

Guía para embarazadas:

Cómo llevar un embarazo saludable y sentirse en forma y feliz durante la gestación



ÍNDICE



1

Deporte en el embarazo: una combinación beneficiosa

3

Embarazo y natación: todos los beneficios que aporta

7

Consejos para practicar natación durante el embarazo

11

Salud dental en el embarazo

13

Dejar de fumar y la ansiedad en el embarazo

Deporte en el embarazo: una combinación beneficiosa

El deporte en el embarazo está recomendado para todas las mujeres que no presentan complicaciones en la gestación. Nadie pone en duda que **el ejercicio forma parte de un estilo de vida saludable** y los beneficios que éste aporta a la salud son bien conocidos. Entre otros, el deporte mejora la función cardiovascular y hay una menor ganancia de peso, aspecto fundamental ya que la grasa excesiva es fuente de mayores complicaciones durante el parto, riesgo de cesárea, recién nacidos con peso elevado y peores resultados en los momentos previos y posteriores al nacimiento. Otro factor positivo es que procura una recuperación más rápida después del parto. Además, el ejercicio puede ayudar a prevenir o reducir los síntomas del dolor en la zona baja de la espalda, una queja común entre las mujeres embarazadas.

En cada caso se debe confeccionar un programa adaptado basado en **el estado de forma previo al embarazo**, la evolución y la edad de la gestación. A las mujeres sedentarias se les debe aconsejar una actividad deportiva en el embarazo de baja intensidad, mientras que aquellas acostumbradas a hacer deporte pueden continuar con ello controlando la tolerancia al ejercicio y la aparición de contraindicaciones.

Aunque pueda resultar obvio, el mejor deporte en el embarazo es aquel que guste y se pueda realizar a lo largo de toda la gestación, como caminar, nadar o andar en bicicleta estática. **No son aconsejables los deportes de contacto**, por el riesgo de traumatismo abdominal, ni aquellos con alto riesgo de caídas, lesiones y los que impliquen el levantamiento de peso. Tampoco el buceo ya que existe peligro de afectación fetal.

El agua suele ser el medio preferido por muchas mujeres para realizar deporte en el embarazo ya que durante la inmersión disminuye el peso que soportan las articulaciones, el calor del cuerpo se disipa fácilmente y se mantiene mejor el equilibrio, por lo que hay un menor riesgo de caídas.



Estiramientos y lesiones al practicar deporte en el embarazo

Debido al aumento de la relajación de los ligamentos durante el embarazo, los ejercicios de flexibilidad deben ser individualizados para impedir una posible lesión. La práctica empezará tras una sesión de estiramiento y calentamiento y finalizará de forma progresiva. Al culminar, se debe favorecer el retorno de la sangre de las piernas andando o elevando las extremidades.

En caso de no encontrarse bien, se recomienda que la mujer repose tumbada sobre el costado izquierdo.

Hay evidencia de que **el feto es capaz de tolerar el ejercicio materno** en embarazos sin complicaciones. Las pruebas de bienestar fetal han sido tranquilizadoras después incluso de periodos cortos de deporte intenso. No obstante, algunos estudios han sugerido un vínculo entre las actividades físicas extenuantes continuas y el bajo peso al nacer. Además, puede aumentar el riesgo de caídas a medida que crece el agotamiento de la embarazada.



Embarazo y natación: todos los beneficios que aporta

Sobre las bondades de la natación poco se puede añadir: es un deporte completo en el que se evitan los impactos típicos de los deportes de tierra. Por tanto, **la combinación de embarazo y natación es muy interesante** por todos los beneficios que aporta y que ayudan a llevar mejor el periodo de gestación.

Quizás por desconocimiento en el pasado se abandonaba la práctica de deporte con la llegada de un embarazo; sin embargo hoy en día existe una conciencia más generalizada acerca de que, en condiciones buenas de salud y sin complicaciones, una embarazada puede obtener muchos beneficios de la práctica deportiva.

Ejemplos de esta pérdida de prejuicios han sido atletas como corredoras y tenistas que han continuado practicando de forma profesional sus disciplinas estando embarazadas.

De hecho, la afamada tenista Serena Williams ganó el Open de Australia estando embarazada.

Esta victoria, así como las historias de otras deportistas profesionales que han competido embarazadas, han propiciado el debate social; de modo que los expertos han hablado y la conclusión es que, con ciertas reservas en cuanto al tipo de deporte, **la práctica de ejercicio durante el embarazo no solo no es desaconsejable sino que es beneficiosa para salud.**

Aunque eso sí, siempre se debe contar con la información proporcionada con el facultativo, que evaluará riesgos, frecuencias, etc. Por supuesto hay disciplinas que se suelen excluir de manera automática, como todos aquellos que pueden implicar saltos o patadas así como carreras de velocidad.



Beneficios de la práctica de deporte durante el embarazo

En un embarazo sin complicaciones, **practicar deporte puede ser un gran aliado** para mejorar algunas de las molestias más habituales y cuidar del organismo, ya que:

- ⌚ Mejora la circulación y la actividad cardíaca.
- ⌚ Evita la excesiva acumulación de grasa.
- ⌚ Facilita la vuelta a la normalidad tras el parto.
- ⌚ Contribuye al bienestar físico en general.

Beneficios de la gimnasia en el agua para embarazadas

El hecho de practicar deporte en un medio acuático tiene muchos beneficios para el cuerpo de la embarazada: el más obvio, el del **alivio del peso ganado para rodillas, columna, pies**, etc. Además, y dada la importancia de evitar caídas, estamos ante un medio idóneo para practicar ejercicio físico.

La circulación, especialmente en los miembros inferiores, se ve beneficiada por la práctica de ejercicio, mejorando además la molesta **acumulación de líquidos**.

Puede ser un buen aliado para evitar **dolores en la columna**, tan frecuentes e invalidantes.

La flotación proporcionará bienestar instantáneo en un momento de grandes cambios en el cuerpo de la embarazada. Además puede contribuir a paliar la **sensación de calor** que muchas mujeres padecen.

Se movilizan las articulaciones, se estira, se hace entrenamiento de fuerza y también cardiovascular.

Se implica a una gran **variedad de músculos** si se practican diferentes estilos de natación.

Los **pulmones** también se ven beneficiados.

¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de practicar gimnasia acuática para embarazadas?

- ⦿ **La constancia** será la mejor aliada de la natación en el embarazo (como de cualquier otro deporte).
- ⦿ Como en cualquier disciplina, **conocer lesiones previas** puede evitar males mayores. Consultar en este sentido con tu médico te ayudará a escoger el formato adecuado (no con todos los estilos de natación se coloca igual la columna).
- ⦿ Descarta temores infundados y **déjate guiar por un especialista**: el riesgo de infecciones por practicar la natación durante el embarazo quizá no sea tan alto como te han contado.
- ⦿ **Escoge instalaciones que cumplan todas las normativas de seguridad**: te ahorrarás la posibilidad de una caída o resbalón y los accesos a la piscina contarán con todas las ayudas y comodidades posibles.

Otros ejercicios recomendados en el embarazo

Al tratarse la natación de un deporte sin impacto, es **recomendable combinarlo con paseos**, por ejemplo, para fortalecer los huesos. También puede ser recomendable practicar ejercicios que combinen la **movilización de las articulaciones con el trabajo de la buena postura de la columna y la pelvis**, como aquellos que se realizan con la pelota de pilates (siempre bajo la supervisión de un experto tanto en deporte como en deporte para embarazadas específicamente).

De cualquier modo, **el ejercicio físico será el aliado perfecto** (siempre que las condiciones lo permitan) para un mejor embarazo, con menos molestias, y un parto más llevadero.



Consejos para practicar natación durante el embarazo

La natación es uno de los deportes más completos que existen: constituye un entrenamiento aeróbico de bajo impacto que **mejora la fuerza y la resistencia de todos los músculos del cuerpo** y que ayuda a quien lo practica a mantener un peso estable y un correcto funcionamiento cardiovascular y del aparato respiratorio, entre otros muchos beneficios. Pero si combinamos las ventajas de la natación con el cuidado que requiere nuestro cuerpo durante el embarazo, la ecuación es perfecta por varias razones:

- ⦿ La flotabilidad del agua **amortigua el peso corporal** de las mujeres embarazadas, y eso se traduce en una mayor libertad de movimientos.
- ⦿ El agua impide realizar movimientos bruscos y **minimiza el riesgo de lesiones**.
- ⦿ Se relajan las **zonas del cuerpo sobrecargadas** por el peso de la gestante.
- ⦿ Aliviamos los **dolores lumbares** y fortalecemos las **articulaciones**.

Sin embargo, incluso aunque disfrutes de un embarazo sin complicaciones, es conveniente que tengas en cuenta determinados consejos para que puedas practicar este deporte de forma segura y saludable.

Qué hacer antes de empezar a nadar

Hay indicaciones que, si bien son extensivas a cualquier persona, resultan especialmente importantes para las mujeres embarazadas:

Es aconsejable que te des una ducha antes de entrar en la piscina o de bañarte en el mar para **evitar cambios bruscos de temperatura**. Al salir del agua, debes volver a ducharte con gel de baño para retirar cualquier microorganismo o resto de sustancia química de la piscina.

Intenta quitarte el bañador húmedo y sustituirlo por una prenda seca lo antes posible.

Usa calzado de goma antideslizante hasta el mismo borde de la piscina.

Utiliza una toalla seca para sentarte sobre ella al borde de la piscina si vas a hacer algún tipo de calentamiento.

Evita los buceos prolongados. Las apneas impiden que se oxigene la sangre de forma adecuada.

Cuál es el estilo más adecuado para nadar

De los cuatro estilos más comunes de la natación, solo uno **está desaconsejado para las mujeres embarazadas: el estilo mariposa**. Se trata de una postura de nado muy exigente que obliga a realizar un esfuerzo notable con la parte superior del cuerpo, especialmente con la zona lumbar y el cuello, y requiere una gran coordinación corporal y respiratoria. Además, cada brazada lleva aparejada un golpeo del torso contra el agua muy poco apropiado para el embarazo. El resto de los estilos, sin embargo, tiene sus propias ventajas:

Crol

Es el más completo porque **activa brazos y piernas**, alivia las tensiones de la zona lumbar y favorece la respiración coordinada y mejora el sistema cardiovascular.

Espalda

Es el estilo más sencillo ya que **permite dosificar el esfuerzo**. Está especialmente indicado para las personas que no están acostumbradas a practicar este deporte.

Braza

Su especial incidencia en zonas concretas del cuerpo como **glúteos, abductores y el perineo** hacen que este estilo esté especialmente indicado para los últimos meses de gestación. El único inconveniente que tiene es que cada vez que se saca la cabeza del agua para tomar aire hay que hacer un pequeño esfuerzo, que se puede evitar utilizando una máscara con un tubo de respiración.

No hay estipulado un tiempo adecuado para que las mujeres embarazadas practiquen natación, pero **hacerlo durante 20 o 30 minutos** permite obtener todos los beneficios de este deporte sin riesgo. En cualquier caso, si sientes fatiga o necesitas relajarte, realiza breves paradas entre cada serie flotando boca arriba o con un churro de gomaespuma bajo las rodillas.

Contraindicaciones

A pesar de los evidentes beneficios que tiene este deporte, hay situaciones en las que su práctica está desaconsejada para las mujeres embarazadas:

- ⊕ Riesgo de parto prematuro.
- ⊕ Placenta previa.
- ⊕ Dilatación del cuello del útero.
- ⊕ Problemas vasculares.

En cualquier caso, en el momento en que creas que estás embarazada o si tienes alguna duda acerca de la conveniencia de practicar este deporte durante la gestación, acude a tu centro **IMQ** y consulta con el personal obstétrico-ginecológico o con tu profesional de referencia.



Salud dental en el embarazo

Los cambios inherentes a la gestación pueden resentir la salud de la boca, que se vuelve más vulnerable frente a determinadas patologías. De ahí la importancia de **cuidar la salud dental en el embarazo**. Esta etapa supone para la mujer una serie de cambios fisiológicos y hormonales, además de una alteración en sus hábitos, que pueden tener repercusión en su salud oral. En concreto, se traduce en una mayor **predisposición a la aparición de gingivitis**, problemas en las encías que se dan sobre todo en el segundo y tercer mes y suelen ser muy frecuentes en el octavo

Puede llegar a afectar a entre un 60 y un 75% de las embarazadas.

Asimismo, la respuesta inflamatoria frente a la placa bacteriana es más acentuada. A veces, y especialmente durante el segundo trimestre, sufren el llamado **granuloma o éupulis del embarazo**, que consiste en una lesión en forma de bulto localizada en la encía, que sangra con facilidad y que en la mayoría de los casos desaparece tras el parto.

La salud dental en el embarazo también puede verse afectada por el aumento de la **tendencia a desarrollar caries**, en muchas ocasiones provocada por un mayor consumo de azúcares. Si a ello se le une el incremento en la acidez de la boca durante la gestación, se da el entorno apropiado para la proliferación de bacterias.

Cabe apuntar que las náuseas y vómitos, frecuentes sobre todo en el primer trimestre, tienen transcendencia en la aparición de estas patologías bucales. En este caso, pueden dificultar una adecuada higiene oral, tan importante durante este período. El vómito erosiona el esmalte de los dientes y los torna más susceptibles de desarrollar caries. Por tanto, es recomendable cepillarlos después de devolver o, como mínimo, enjuagarse la boca.

Mayor higiene dental en el embarazo

Para cuidar la salud dental en el embarazo, resulta primordial mantener una higiene más exquisita que en condiciones normales. En este sentido, se recomienda utilizar **cepillos de cabeza pequeña**, que minimizan la posibilidad de padecer náuseas, **acompañados de dentífricos con flúor**, así como hacer uso de la **seda dental** o los **cepillos interproximales**.

Por otro lado, es fundamental mantener una dieta saludable, evitando en la medida de lo posible las comidas entre horas. En general, se pueden consumir lácteos, fruta fresca, queso y yogur, mientras que se deben desterrar los alimentos azucarados. A su vez, puede ser necesario un suplemento de calcio.

Lo ideal es que toda mujer que pretenda quedarse embarazada visite al dentista para someterse a una revisión y a una limpieza profesional. Durante la gestación, se deben tratar las gingivitis y las caries, ya que no hay contraindicación para ello y se pueden utilizar las técnicas anestésicas de rutina. Una boca sana es también el mejor modo de reducir los niveles de bacterias orales y evitar su transmisión al recién nacido.



Dejar de fumar y la ansiedad en el embarazo, ¿qué es peor?

Alrededor de una etapa que genera tantos interrogantes como el embarazo se pueden arraigar ciertos mitos que conviene desterrar. Se trata de consultas, dudas y decisiones que el facultativo adecuado puede despejar de forma rápida y sencilla. Aun así, es relevante hablar sobre una cuestión que preocupa a muchas futuras madres: **dejar de fumar y la ansiedad** estando embarazada, ¿qué es peor?



Dejar de fumar, ansiedad y embarazo

La respuesta es obvia: **siempre será mejor dejar de fumar**. El tabaquismo con frecuencia confunde el hábito de fumar con un hábito relajante, cuando en realidad no es así. El hecho es que la necesidad de nicotina que causa el hábito la combatimos con una nueva dosis (que a su vez nos producirá ansiedad en busca de una nueva dosis debido al síndrome de abstinencia), pero eso no quiere decir que proporcione relajación.

La nicotina es estimulante, y tan solo eliminándola de nuestro organismo podemos evitarnos el estrés que nos crea. De hecho, dejaremos de depender de multitud de situaciones en las que nos creamos rutinas para poder fumar de nuevo (como las pausas para el cigarrillo en el trabajo).

La hipotética ansiedad que pudiera causar el dejar de fumar no es para nada tan perjudicial como para valorar el continuar fumando, aunque se disminuyan las dosis.

En cuanto a la posibilidad de engordar debido a dejar de fumar, lo cierto es que en el embarazo **coger peso es normal** y tan solo hay que preocuparse de llevar una dieta sana y equilibrada y de mantener hábitos sanos.

Se puede consultar con el ginecólogo la posibilidad de practicar algún tipo de deporte, ya que si no hay ningún tipo de problema de salud será muy recomendable

Por tanto, y ante el temor de sufrir ansiedad por el hecho de dejar de fumar durante el embarazo, lo más conveniente será buscar alternativas sanas que ayuden a sobrellevarlo, pero siempre teniendo presente que **un cigarrillo no soluciona ningún problema de ansiedad** y que conlleva muchos problemas de salud tanto para la madre como para el hijo. Un paseo, practicar respiraciones relajantes o una actividad sencilla deberían bastar.

En cualquier caso, si se siente la necesidad de fumar durante el periodo de gestación (y esto es extensible a cualquier persona y momento vital), lo mejor es recurrir a la ayuda de un profesional de la salud.

Tabaquismo y embarazo

Sobre los problemas para la salud que puede crear el hábito de fumar se ha escrito mucho, pero las estadísticas por desgracia nos confirman que aún queda mucha didáctica por hacer para alejar a las personas de esta peligrosa mala costumbre. **El momento perfecto de dejarlo es cualquiera**, ya que la mejor medida que se puede tomar con respecto al tabaquismo es dejarlo.

En especial es importante que las mujeres fumadoras embarazadas dejen de fumar, cuanto antes, puesto que **los efectos perniciosos afectarán también al feto** sea cual sea la cantidad consumida al día al llegar hasta la placenta las sustancias tóxicas que van a impedir el paso de nutrientes y lo más importante: oxígeno.

Efectos del tabaco en el feto

Los bebés expuestos al humo de tabaco tienen más posibilidades de nacer bajos de peso, lo que se traduce en mayores posibilidades de tener mala salud. Hay que resaltar que **una ínfima cantidad de humo aspirado** por la madre es suficiente para que llegue a **los tejidos del feto**. De hecho, es bastante probable que sean niños de baja estatura.

Las enfermedades respiratorias tendrán mayor incidencia entre los bebés cuya madre haya fumado durante el embarazo, tales como bronquitis o asma. También se verá afectada su capacidad de concentración y será más fácil que contraigan el hábito que otras personas.



Tabaco y lactancia

También **en la etapa de lactancia debe evitarse el consumo de tabaco** ya que, aunque sea en pequeñas dosis, parte de los tóxicos que se introducen con el humo van a parar a la leche materna. Si no se puede evitar el hecho de fumar, sería conveniente hacerlo después de alimentar al recién nacido, de modo que cuando vuelva a alimentarse al organismo de la madre le haya dado cierto tiempo a eliminar tóxicos.

Esto puede incidir en el estado del bebé, que puede sufrir alguno o algunos de estos síntomas:

- ⦿ Intranquilidad
- ⦿ Dificultades para conciliar el sueño
- ⦿ Ritmo cardíaco acelerado

Mujeres fumadoras después del embarazo

Si se consigue dejar de fumar con ocasión del embarazo, es una verdadera lástima volver a fumar después del nacimiento, por no mencionar **la importancia de evitar un ambiente con humo de tabaco alrededor del recién nacido**.

Si se consigue superar el embarazo sin fumar, en realidad debería de ser mucho más sencillo no volver a la costumbre. Ante cualquier duda sobre la capacidad para aguantar sin fumar, lo mejor es buscar apoyo psicológico y médico.



ΦIMQ