

EL DEPORTE PUEDE PRACTICARSE DURANTE EL EMBARAZO

9 Meses
¡A mover el cuerpo!

Médicos y psicólogos coinciden en que el deporte suave y, sobre todo, las prácticas de artes orientales son muy beneficiosos para la salud de la futura madre durante el embarazo.

Ejercicios aconsejables

- Gimnasia de mantenimiento moderada:** Trabaja a ritmo lento los músculos fortaleciendo hombros, espalda y glúteos.
- Natación sincronizada:** Armoniza los músculos con el cuerpo y previene las estrías.
- Tai-chí:** Contribuye a una armonía somática y mental de primera magnitud.
- Yoga:** Facilita desarrollar la conciencia espiritual.

Ejercicios desaconsejables

- Aeróbicos:** por su potencia y fuerza.
- "Pilates":** por trabajar de forma intensiva la musculatura abdominal.
- "Spinning"** o bicicleta de entrenamiento fuerte.
- Baloncesto o balonmano.**

Actividades durante el embarazo

Mes 1 al 6	Mes 7 al 9
Gimnasia y natación (Salud física)	Tai chi y yoga (Equilibrio psíquico)

Además de ello favorecen el parto sin dolor, el buen estado del útero y la buena predisposición del aparato genital en el momento del alumbramiento.

La mayoría de los deportes pueden ser practicados durante el embarazo, hasta el último trimestre, siempre y cuando se hayan practicado antes con regularidad.

De todas formas algunos son más recomendables que otros, por ejemplo, la gimnasia preparto es el más indicado. Acude a los centros de preparación al parto donde te informarán de la tabla y del programa más idóneo.

La natación es excelente para mejorar la resistencia. Resulta ideal para la

embarazada por que no se fuerzan los músculos ni las articulaciones. Algunos centros deportivos ofrecen clases de natación prenatal muy recomendables ya que sirven para obtener una buena relajación y ayuda en el control del ritmo de respiración, refuerza los músculos que intervienen en el parto, consigue aliviar las molestias dorso-lumbares y ayuda a disminuir el riesgo de que aparezcan varices. La Yoga ayuda a mejorar la flexibilidad y a reducir la tensión, al mismo tiempo que enseña a controlar la respira-

ción y a concentrarse durante el parto.

Caminar, siempre se ha dicho que es el mejor de los ejercicios para la embarazada. Toma por costumbre dar un paseo de media hora al día. Caminar es bueno para la digestión, la circulación y te mantiene ágil. Utiliza siempre un calzado adecuado y camina erguida, con las nalgas un poco apretadas por debajo de la columna, los hombros echados hacia atrás y la cabeza erguida, no inclinada. Hacia el final del embarazo, reduce un poco el ritmo de la actividad física.

DIARIO **Estrella**
Teléfono: **905-523-9872**
¡Para que su llamada le salga más barata!

SU TRÁMITE DE PASAPORTE O LICENCIA EN 30 OFICINAS DEL BCR

Para información y cita en 30 oficinas a nivel nacional llame GRATIS al: 800-BCRCITA (800-227-2482)

Trámites para pasaporte solo para mayores de edad y nacionales

Gobierno digital | BCR Banco de Costa Rica