

# Estar activa durante el embarazo

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, dormir mejor y hacer algo saludable para ti y tu bebé?

Los estudios demuestran que la actividad física durante el embarazo es segura y tiene beneficios para ti y tu bebé. Las mujeres embarazadas que participan en 150 minutos / semana de actividad física de intensidad moderada tienen 25% menos probabilidades de tener un nivel alto de azúcar en la sangre (diabetes gestacional), presión arterial alta, aumentar demasiado de peso o sufrir de depresión. También reduce el riesgo de dar a luz a un bebé grande. Incluso hacer actividad física de menos intensidad tiene beneficios para tu salud durante el embarazo.

Las mujeres deben ser activas físicamente durante todo el embarazo, comenzando lo antes posible. Los estudios demuestran que la actividad física durante el primer trimestre es seguro para el bebé. De hecho, ser inactiva puede aumentar tu riesgo de desarrollar problemas de salud. Habla con tu médico sobre lo que te funcionaría mejor para mantenerte activa durante tu embarazo.

**Estar activa durante el embarazo es bueno para ti y tu bebé.  
Comienza ahora: ¡cada minuto cuenta!**

## Empezando

### Comienza con poco Ve despacio

Si no has sido activa antes, comienza caminando. Caminar es una excelente manera de mejorar tu salud cardíaca y pulmonar y es seguro para ti y tu bebé. O encuentra otra actividad que disfrutes. Agrega minutos gradualmente cada semana.



### Comienza sencillo

Siéntate menos y muévete más. Agrega más pasos al día usando las escaleras y estacionándote más lejos. Sal a caminar por 10 minutos después de dos comidas. Trata "reuniones caminando" cuando no necesites una computadora o lápiz y papel.



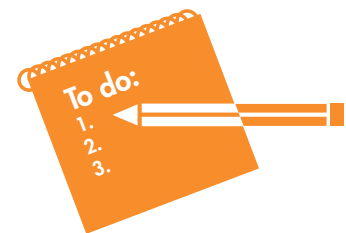
### Motivación

¿Qué te ayudará a seguir un plan de actividad física? Elige actividades que te gusten y que puedas agregar a tu rutina diaria. Únete a un grupo de actividades o encuentra un compañero de ejercicio. Programen la actividad en sus calendarios, ¡y apóyense mutuamente!



### Crea un plan

Establece objetivos a corto plazo. Por ejemplo, "Agregaré 10 minutos más de caminata cada día en esta semana". Recuerda que cada minuto, cada día, cada semana cuentan. Monitorea tu actividad con un contador de pasos o tu teléfono.



# Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta tu ritmo cardíaco y la respiración para mejorar tu resistencia. Si la actividad física es algo nuevo para ti, comienza con incorporar 5 o 10 minutos cada día. Gradualmente acumula al menos 150 minutos / semana de actividad física de intensidad moderada (como caminar rápido, andar en bicicleta estacionaria, hacer ejercicio en la piscina o bailar). Consulta con tu médico si quieres hacer ejercicio más intenso. Si antes de tu embarazo eras muy activa, continúa siendo activa, pero es posible que tengas que hacer modificaciones a medida que avanza tu embarazo.

## ¿Qué?

Cualquier actividad física rítmica continua que haga que tu corazón lata más rápido.



## ¿Con qué frecuencia?

3-7 días/semana



## ¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a un poco difícil; "Puedes hablar, pero no cantar".



## ¿Cuánto?

Al menos 150 minutos de actividad física/semana.



**Recuerda:** Sé activa como sea y donde puedas. Haz una caminata corta en el horario de almuerzo, usa las escaleras o baja del autobús una parada antes. ¡Actividades como barrer las hojas o pasar la aspiradora cuentan para tu actividad física semanal! Cada minuto se suma.

## Razones para parar la actividad física y buscar atención médica:

- Sangrado o líquido proveniente de la vagina
- Dolor de pecho
- Mareos o desmayos que no desaparecen con el descanso.
- Falta de aire que no desaparece con el descanso
- Contracciones uterinas dolorosas que son regulares
- Dolor o hinchazón en la pantorrilla

# Otras actividades físicas importantes



Obtén ayuda para el entrenamiento muscular, entrenamiento muscular del piso pélvico o yoga de un profesional de ejercicio certificado. Visita a un especialista en salud pélvica durante tu embarazo para aprender la mejor manera de entrenar los músculos del piso pélvico. Estos músculos son importantes porque sostienen tus órganos pélvicos, controlan la frecuencia de ir al baño y proporcionan placer durante las relaciones sexuales.

## Entrenamiento muscular

Te hace más fuerte y mejora tu salud en general. Puedes usar el peso de tu propio cuerpo, pesas de mano, bandas de resistencia o máquinas.



## Entrenamiento muscular del piso pélvico

¡Ejercicios simples como de Kegel fortalecen los músculos del piso pélvico para evitar orinar accidentalmente cuando caminas, trotas, hablas, ríes o estornudas!



## Yoga prenatal y estiramiento

Ayuda a mantener tus músculos flexibles y tu mente relajada.





### Para mantenerte segura y sin lesiones:

- Evita la actividad física al aire libre en días calurosos y húmedos. En lugar de eso, mantente activa en lugares frescos adentro.
- Evita hacer actividad física al aire libre cuando la calidad del aire sea mala debido a la contaminación, normalmente esto es por las tardes. Haz ejercicio adentro.
- Bebe agua antes, durante y después de la actividad física.
- Si tienes dolor en la espalda baja (lumbar) durante el embarazo, el ejercicio acuático puede ser una excelente opción.
- Hacer actividad física en lugares elevados (más de ~ 6000 pies) debe consultarse con un médico.

### Actividades que se deben de evitar durante el embarazo

- Evita los deportes donde pueda ocurrir contacto físico o caídas. Esto incluye actividades como el esquí acuático o sobre nieve, equitación, gimnasia, levantamiento olímpico de pesas, o juegos como baloncesto, hockey sobre hielo o fútbol.
- Evita acostarte boca arriba durante largos períodos de tiempo mientras haces actividades como ejercicios abdominales o entrenamiento muscular. Si no te sientes bien cuando estas boca arriba cambia de posición.
- Evita el buceo, el yoga caliente y el pilates caliente durante el embarazo.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

### Obtén más ayuda

Echa un vistazo a estos sitios web:

- Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>
- Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio: <https://csepguidelines.ca/guidelines/pregnancy/>
- Recomendaciones de actividad física: [https://health.gov/sites/default/files/2019-10/PAG\\_ExecutiveSummary.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-10/PAG_ExecutiveSummary.pdf)

Visita [acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](https://acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) para encontrar un profesional de ejercicio certificado por ACSM cerca de ti.



¿Cómo agregaré minutos de actividad a esta semana?

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____