

Actividades deportivas que se pueden realizar durante el embarazo



El deporte durante el embarazo tiene muchos beneficios. Puede reducir el riesgo de aumentar demasiado de peso y mitigar tus problemas de espalda. Ayuda a preparar los músculos para el parto, reduce las posibilidades de necesitar cesárea y puede darle al bebé un comienzo más saludable en la vida.

Te contamos cuáles son las mejores actividades para realizar durante los 9 meses de gestación.

Índice

Deportes y actividades recomendadas para embarazadas

Otros deportes que se pueden practicar durante el embarazo

Ejercicios prohibidos durante el embarazo

Consejos a la hora de hacer ejercicio

Beneficios del deporte durante el embarazo

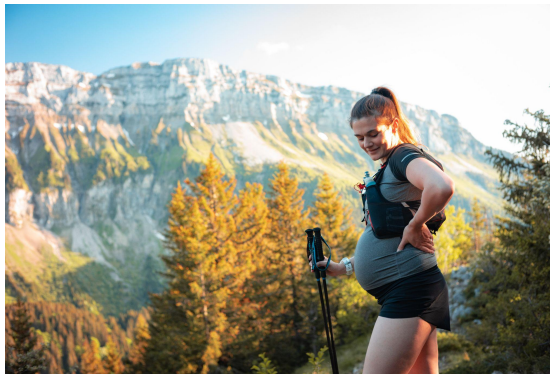
Contraindicaciones y señales de alarma



Deportes y actividades recomendadas para embarazadas

Dentro de los deportes y actividades que se pueden practicar durante el periodo de gestación, hay algunas que además son altamente recomendables para un buen desarrollo del bebé y mantener una buena salud.

- **Caminar.** Hacer caminatas de unos 20 o 30 minutos es una práctica ideal que además no requiere de una buena forma física. Es importante seguir moviéndose durante el embarazo. Caminar a buen ritmo activa la circulación sanguínea y previene problemas como la hinchazón de pies y piernas, reduce las hemorroides o los efectos del síndrome del túnel carpiano.



- **Natación y aquaerobic.** Son una forma perfecta para tonificar los músculos sin forzarlos, y se trata además de un buen ejercicio cardiovascular. Una de las ventajas de la natación, es que el agua soporta gran parte de tu peso. En el tercer trimestre del embarazo, cuando el peso haya aumentado considerablemente, hacer natación será muy cómodo y agradable.
- **Yoga.** Practicar yoga es muy recomendable para mejorar la flexibilidad, el equilibrio corporal y la circulación, entre otros beneficios. Durante el embarazo, es un deporte que puedes seguir realizando, ya que no supone grandes riesgos ni esfuerzos.



- **Gimnasia suave:** Mientras se realicen ejercicios a una intensidad moderada, la gimnasia no supondrá ningún problema durante el embarazo. Es importante saber, que hay clases especializadas de gimnasia preparto, que además de permitirte hacer ejercicio te enseñará técnicas para mejorar el parto.



- **Bicicleta estática.** Hacer bicicleta fija será más recomendable que utilizar una bicicleta móvil para evitar el riesgo de caídas y golpes.

Es importante que siempre vayas a tu ritmo, que no intentes dar más de lo que puedes y que bebas muchos líquidos para compensar la pérdida de agua.



- **Tai-chi.** La práctica de Tai-chi es ideal para mejorar el ritmo respiratorio, la postura y eliminar dolores y tensiones.

Además, al igual que el yoga, ayuda a mejorar la flexibilidad y a tonificar los músculos de una manera progresiva y natural.

Otros deportes que se pueden practicar durante el embarazo

Aunque no son los principalmente recomendados, también hay otros deportes que puedes seguir practicando.

- **Pilates.** Antes hemos hablado del yoga, pero el pilates también es una gran actividad para realizar durante el periodo de gestación. Es importante tener en cuenta evitar las posturas o ejercicios que presionan el vientre, supongan demasiado esfuerzo o hagan peligrar nuestro equilibrio.



- **El ciclismo.** Es recomendable hacer ciclismo por caminos rectos y sin muchas cuestas que reduzcan la posibilidad de caídas y grandes esfuerzos. Habitualmente es una actividad viable hasta el quinto o sexto mes de embarazo. Después, con el aumento de peso, crecen las posibilidades de desequilibrarse.
- **Plan de estiramientos de columna y de ejercicios de cabeza.** También se podría realizar otros estiramientos, para complementar otra actividad física y conseguir flexibilidad, relajación, tonificación muscular... Estos ejercicios, junto a otros de piernas, brazos, abdominales... o los ejercicios de kegel o los ejercicios en cuclillas son habituales en las clases de preparación al parto pero los podemos hacer en casa cómodamente.



Ejercicios prohibidos durante el embarazo

Durante los 9 meses de embarazo hay algunos deportes que no deberás de practicar en ningún momento para evitar problemas:

- **Deportes de contacto:** Pueden producir caídas y golpes en el abdomen. Algunos de estos son: artes marciales (sí puedes hacer tai-chi por ejemplo), judo, boxeo... También entran en esta categoría deportes de equipo como pueden ser el rugby, el baloncesto, el fútbol o el balonmano.
- **Deportes de alto riesgo:** Aquí entran las actividades con gran riesgo de que se produzca una caída o un accidente. Por ejemplo, escalada, paracaidismo, parapente, rafting o automovilismo. Tampoco son recomendables el patinaje, el esquí, el snowboard o el esquí acuático.



- **Deportes donde sea necesario sumergirse mucho tiempo en el agua:** Actividades que obligan a mantener la respiración durante mucho tiempo o exigen descompresión al final, como buceo o submarinismo.
- **Deportes que implican un gran esfuerzo.** Actividades que impliquen movimientos bruscos, saltos, arquear demasiado la espalda o levantar peso. Algunos ejemplos de esto pueden ser halterofilia o gimnasia rítmica se deben abandonar. También los abdominales.
- **Actividades de impacto pélvico:** En esta categoría entran todos los deportes que tienen saltos. Un ejemplo es el aeróbic con step. Además, también podrían ser salto de longitud o altura, equitación...

Consejos a la hora de hacer ejercicio

La práctica de ejercicio durante el embarazo tiene muchos beneficios. Sin embargo, es imprescindible seguir estos consejos para que no surja ningún problema.



- No realizar más de dos horas de gimnasia a la semana.
- Antes de hacer ejercicio, procura beber mucha agua. No olvides llevar encima una botella de agua para hidratarte cuando sea necesario.
- Ir aumentando gradualmente los ejercicios, independientemente de la actividad que se practique. No empieces con un nivel alto desde el comienzo.
- No hagas sobreesfuerzos.
- Modificar los ejercicios a medida que vaya creciendo la barriga.
- Evita los ejercicios que trabajen mucho la zona abdominal.
- Respirar bien y profundamente mientras haces deporte.
- Acude al médico y comenta tu rutina de ejercicio para que te dé su aprobación.
- Intenta no realizar ejercicios en los que tengas que sobrecargar la espalda, especialmente después del primer trimestre de embarazo.
- Si existe la posibilidad, lo mejor es establecer la rutina con un especialista que sepa cuáles son las mejores actividades para embarazadas.



Beneficios del deporte durante el embarazo

Entre los beneficios que encontramos al realizar deporte en el embarazo se encuentra la **prevención de la ganancia excesiva de peso** (algo muy frecuente en más del 50% de las gestantes), que conlleva un excesivo peso del recién nacido (mayor 4kg), siendo un factor clave en la transmisión intergeneracional de la obesidad y el sobrepeso.

El deporte **tonifica la musculatura, especialmente la abdominal, pelviana y lumbar**, para evitar las sobrecargas musculares debidas al cambio de posición de la pelvis y la columna vertebral por la presencia del feto en el abdomen.



Estimula la circulación sanguínea y mejora la capacidad respiratoria y ventilatoria.

Además, el ejercicio durante el embarazo ha demostrado que:

- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión/diabetes gestacional
- Disminuye las posibilidades de preeclampsia, depresión, parto por cesárea, dolor lumbar, dolor pélvico e incontinencia urinaria.

Realizar gimnasia preparto **previene las posibles complicaciones y dolencias** que se asocian al embarazo (varices, edemas, ciáticas o dolores musculares) y evita posibles problemas en el parto como desgarros o episiotomías. Ayuda a corregir la postura y el reparto de peso. Además ayuda a reconocer el momento del parto.

Actividades como el pilates o el yoga, están además relacionados con **mejoras en la salud mental y reducción del dolor**.

Después del parto, facilita que el cuerpo recupere la forma.



Contraindicaciones y señales de alarma

En el caso de un embarazo de “alto riesgo” (hemorragia genital, historia de parto prematuro, etc.), es importante que no se realice ningún tipo de ejercicio. En los embarazos de alto riesgo el reposo es fundamental.

Se deben evitar las actividades que precisen saltos, movimientos de sacudida o rápidos cambios de dirección del movimiento.



Además, deberás interrumpir el ejercicio físico y consulta al médico si se producen hechos como:

- Sangrado vaginal o sospecha de rotura de la bolsa de las aguas.
- Inflamación brusca en cara, manos o tobillos.
- Dolores de cabeza persistentes o intensos y trastornos de la visión, mareos o desvanecimientos.
- Dolor, calor, rubor o hinchazón en miembros inferiores.
- Fatiga excesiva, palpitaciones o dolor en el pecho.
- Lenta recuperación de la frecuencia cardíaca o la tensión arterial tras el ejercicio.
- Contracciones persistentes (más de seis u ocho por hora) que pueden indicar parto prematuro.
- Dolor abdominal importante e inexplicado.
- Escaso aumento de peso (menos de un kilo por mes en los dos últimos trimestres).