

GINECOLOGÍA BUENOS RESULTADOS

El ejercicio físico rutinario beneficia a las mujeres con diabetes gestacional

■ **Isabel Gallardo Ponce**

Puesto que hasta ahora no existían programas de ejercicio físico contrastados 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 3 veces a la semana durante 35-45 minutos al 50-60 por ciento de frecuencia cardiaca máxima con la participación de 25 mujeres. Los resultados se publican en *British Journal of Sports Medicine*.

"Las mujeres realizan un calentamiento, una parte central de ejercicios, y una específica de fortalecimiento del suelo pélvico", explica Rubén Barakat, vicedecano de la facultad. En la Universidad se han creado tablas de ejercicios adaptadas a la situación de embarazo que incluyen 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...".

Según Rocío Montejó, 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. Nos demuestra que el ejercicio moderado no tiene efectos perjudiciales sobre el embarazo. También observamos que se hacían menos cesáreas, quizá porque ayuda a que la musculatura abdominal esté en mejores condiciones", y no hubo ninguna complicación de macrosomía.

El equipo cuenta con la colaboración del servicio de Cardiología para valorar la respuesta cardiovascular de las gestantes al embarazo. "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", explica María Luaces, cardióloga del centro.



Varias mujeres en cinta realizan una serie de ejercicios específicamente diseñados para ellas durante las clases.