Entrevista a Irene Hurtado: embarazo y deporte

05 mayo 21



Entrevistamos a Irene Hurtado, médico especialista en obstetricia y ginecología en Sanitas, y nos cuenta todo lo que debemos saber sobre deporte y embarazo: deportes más adecuados, beneficios para la embarazada y el bebé, buenas prácticas, frecuencia e intensidad del ejercicio.

¿Es recomendable el deporte durante el embarazo?

Es muy recomendable siempre que no esté contraindicado. Sin embargo, a día de hoy, solo el 30% de las mujeres que están embarazadas van a continuar haciendo actividad física. El predominio del sedentarismo puede aumentar patologías o complicaciones durante el embarazo, como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes o la hipertensión.

Lo primero que hay que hacer antes de prescribir una actividad física es valorar

individualmente a la embarazada y ver que realmente no tenga ninguna complicación, ninguna patología previa al embarazo o que haya surgido durante el embarazo y que contraindique la realización de actividad física. Una vez que esté descartado, lo ideal sería recomendar un deporte combinado de actividad física aeróbica y ejercicios de fuerza o resistencia.

Lo ideal en cuanto a ejercicio aeróbico es realizar actividades que muevan grandes grupos musculares como por ejemplo las caminatas, correr en el primer o segundo trimestre, la elíptica, la bici estática o el remo. Además, las actividades acuáticas también son muy recomendables porque la mujer embarazada va a estar en flotación, sin gravedad, y por lo tanto se va a sentir más ágil y para ella va a ser más fácil realizar tanto actividades aeróbicas como actividades de fuerza y resistencia.

Es muy importante también hacer ejercicios para mantener una buena musculatura del complejo core, es decir, del abdomen, glúteos y lumbar porque es lo que más modificaciones va a sufrir en el embarazo por el peso del cuerpo y porque va cambiando el centro de gravedad.

¿Cuáles son los beneficios del ejercicio físico para la embarazada?

Hay muchos beneficios tanto para la embarazada como para el feto. Vamos a ayudar a mantener o mejorar tanto la función cardíaca como respiratoria, además va a ayudar a mejorar o mantener nuestra fuerza, nuestra resistencia, nuestra agilidad o el equilibrio, que se va perdiendo a medida que avanza la semana de gestación. Mejora nuestra motilidad intestinal, por lo tanto disminuye el estreñimiento. Por otro lado, los ejercicios de suelo pélvico van a ayudar a disminuir el riesgo de incontinencia. También nos va a ayudar a evitar una ganancia excesiva de peso, por lo tanto, vamos a evitar que el feto coja un peso excesivo y sea patológicamente grande con las consecuencias que puede acarrear en su vida adulta.

¿Cuánto tiempo semanal es recomendable hacer ejercicio?

Más o menos entre 3 y 5 días, 45 minutos o una hora en cada sesión, o realizar 5-7 sesiones semanales de media hora más o menos. Evidentemente en pacientes embarazadas que hayan sido sedentarias previamente se recomienda que ese ejercicio vaya aumentando poco a poco y se vaya graduado tanto el

número de sesiones como la intensidad.

Pues mujeres que prácticamente no hayan realizado actividad física durante su vida se recomienda que hagan ejercicios que sean fácilmente reproducibles, es decir, que muevan grandes grupos musculares y que no sean muy complejos, como por ejemplo grandes caminatas, realizar elíptica, bici estática… y que puedan medir fácilmente la intensidad del ejercicio que están haciendo. Normalmente en estas mujeres se recomienda realizar un ejercicio en el que puedan mantener una conversación. Ese es el nivel de esfuerzo más o menos que se recomienda a estas embarazadas.

¿Cuál es la práctica deportiva menos recomendable?

No se recomiendan deportes que supongan un riesgo de traumatismo abdominal o deportes de contacto, como por ejemplo el judo o el fútbol. Otros donde podamos tener un riesgo de caída, como la equitación, el esquí, el alpinismo… tampoco se recomiendan ejercicios que se realicen a altas temperaturas, como el hot yoga, ejercicios donde haya cambios de dirección bruscos de las articulaciones, como por ejemplo el tenis o el fútbol. El buceo tampoco está indicado porque el feto no es capaz de adaptarse a los cambios de presión. Tampoco se puede realizar cualquier tipo de abdominal, por ejemplo los abdominales tradicionales no los podemos hacer y los hipopresivos tampoco porque son en apnea.

Una vez hayamos dado a luz, ¿se puede seguir haciendo deporte?

Sí, se puede seguir haciendo. Se considera el periodo de puerperio desde que damos a luz hasta más o menos las seis semanas posparto, que es lo que tarda generalmente en recuperarse el organismo de la madre. El ejercicio en el posparto es muy beneficioso tanto a nivel físico como a nivel mental. Va a disminuir el riesgo de depresiones postparto, nos va a ayudar a recuperar nuestra silueta antes y a encontrarnos mejor. Otra cosa muy importante de los primeros seis meses después después de dar a luz es trabajar el suelo pélvico y toda la musculatura abdominal, que es la que más se lesiona durante el embarazo y durante el parto. Una manera de entrenar este suelo pélvico y nuestro abdomen es la realización de hipopresivos.

¿Cuáles son las palabras más adecuadas para motivar a las mujeres embarazadas a hacer cualquier tipo de actividad deportiva?

Si te gusta hacer deporte es un momento perfecto para seguir practicándolo y si no lo has hecho nunca es un momento también ideal para iniciarlo siempre de manera progresiva porque te vas a encontrar muy bien, tanto a nivel físico como a nivel mental. Además todo lo que realices no va a ser solo beneficioso para ti sino también para tu bebé. Todo lo que tú hagas se lo vas a transferir a él y él te lo va a agradecer.