

Ejercicio durante el embarazo

¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio durante el embarazo?

El ejercicio periódico durante el embarazo le trae beneficios a usted y a su bebé. El ejercicio puede:

- Reducir el dolor de espalda
- Disminuir su riesgo de tener un parto por cesárea, diabetes gestacional y preeclampsia
- Fortalecer su corazón y sus vasos sanguíneos
- Reducir el estreñimiento
- Le ayuda a ganar peso durante el embarazo de forma saludable y perderlo después del parto

¿Es seguro hacer ejercicio durante el embarazo?

Es seguro empezar o continuar la mayoría de los tipos de ejercicio si usted tiene un embarazo normal y está saludable. Hable en la primera etapa de su embarazo con su proveedor de atención médica para asegurarse de que el ejercicio sea seguro para usted y su bebé. Usted y su proveedor pueden hablar sobre los ejercicios apropiados que son seguros y que cumplen con sus necesidades.

Se considera que el ejercicio no es seguro si tiene una de estas condiciones médicas o problemas relacionados con el embarazo:

- Ciertos tipos de problemas cardíacos y pulmonares.
- Preeclampsia o presión arterial alta.
- Trabajo de parto prematuro (antes de la semana 37 del embarazo) o después de que haya roto fuente.
- Ciertos problemas cervicales.
- Placenta previa después de la semana 26 del embarazo. Esto quiere decir que su placenta está muy baja dentro del útero, lo que puede obstruir la apertura del útero.
- Un embarazo con gemelos o trillizos (o más) con mayor riesgo de un trabajo de parto prematuro.
- Anemia grave. Esto significa que su sangre no lleva suficiente oxígeno al resto de su cuerpo.



¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Revise este folleto informativo.
- 2 Anote cualquier pregunta que tenga en la [página 2](#) de este folleto.
- 3 Decida qué tipos de actividades físicas satisfacen sus necesidades.
- 4 Hable sobre sus planes, metas y preguntas relacionadas con el ejercicio con su proveedor de atención médica.

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades recomiendan hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada cada semana durante el embarazo. Este tipo de actividad debe incluir mover los músculos grandes de una forma rítmica (como caminar rápido, nadar y el trabajo general del hogar).

Iniciar un nuevo programa de ejercicios.

Si usted inicia un nuevo programa de ejercicios, empiece lentamente y vaya aumentando de forma gradual su actividad física. Puede empezar con solo 5 minutos al día y agregar 5 minutos cada semana hasta que sea capaz de mantener una actividad durante 30 minutos al día.

Continuar con el programa de ejercicios

Si realizó mucha actividad física antes de su embarazo, probablemente pueda seguir haciendo los mismos entrenamientos con la aprobación de su proveedor de atención médica. Asegúrese de aumentar el número de calorías saludables que consume si empieza a perder peso.

