



VIDA SANA/EN FORMA



Clases gratuitas impartidas por doctorandas de INEF de la Universidad Politécnica de Madrid. En este caso, Irene Calabria prepara un estudio cuyos resultados ayudarán a controlar el sobrepeso y la obesidad en la primera infancia. JOSÉ RAMÓN LADRA.

MAMÁS BIEN ENTRENADAS

La actividad física durante el embarazo no solo aporta beneficios fisiológicos a la gestante y le ayuda a tener un mejor parto; además, es un arma eficaz para prevenir trastornos psíquicos y emocionales como la depresión pre y postparto.

P. MANZANARES

No hace tanto que a las mujeres embarazadas se les recomendaba no solo abandonar sus hábitos deportivos, sino cualquier actividad física. Tanto es así que aún hoy hay quienes piensan que lo mejor es el reposo y alejarse lo más posible de cualquier práctica de este tipo. Pero, en un embarazo que no presente riesgos o contraindicaciones y siempre que la práctica sea supervisada por un profesional de ciencias del deporte, la actividad física está más que recomendada por los beneficios que aporta a la madre y, por ende, al futuro bebé.

El ejercicio físico no se llegó a recomendar hasta 1985. «Fue entonces, con el 'boom' del acondicionamiento físico vivido en Estados Unidos, cuando el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos recomendó la práctica de ejercicio físico aeróbico du-

rante el embarazo, aunque advertían del daño que podían causar actividades con alto impacto como la carrera y aconsejaban su uso con cierta precaución», afirma Rubén Barakat, doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y profesor titular en la Universidad Politécnica de Madrid.

Pero este colegio revisó, en 1994, su postura, debido a la mayor incorporación de la mujer a las prácticas físico-deportivas y a su alto grado de profesionalidad. Fue de este modo como adoptó recomendaciones menos conservadoras, siempre en mujeres embarazadas sanas y embarazos sin complicaciones. Hoy, numerosos estudios científicos coinciden en demostrar que el ejercicio físico moderado reúne una serie de características que benefician a la mujer durante el embarazo. «Seguramen-

te lo más interesante sea que esos beneficios trascienden el plano físico o fisiológico, alcanzando mejoras incluso en los aspectos psíquicos y emocionales, habitualmente afectados por la propia naturaleza del proceso de gestación», agrega el profesor Barakat.

¿Qué ejercicio hago?

Como norma general, se debe pautar una actividad física de tipo aeróbico, con una frecuencia de 3-5 veces semana e intensidad moderada. «Esto significa que el esfuerzo empleado en las tareas no debe superar el 50-60% de la capacidad máxima de esfuerzo de la mujer gestante. Sin lugar a dudas, la opción más aconsejable en estos casos son las clases grupales supervisadas y dirigidas por un profesional», explica el experto.

No obstante, y cuando no es

posible acudir a este tipo de clases, hay otras actividades físicas que ofrecen cierto marco de seguridad siempre que se realicen bajo un control obstétrico periódico. Eso sí, cuando una gestante tenga uno de los siguientes síntomas debe interrumpir su actividad física y consultar a su médico: dolor de algún tipo (espalda, pubis, retroesternal...); hemorragia o mínimo sangrado vaginal, vértigos, disnea previa al ejercicio, falta de aliento, debilidad muscular, palpitaciones, desfallecimiento, taquicardia, dolor o inflamación en pantorri-llas (con el objeto de descartar una tromboflebitis), dificultad para andar o disminución de movimientos fetales, entre otros.

CAMINAR

Podemos decir que es 'la reina' de las actividades y, salvo contraindicación obstétrica, los expertos en deporte creen que no solamente todas las gestantes sanas pueden caminar durante su embarazo, sino que deben hacerlo. «Lo importante será realizar la tarea a la intensidad adecuada. Incluso actualmente es un hecho la utilización de programas moderados que incluyen suaves paseos diarios como un agente te-

rapéutico para el tratamiento de complicaciones propias del embarazo, como son la diabetes gestacional o también la hipertensión arterial», asegura el profesor Barakat.

BICICLETA

Hablamos de bicicleta y no de ciclismo por el hecho de eliminar el aspecto de rendimiento competitivo, ya que el embarazo no es el período más apropiado para llevar a cabo actividades de entrenamiento con vistas a una mejora del rendimiento máximo. Sin embargo, en el caso de mujeres con experiencia anterior en lo relacionado a montar en bicicleta, se pueden desarrollar suaves y agradables paseos sobre terreno plano (sin cuestas ni desniveles) que no pongan en peligro el equilibrio corporal, no presenten un riesgo de caídas ni traumatismo y no obliguen a la gestante a un excesivo esfuerzo que supere ciertos límites en cuanto a la intensidad del trabajo físico.

A partir de la semana 28 de embarazo, cuando el importante aumento de volumen uterino origine dificultad mecánica para el pedaleo, puede ser un buen momento para continuar solo con bicicleta estática hasta la se-



mana 38 de gestación, añaden los expertos.

CORRER

Otro ejemplo de actividad a tener en cuenta es la carrera continua de carácter aeróbico para aquellas que llevan una vida deportiva activa o muy activa y afrontan su embarazo con un buen estado físico y, sobre todo, experiencia en lo referido a la carrera continua. «Eso sí, si una mujer embarazada continúa su actividad de correr desde comienzos de la gestación debe reducir el volumen y la intensidad de carga física. A partir del inicio del segundo trimestre, debería realizar una carrera con mínima fase aérea, esto puede ayudar a reducir considerablemente los riesgos que esta actividad podría causar sobre madre y feto. Por otro lado, es necesario correr en terreno absolutamente plano como una condición indispensable que además evitará el riesgo de caídas por el natural

EL EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO

BENEFICIOS

- Mejora de las funciones cardiovasculares maternas y fetales.
- Favorece la higiene postural.
- Favorece un adecuado control en la ganancia de peso materno.
- Disminuye las molestias osteo-articulares.
- Disminuye el riesgo de depresión prenatal, actuando como un factor preventivo de la depresión postnatal.
- Mejora las funciones metabólicas, actuando como un elemento preventivo de la diabetes gestacional.
- Aumenta las posibilidades de parto normal, disminuyendo el riesgo de parto instrumental y por cesárea.
- Mejora la recuperación física tras el parto.

CONTRAINDICACIONES

- Se trata de las existentes fuera del embarazo, a las que hay que sumar aquellas situaciones que puedan aumentar el riesgo de prematuridad y/o

crecimiento intrauterino retardado. Se debe desaconsejar la práctica de ejercicio físico durante el embarazo a aquellas mujeres que tengan antecedentes obstétricos de prematuridad, crecimiento intrauterino retardado y sufrimiento fetal agudo. Estas contraindicaciones pueden ser absolutas o relativas.

ABSOLUTAS

- Enfermedad de miocardio activa.
- Insuficiencia cardíaca.
- Enfermedad cardíaca reumática (clase II o superior).
- Tromboflebitis.
- Embolismo pulmonar reciente.
- Enfermedad infecciosa aguda.
- Incompetencia cervical.
- Embarazo múltiple.
- Hemorragia genital.
- Rotura prematura de las membranas ovulares.
- Crecimiento intrauterino retardado.
- Macrosomía fetal.

- Isoinmunización grave.
- Enfermedad hipertensiva grave.
- Ausencia de control prenatal.
- Sospecha de sufrimiento fetal.
- Riesgo de parto prematuro.

RELATIVAS

- Hipertensión arterial esencial.
- Arritmias cardíacas o palpitaciones.
- Historia de crecimiento intrauterino retardado.
- Historia de parto prematuro.
- Historia de abortos previos.
- Anemia u otros trastornos hematológicos.
- Enfermedad tiroidea.
- Diabetes mellitus.
- Bronquitis crónica.
- Presentación podálica en el último trimestre de gestación.
- Obesidad excesiva.
- Delgadez extrema.
- Limitaciones ortopédicas.
- Problemas de apoplejía.

desequilibrio a nivel corporal que una gestante vive ya en ese momento del embarazo», explica el experto. Como medida de precaución, no se debería continuar con la carrera más allá del inicio del tercer trimestre.

GINNASIA DE MANTENIMIENTO

De entre la gran cantidad y variedad de actividades físicas, los expertos destacan las llamadas 'clases de gimnasia de mantenimiento para embarazadas'. El motivo es que esta opción brinda los márgenes de seguridad que se necesitan y, además, tiene una gran aceptación por parte de la gestante.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

El experto asegura que quizá sea esta la actividad «más recomendada» para la embarazada por la mayoría de los profesionales de diversos ámbitos. «Pero no hablamos solo de natación, sino de un programa que no solo ayuda a una mejora física y fisiológica, sino que además pone en práctica todo tipo de actividades acuáticas recreativas de tipo individual o grupal».

PESAS

«Hasta hace poco tiempo se entendía que un programa de ejercicios con pesas era irremediablemente el que llevaban a cabo aquellos que se dedican al culturismo, con sus características propias (especialmente grandes cargas)», explica el profesor Barakat. Pero es «válido y recomendable» un programa de trabajo que tienda al mantenimiento de la fuerza y el tono muscular: «Las cargas deben ser leves y fácilmente soportables, de manera tal que la gestante pueda desarrollar la mayoría de los grupos musculares con series de 10-12 repeticiones sin ninguna dificultad. Por razones de carácter fisiológico encontramos absolutamente desaconsejable el trabajo muscular sin movimiento», agrega el experto.

DESACONSEJADAS

Por supuesto, existe una serie de disciplinas deportivas que una mujer embarazada no debe realizar, sea cual sea su condición física previa. Se trata de aquellas en las que se impone un constante contacto físico con sus posibles choques y cargas corporales que, sin lugar a dudas, representan un elevado riesgo para la salud de la madre y el feto. Lo mismo sucede con aquellas en las que sin tener contacto físico con un contrincante conllevan una elevada intensidad de desarrollo, como es el caso de las carreras de fondo, las que son realizadas bajo complicadas posiciones operativas, como la escalada, o las que conllevan riesgos manifiestos.

Así, algunas de las prácticas que se desaconsejan durante el embarazo son: alpinismo, atletismo (especialmente de fondo y ultrafondo), automovilismo deportivo, deportes de combate, esquí náutico o alpino, fútbol, jockey en todas sus modalidades, rugby, submarinismo (se da un alto riesgo para el feto), surf y demás modalidades relacionadas.