenciar la musculatura que estabiliza nuestro sistema abdominal, lumbar y pélvico”, apunta Checa, y evitar, al inicio, “los ejercicios de alto impacto que no nos permitan controlar de forma segura la musculatura de nuestro abdomen y suelo pélvico. De ahí que la clave sea ponernos en manos de un buen profesional especializado que pueda valorar, además, si es necesario realizar ejercicios específicos de suelo pélvico en los casos en los que haya que potenciar la fuerza y el tono de esta musculatura.

Precauciones a tener en cuenta

Contar con asesoramiento profesional es imprescindible para realizar ejercicio físico antes y después del parto de forma segura. Mireia Checa, fisioterapeuta colegiada al Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, añade que “lo más importante será tener muy en cuenta, durante los ejercicios que hagamos, la correcta activación de la faja abdominal y el suelo pélvico para evitar posibles disfunciones o lesiones. Con lo cual, en un postparto inmediato, debemos tener precaución con toda aquella actividad que implique realizar ejercicio de alto impacto como correr o saltar, y también ejercicios que impliquen cargar más peso de la cuenta. Lo más probable es que nuestro suelo pélvico y abdomen no estén preparados para gestionarlo de manera correcta y segura”.