

Complejo Hospitalario Torrecárdenas. Almería

LA SEGURIDAD DEL DEPORTE EN EL EMBARAZO: RECOMENDACIONES BASADAS EN LA EVIDENCIA.

Autores: Pérez Oteros, María del Mar (Matrona en el Servicio de Obstetricia y Ginecología); Mesas Carreño, Patricia (D.U.E. en C.H.T. Almería) y Montoya Giménez, Esteban (D.U.E. en C.H.T. Almería).

INTRODUCCIÓN

Aristóteles en el siglo III a.c. ya identificó que el sedentarismo repercutía en el tipo de parto, identificando que aquellas mujeres sedentarias eran más proclives a tener partos “difíciles”. Sin embargo, no siempre se ha aconsejado la práctica de ejercicio físico a las embarazadas. No fue hasta la década de 1980 con el boom del fitness cuando su práctica se generalizó a los programas de acondicionamiento físico de embarazadas. En 1994 el ACOG (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos) publicó unas recomendaciones sobre la práctica de deporte aunque siempre en mujeres sanas y con embarazos de bajo riesgo. Tradicionalmente las recomendaciones de los sanitarios han estado basadas más en aspectos culturales y sociales que en la evidencia científica.

El ejercicio físico está asociado a la prevención primaria y secundaria de problemas de salud en la población general como HTA y DM. Sin embargo, en la población de embarazadas, las recomendaciones de ejercicio físico son más conservadoras y en muchos casos las mujeres no son informadas ni se les recomienda la realización de ejercicio físico. Además, existen dudas sobre el tipo de deporte, intensidad, duración y frecuencia del mismo.

OBJETIVOS:

- Identificar los beneficios de la práctica de ejercicio físico durante el embarazo que hayan sido demostrados científicamente (beneficios para la madre y para el feto).
- Evaluar las contraindicaciones y los riesgos del ejercicio físico.
- Prescripción de ejercicio físico basada en la información científica de la que disponemos.

MÉTODO:

Se ha realizado una revisión bibliográfica de artículos de divulgación científica relacionados con la actividad física en mujeres embarazadas, analizando los efectos sobre el feto, el parto y las complicaciones del embarazo, qué deporte es más conveniente en esta etapa, y ante qué situaciones la realización de actividad física está contraindicada.

Las dificultades para la realización de esta revisión fueron las de encontrar estudios con suficiente evidencia científica, ya que no solían tener una muestra adecuada. Algunos estudios no fueron incluidos por no concluir con ningún resultado debido al abandono generalizado de las participantes en el estudio. Además, muchos investigadores no pudieron completar algunos de sus experimentos por los problemas éticos que conllevaba la investigación en mujeres embarazadas.

Este estudio ha sido realizado con una meticulosa recopilación de los artículos más recientes (desde 2010) y con mayor impacto sobre ejercicio físico y embarazo. Se realizó la búsqueda a través del metabuscador Gerión de la Biblioteca Virtual del SSPA, en las bases de datos PubMed, Cochrane, Library Plus y EMBASE. Las palabras clave fueron actividad física, embarazo y gestante.

RESULTADOS:

- El ejercicio físico moderado, realizado durante todo el embarazo, beneficia al feto y garantiza una buena vascularización fetal gracias al aumento del tamaño de la placenta, dando como resultado bebés con un peso ligeramente mayor y una mejor adaptación de la frecuencia cardiaca fetal post-ejercicio. La natación y el ciclismo y el ejercicio físico en general tienen cierto efecto protector frente a los partos pretérmino, con respecto a la vida sedentaria. Previene la aparición de preeclampsia, HTA, diabetes gestacional y ayuda a evitar, junto con la dieta, la excesiva ganancia de peso durante el embarazo (ver Diagrama). Además mejora la percepción de la salud en las gestantes, es efectivo en la prevención de la incontinencia urinaria, libera del estrés físico y psíquico, puede ayudar a partos más cortos así como una rápida recuperación postparto.

Bibliografía:

- González-Collado F, Ruíz Giménez A, Salinas Salinas GJ. Indicaciones y contraindicaciones del ejercicio físico en la mujer embarazada. Clin Invest Gin Obst. 2013; 40 (2): 72-76.
- Peláez M, Casla S, Perales M, Cordero Y, Barakat R. El ejercicio físico supervisado durante el embarazo mejora la percepción de la salud. Ensayo clínico aleatorizado. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 2013, (24): 36-38.
- Mata F, et al. Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. Rev Andal Med Deporte. 2010; 3(2): 68-79.

- No todas las gestantes pueden realizar ejercicio físico. Su ginecólogo o matrona deben asesorar de si pueden realizar o no actividad deportiva y los cuidados que debe de llevar según las circunstancias personales de cada gestante. Su realización está contraindicada ante la aparición de los siguientes cuadros o patologías.

Contraindicaciones Absolutas: cardiopatía hemodinámicamente significativa, enfermedad pulmonar restrictiva, incompetencia cervical, gestación múltiple, hemorragia genital resistente, placenta previa, amenaza de parte prematuro, rotura prematura de membranas, preeclampsia, hipertensión inducida por el embarazo, y partos prematuros en gestaciones anteriores.

Contraindicaciones Relativas: anemia grave, arritmia cardiaca no filiada, bronquitis crónica, diabetes mellitus tipo I mal controlada, obesidad mórbida extrema (IMC > 45), bajo peso extremo (IMC < 12), estilo de vida extremadamente sedentario, retraso de crecimiento uterino, HTA mal controlada, limitaciones ortopédicas, hipertiroidismo mal controlado, y grandes fumadoras.

- En la actualidad, la prescripción de ejercicio físico a las embarazadas debería estar generalizada. Las recomendaciones mínimas deben ser (Mata et al.,2010):
 - Permiso médico para realizar ejercicio.
 - Tener en cuenta el nivel de actividad previo, diferenciando entre mujeres sedentarias, activas, atléticas o con patologías.
 - Realizar una valoración con un cuestionario específico como PARmed-X (for pregnancy) adaptado a las embarazadas.
 - Seguir programas de acondicionamiento físico con las recomendaciones mínimas: evitar deportes con alto impacto y los de contacto.
 - Deben buscar actividades en las que desarrollen habilidades como la flexibilidad, relajación y fuerza muscular (especialmente la pelviana). El ejercicio cardiovascular es el más adecuado.
 - Los signos de alerta que obligan a detener el ejercicio deben ser reconocidos precozmente. Síntomas de alarma durante el embarazo: hemorragia vaginal, dolor de cabeza o abdominal fuerte, temperatura >37°C, desaparición de los movimientos fetales, edema repentino, visión borrosa repentina.

CONCLUSIONES:

Se recomienda realizar actividad física moderada ya que hay evidencia de que son múltiples los beneficios que conlleva para una mujer embarazada la práctica regular de ejercicio. Se debe de tener presente que ha de realizarse siguiendo las recomendaciones mínimas, aunque éstas difieren según el autor. Ciertos deportes pueden estar contraindicados durante la gestación por el riesgo de accidentarse durante su práctica y existen una serie de signos de alerta que deben de darse a conocer a las embarazadas que deseen realizar ejercicio para que ante su aparición abandonen la actividad y se pongan en contacto con un profesional. Se necesita seguir investigando aunque es injustificable que los sanitarios no recomienden la práctica de ejercicio o incluso la limiten por falta de conocimiento ya que existe evidencia científica que fundamenta su prescripción.

