



CAMINAR.... DURANTE EL EMBARAZO

El embarazo es un momento único para la mujer; Durante nueve meses su cuerpo se transforma en una maquinaria perfecta capaz de crear una vida. Cada día son más, las gestantes que desean vivir y desarrollar su embarazo de manera más natural, que quieren prepararse no solamente para el momento del parto sino también para los cambios que se van a generar en el post-parto y ante todo, buscan vivir su gestación de la manera mas saludable.

El ejercicio físico debería ser parte integral de nuestras vidas y símbolo de una vida sana, común a toda la población. Existen multitud de investigaciones sobre los beneficios de caminar durante el embarazo y postparto¹, que nos ayudan a entender mejor como funciona nuestro cuerpo y como cuidarlo mejor, y por otra parte, existen también una cantidad importante de mitos relacionados con la actividad física durante el embarazo.

En la gestación el cuerpo vive una serie de cambios importantes, cambios llamados fisiológicos. Se entiende, que son cambios normales de adaptación al nuevo estado y que al estar englobados en el concepto de embarazo normal, no suponen ninguna patología. Los cambios se van a generar tanto a nivel físico como a nivel psicológico.

Estar en forma no es que sea tan importante durante el embarazo como en otros momentos de la vida, sino aún más. Un régimen regular de ejercicios mantiene la sangre circulando apropiadamente, fortalece y endurece el organismo, y ayuda a disminuir las incomodidades del embarazo, como fatiga, estreñimiento, dolor de espalda, tobillos hinchados y las várices. Disminuye el riesgo de aumento excesivo de peso, de diabetes gestacional e hipertensión provocada por el embarazo. Algunos estudios también sugieren que las mujeres que se mantienen en forma y continúan haciendo ejercicios durante el transcurso de sus embarazos pueden tener un parto más corto y fácil, además de una recuperación más rápida después de dar a luz². La actividad física tiende también a disminuir la ansiedad y el estrés.

Se puede afirmar que CAMINAR es la actividad física aeróbica más indicada durante la gestación, salvo contraindicación de tipo obstétrico, toda embarazada debería caminar³.

No obstante, se debe sistematizar la actividad, incluyendo siempre unos sencillos ejercicios de calentamiento previos a comenzar la actividad y trabajos de flexibilidad para realizar antes y, sobre todo, después de caminar.

¹ DiNallo JM, Le Masurier GC, Williams NI, Downs DS Walking for health in pregnancy: assessment by indirect calorimetry and accelerometry. Res Q Exerc Sport. 2008 Mar;79(1):28-35

² Wolfe LA, Mottola MF. Validation of guidelines for aerobic exercise in pregnancy. In: Kumbhare DA, Basmajian JV, editors. Decision making and outcomes in sports rehabilitation. New York: Churchill Livingstone; 2000:205-22

³ Barakat, R. (2006). El ejercicio físico durante el embarazo. Madrid: Editorial Pearson Alhambra.



Durante una etapa como el embarazo resulta totalmente contraindicado el ejercicio ocasional, es decir, lo más importante en cuanto a la frecuencia es la regularidad en las sesiones de práctica física. Diremos que tres veces semanales es la frecuencia adecuada, aceptando siempre cierta flexibilidad, por las particularidades que la gestación impone (cambios fisiológicos, variación en los estados de ánimo, etc.), por lo que es importante matizar que la frecuencia nunca debe ser menor a dos días en semana.

En gestantes en buenas condiciones físicas y dispuestas a caminar diariamente, lo pueden hacer sin ningún inconveniente durante todo su embarazo. Es aconsejable caminar con un calzado plano y cómodo para no poner en riesgo la pérdida de equilibrio y generar caídas. Cuando caminamos es importante evitar las horas de mucho calor, tener aporte de líquido suficiente (agua) y prevenir las hipoglucemias que pueden ser más frecuentes en el embarazo (mediante fruta; frutos secos; pequeños bocadillos;...)

Estudios demuestran, que en mujeres sanas realizar ejercicio durante el embarazo, no compromete el desarrollo del mismo ni el peso fetal⁴⁻⁵, tampoco influye en el postparto, en la cantidad ni en la composición de la leche materna. Pero existen una serie de síntomas que pueden aparecer y obligan a la mujer embarazada a suspender automáticamente el ejercicio físico que esté realizando⁶. Estos síntomas son:

- Dolor de algún tipo: espalda, pubis, retroesternal (en la zona del pecho, detrás del esternón), etc.
- Hemorragia o mínimo sangrado vaginal.
- Vértigos.
- Disnea previa al ejercicio.
- Falta de aliento.
- Debilidad muscular.
- Palpitaciones.
- Desfallecimiento.
- Taquicardia.
- Dolor o inflamación en pantorrillas (con el objeto de descartar una tromboflebitis)

El bebé está íntimamente conectado con la madre tanto física como emocionalmente. No sólo lo que la madre ingiere es transmitido al bebé, sino también sus emociones y sentimientos. Así como la madre y el bebé comparten endorfinas (sustancias químicas que producen una enorme sensación de bienestar), el bebé también comparte las emociones que la

⁴ Kardel KR, Kase T Training in pregnant women: effects on fetal development and birth Am J Obstet Gynecol. 1998 Feb;178(2):280-6.

⁵ Kramer MS, McDonald SW. Aerobic exercise for women during pregnancy. Cochrane Database Syst Rev. 2006 Jul.

⁶ Ezcurdia, M. (2001) Ejercicio físico y deportes durante el embarazo. En Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, Grupo de trabajo sobre asistencia al embarazo normal, Sección de Medicina Perinatal, Manual de asistencia al embarazo normal: Cap. 11. (4a ed.). Madrid: Fabre González.



madre experimenta. Por eso es tan importante sentirse feliz, tranquila y relajada. La felicidad y sentimientos positivos de la madre, pueden inducir en el bebé sensaciones igualmente placenteras, por ello es importante aprovechar estos momentos para conectarse con el propio cuerpo y con el bebé que está creciendo, buscar tiempo para hablarle, para imaginarse como será, para acariciar su vientre y para crear entre ellos algo tan importante para el momento del nacimiento y postparto como es, el VÍNCULO AFECTIVO.

*Nuria Barberá Rubini.
Matrona. Hospital Virgen de Valme*