

¿Embarazada? No olvide hacer ejercicios

No hace mucho tiempo que cuando una mujer se enteraba de que estaba embarazada, el ejercicio se abandonaba y se optaba por los mimos y el descanso.

Se creía que era imperativo que la futura madre no hiciera nada que arriesgase el desarrollo de su bebé.

Hoy en día, los médicos dicen que no sólo está bien que se ejerciten, sino que las mujeres deben permanecer activas como una manera de asegurar un embarazo y parto más saludables y sin complicaciones, al mismo tiempo que reducen el riesgo de diabetes gestacional.

La Dra. Mary Jo O'Sullivan, una ginecóloga y profesora emérita de la Universidad de Miami en Florida, dijo que en el pasado "a las mujeres las atendían muy bien cuando quedaban embarazadas", porque se asumía que la actividad física haría daño al feto.

Sin embargo, investigaciones recientes han encontrado que

el ritmo cardíaco y el peso al nacer del feto no sufren cuando la mujer se ejercita moderadamente. El ejercicio tampoco daña la placenta, el órgano que crece en la pared del útero y suple sangre y nutrientes al bebé, apuntó la especialista.

"En una mujer básicamente sana, un programa moderado de ejercicios no parece tener un impacto significativo en el embarazo en lo que respecta al feto", dijo. Además, el ejercicio puede ayudar a reducir algunas de las incomodidades típicas del embarazo, como el dolor de espalda, el estreñimiento, la fatiga, la hinchazón y la inflamación. Y eleva el estado de ánimo, el nivel de energía y la autoimagen de la mujer, al mismo tiempo que mejora su postura y sueño, de acuerdo con el Univer-sidad americana de la obstetricia y de Ginecología.

Durante el embarazo, una hormona llamada relaxina se libera en el cuerpo para relajar el útero y crear espacio



para el feto en crecimiento. Pero esta hormona también relaja todos los demás tejidos conectivos del cuerpo, como los ligamentos y tendones alrededor de las articulaciones.

"Estas hormonas pueden causar que las articulaciones estén laxas", apuntó Fehr, por lo cual las mujeres tienen que tener cuidado cuando pongan estrés en sus articulaciones.

En general, se recomienda nadar y caminar, así como actividad aeróbica a la mitad del nivel de antes del embarazo.

Lo que no se recomienda, de acuerdo con las directrices, son los deportes de contacto o las actividades que conllevan el riesgo de caídas, ya que ambas cosas pueden causar daño al feto. Estos incluyen deportes como fútbol y básquetbol, deportes rigurosos con raquetas, o montar a caballo.

Las directrices también mencionan problemas físicos que hacen que el ejercicio no sea posible, como

los embarazos de alto riesgo, sangrado en el segundo o tercer trimestre y enfermedad del corazón, y problemas que urjan tener cuidado al ejercitarse, como anemia severa, control alta sanguínea pobremente controlada o diabetes tipo 1, obesidad, o un estilo de vida previo sedentario.

Además del corazón hay tres grupos musculares en que las mujeres se deben concentrar durante el embarazo: los músculos de la espalda, la pelvis y el abdomen, de acuerdo con el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan.

Fortalecer los músculos abdominales hace más fácil soportar el creciente peso del bebé. Y estará mejor equipada para pujar con más fuerza y efectividad durante el parto.

Aumentar el músculo pélvico permitirá a la vagina ensancharse de manera más fácil durante el nacimiento. También podría ayudar a prevenir los problemas urinarios luego del parto.