

CUIDADOS DE CALIDAD DURANTE EL EMBARAZO: EL EJERCICIO FÍSICO

Autores: Velarde Sánchez, Oscar y García Velarde Esmeralda

Introducción:

Son bien conocidos los beneficios que el ejercicio físico tiene sobre la salud, aunque no se cuenta con la misma información cuando se desarrolla durante el embarazo. A pesar de que existe cierta controversia entre los investigadores, los estudios van proporcionando evidencias acerca de los escasos riesgos para la salud materno-fetal.

A lo largo de los siglos las consideraciones sobre los beneficios o daños del ejercicio durante el embarazo han ido balanceándose a uno y otro lado simplemente motivadas por juicios y observaciones.

Siglo III a.C.: Aristóteles atribuyó partos difíciles a estilo de vida sedentario.

Finales del siglo XIX: 1º estudio científico sobre ejercicio durante el embarazo, que confirmaban la idea inicial de Aristóteles

Décadas 1920-1930: Aparecen los 1º programas de ejercicios prenatales para facilitar el parto y reducir la necesidad de los medicamentos contra el dolor.

Década 198: Dr. Read desarrolla un programa de ejercicios respiratorios y gimnásticos para disminuir el dolor durante el alumbramiento, a favor de un embarazo más activo y ameno.

El American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG): Recomienda la práctica del ejercicio físico aeróbico durante el embarazo, aunque advierte del daño que podrían causar actividades de alto impacto.

En 1994, y dada la alta inclusión de la mujer en todas las esferas sociales y en el deporte, el ACOG revisó su posicionamiento y adoptó enfoques menos conservadores, siempre que la embarazada estuviera sana y no surgieran complicaciones en el transcurso del embarazo.

Se ha cuantificado que una gran cantidad de mujeres desconocen la información básica referente a la relación entre ejercicio físico y embarazo y, desgraciadamente, un gran número de ginecólogos y obstetras no recomiendan la realización de ejercicio físico. Asimismo, cuando recomiendan su práctica, prescriben entrenamientos más conservadores que los establecidos por el ACOG.

Objetivo:

Conocer la influencia de la práctica de ejercicio físico y su prescripción durante el periodo gestacional como parte de una educación sanitaria de calidad

Material y método:

Se realiza una revisión bibliográfica en las bases de datos de Ciencias de la Salud: Pubmed, Chocrane, Cuiden...

PALABRAS CLAVES: ejercicio físico, gestación

Resultados:

BENEFICIOS PARA LA MADRE:

- Mejora la función cardiovascular.
- Mejora la función muscular, mayor laxitud articular, evita fatiga en las AVD.
- Corrección postural.
- Evita el ↑ excesivo de peso
- ↓ molestias digestivas y estreñimiento
- ↑ autoestima reduciendo la ansiedad, depresión y insomnio
- Mejora la TA y protege diabetes gestacional.
- Mejora la mecánica respiratoria
- Periodo de dilatación más corto y ↓ incidencia de partos instrumentales.
- Te prepara para el parto
- Rápida recuperación postparto.

BENEFICIOS PARA EL FETO:

- Mayor volumen placentario
- Incrementa la FCF sin efectos perjudiciales.
- RN con mejor respuesta ante estímulos ambientales.
- No afecta negativamente al crecimiento o desarrollo del feto.

SEÑALES DE ALARMA QUE OBLIGAN A DETENER EL EJERCICIO FÍSICO:

- Sangrado vaginal
- Disnea
- Mareo, vértigo, cefalea
- Alteraciones de la visión
- Dolor precordial y abdominal
- Debilidad muscular
- Edemas generalizado, flebitis
- Contracciones persistentes
- Escaso aumento de peso (<1 Kg/mes último 2 meses)
- Descenso del movimiento fetal
- Fugas líquido amniótico

CONSIDERACIONES PREVIAS A LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO:

- Permiso médico.
- Gestación bajo riesgo.
- Tipo de mujer embarazada (sedentaria, activa, patológica)
- Diseño del programa de ejercicio físico individualizado.
- Prestar atención a las señales de alarma.

CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS:

- Cardiopatías.
- Tromboflebitis.
- Embolismo pulmonar reciente.
- Enfermedad infecciosa aguda.
- Incompetencia cervical.
- Embarazo múltiple.
- Hemorragia genital.
- RPM.
- CIR.
- Macrosomía fetal.
- Isoinmunización.
- Placenta previa
- Ausencia de control prenatal.
- Sufrimiento fetal.
- APP.
- HTA

Conclusiones:

- **Reducción del riesgo de complicaciones asociadas al embarazo gracias al ejercicio físico**
- El Colegio Americano de Medicina del Deporte reconoce que el **embarazo puede ser un estímulo poderoso para motivar a una mujer sedentaria a adoptar hábitos de vida saludables.**
- El efecto beneficioso del ejercicio físico durante el embarazo depende del **tipo, intensidad, frecuencia y duración de la actividad deportiva que se practica. No obstante, parece que las recomendaciones mínimas no son conocidas entre las mujeres embarazadas**
- La **prescripción de ejercicio físico deberá ser individualizada y sometida a controles médicos regulares.**
- Mayor intensidad y duración del ejercicio materno, mayor riesgo potencial de que ocurran efectos dañinos sobre el feto existirá.
- En **mujeres sedentarias o que practican ejercicio físico ocasional, no es el momento más idóneo para fomentar nuevas prácticas deportivas. Se aconsejará la incorporación a un programa específico de preparación al parto.**
- Tras el permiso médico, la gestante que fuera **previamente activa podrá mantener sin muchos cambios su programa de ejercicio físico.**
- Las mujeres **atletas que cursen su embarazo sin complicaciones podrán mantener en gran medida su programa de entrenamiento, siempre y cuando exista una monitorización periódica.**

Discusión:

Las **RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA** de ejercicio durante la gestación incluyen:

- Vigilar la respiración y mantener el habla sin dificultad mientras hace ejercicio (**Test del Habla**).
- Evitar ejercicios que pueda ocasionar trauma abdominal, saltos, maniobras de Valsalva, arquear la espalda, abdominales, así como, actividades que requieran equilibrio y coordinación precisa y cambios bruscos de posición (mareos y caídas).
- Evitar la espiración forzada que reducen la oxigenación fetal.
- Recomendar no estar acostada mucho tiempo decúbito-supino para evitar la obstrucción de la vena cava inferior,
- Aconsejar recostarse sobre el lado izquierdo para garantizar una buena oxigenación del bebé.
- Reducir el nivel de ejercicio a medida que progresa su embarazo.
- El ejercicio ha de realizarse de forma regular (3-4 sesiones de 20-30 minutos por semana)
- Se debe evitar realizar ejercicio físico a intensidades elevadas o en el ámbito competitivo así como los aumentos bruscos de actividad física.
- Si se realiza ejercicio algo intenso, no se debe prolongar durante más de 15 minutos ni practicarlo en clima caluroso y húmedo por el riesgo de deshidratación e hipertermia (aumento de la temperatura).
- Hay que realizar calentamiento previo y relajación posterior
- Hay que limitar los movimientos de gran amplitud por la hiperlaxitud articular existente en la gestación.
- **DEPORTES ACONSEJADOS:** NATACIÓN, CAMINAR, YOGA
- **DEPORTES DESACONSEJADOS:** Fútbol, baloncesto, voleibol, esquí, ciclismo, tenis, equitación, parapente, escalada, judo, patinaje, esgrima, submarinismo, atletismo....



Bibliografía:

ACOG (2002). American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise during pregnancy and the postpartum period . Committee Opinion Nº 267. Washington, DC. January. Obstet Gynecol;99:171-3.
F. Mata et al. / Rev Andal Med Deporte. 2010;3(2):68-79
Barakat Carballo R et al. Ejercicio físico y los resultados del embarazo. Prog Obstet Ginecol. 2006;49(11):630-8
R, et al. Ejercicio físico durante el embarazo y su relación con los tiempos de las etapas del parto. Prog Obstet Ginecol. 2005;48(2):61-8.
Protocolos de SEGO.