

MEDICINA DEPORTIVA EN DIABETES AYUDA A CONTROLAR LAS CONCENTRACIONES DE GLUCOSA

Ejercicio físico en la gestación, sin resultados adversos

→ Un estudio del Hospital de Fuenlabrada, en Madrid, ha valorado el efecto de un programa de ejercicio físico en mujeres con diabetes gesta-

cional, concluyendo que el ejercicio podría ser una terapia coadyuvante y una forma de mejorar la calidad de vida durante el embarazo.

■ Isabel Gallardo Ponce

Puesto que hasta ahora no existían programas de ejercicio físico contrastados científicamente que puedan recomendarse a mujeres embarazadas, desde el Servicio de Ginecología del Hospital de Fuenlabrada, con la colaboración de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, de la Universidad Politécnica de Madrid, se puso en marcha un estudio para averiguar si el ejercicio puede ser una intervención terapéutica segura en mujeres con diabetes gestacional. Se realizaron sesiones de ejercicio en el hospital 3 veces a la semana durante 35-45 minutos al 50-60 por ciento de frecuencia cardíaca máxima con la participación de 25 mujeres. Los diferentes resultados se publican en *British Journal of Sports Medicine*.

"Las mujeres realizan una entrada en calor, una parte central de ejercicios, y una específica de fortalecimiento del suelo pélvico", explica Rubén Barakat, vicedecano de la facultad. Estas tablas de ejercicios han sido creadas en la Universidad y están adaptadas a la situación de embarazo. Las gestantes, también han realizado ejercicios con mancuernas. "Tenemos la hipótesis de que las mujeres van a hacer pesas con el recién nacido y preferimos prepararlas para evitar hiperlordosis lumbares, dolores paravertebrales... También tenemos la hipótesis de que el trabajo de fortalecimiento con sobrecarga reduce los niveles de osteoporosis futuros".

Según Rocío Montejo, ginecóloga, "los resultados fueron buenos, ya que las mujeres que hicieron ejercicio ganaron menos peso y necesitaron menos insulina o más tarde. No hubo diferencias entre el grupo con diabetes que hizo ejercicio y el que no. Es un buen resultado porque nos demuestra que el ejercicio físico moderado no tiene efectos perjudiciales sobre el embarazo". Asimismo, al estar bien controlado todo el grupo, no hubo ninguna complicación de macrosomía. "También tratamos de responder a si se hacían menos cesáreas.



Programa de ejercicio físico

En un mismo programa de ejercicio se han integrado diferentes tipos: aeróbicos (que incluye el entrenamiento en una bicicleta estática), de suelo pélvico, fortalecimiento muscular, expresión corporal, relajación y actividades acuáticas. Las tablas se realizaron hasta la semana 38.

las que no, y tras el parto. "De momento, se conserva bien la electricidad del corazón. Hemos encontrado cambios fisiológicos esperables y en sentido adaptativo benigno, como el aumento del volumen por latido". Luaces espera que se observen los efectos beneficiosos del ejercicio puesto que contarán con resistencias vasculares y cifras de PA más bajas y subirán menos de peso.

"También estamos analizando qué ocurre con la frecuencia cardíaca de la madre y del feto debajo del agua durante actividades acuáticas. En torno a un estudio longitudinal que dura todo el embarazo, puntual y transversalmente estamos haciendo pequeños estudios", concluye Barakat.

En el estudio vimos que sí, quizá porque ayuda a que la musculatura abdominal esté en mejores condiciones".

Mientras que el trabajo continúa en grupos más amplios para estudiar el estado del feto, el equipo cuenta con la colaboración del servicio de Cardiología para valorar la respuesta cardiovascular de las gestantes al embarazo. Así se incluyó a mujeres sanas, a las que se realiza un electrocardiograma antes de la primera mitad

del embarazo y otro al final, y se les toma la presión arterial. "No sólo analizamos los parámetros generales, sino otros particulares que nos ayudan a ver cómo se adapta el corazón de la madre, tanto en su geometría como en su función, al embarazo, a la sobrecarga de volumen y a las nuevas adaptaciones", explica María Luaces, cardióloga del centro. El objetivo es comparar cómo se adapta el corazón en las mujeres que realizan ejercicio y en