

## Embarazo: Cómo hacer ejercicio - [Pregnancy: How to Exercise]



El ejercicio es bueno para las mujeres embarazadas saludables. Puede aliviar el dolor de espalda, la hinchazón y otras molestias del embarazo. El ejercicio también prepara sus músculos para el parto, y puede mejorar su nivel de energía y ayudarla a dormir mejor.

Trate de hacer al menos 2½ horas de ejercicio moderado a la semana. Una manera de hacer esto es estar activa 30 minutos al día, al menos 5 días de la semana. Está bien estar activa en bloques de tiempo de 10 minutos o más durante el día y la semana. Si todavía no hace ejercicio, hable con su médico antes de empezar un programa nuevo. Pruebe con clases de ejercicio para mujeres embarazadas. Los médicos no recomiendan deportes de contacto ni ejercicios extenuantes o intensos durante el embarazo.

Si hacía ejercicio antes de embarazarse, es probable que pueda seguir con su misma rutina al principio del embarazo. Esto podría incluir correr y hacer ejercicios aeróbicos. Posteriormente, es conveniente cambiar a natación o caminatas.

### ¿Qué debe hacer en el hogar?

Estas son algunas maneras de cuidarse usted misma:

- Coma un pequeño refrigerio o beba jugo de 15 a 30 minutos antes de hacer ejercicio.
- Coma una variedad de alimentos para ayudarse a obtener todos los nutrientes que necesita. Su organismo necesita proteínas, carbohidratos y grasa para la energía. Es posible que necesite comer un poco más para obtener energía adicional para el ejercicio.
- Beba abundantes líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Si está acostumbrada a hacer ejercicio fuerte o intenso, preste atención a cambios en su cuerpo que le indiquen que es tiempo de disminuir la intensidad.
- Pruebe con nadar y caminar rápido.
- Descanse lo suficiente. Podría sentirse muy cansada mientras está embarazada.

### Sea prudente

Hable siempre con su médico acerca del tipo correcto de ejercicio en cada etapa del embarazo. Preste atención a su cuerpo para saber si se está ejercitando de forma segura.

- No se acalore demasiado cuando haga ejercicio.
- No se canse en exceso cuando haga ejercicio. Debe poder hablar mientras está haciendo ejercicio. Si se siente cansada, tómelo con calma.
- No utilice saunas, cuartos de vapor o "jacuzzis" mientras está embarazada.
- Evite los deportes de contacto, como el hockey sobre hielo, el fútbol y el básquetbol. También evite el buceo y los ejercicios a

grandes alturas por encima de los 6,000 pies (1,800 metros).

- Después del cuarto mes de embarazo, evite ejercicios que requieran que usted se acueste boca arriba sobre una superficie dura. Éstos incluyen abdominales y algunas posturas de yoga.

### **¿Cuándo debe pedir ayuda?**

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si tiene preguntas acerca del ejercicio y su bebé.

## **Preguntas para su médico**

Use el espacio de abajo para enumerar sus preguntas o inquietudes. Lleve esta hoja a su próxima consulta con el médico.

### **Preguntas acerca del ejercicio durante el embarazo:**