

El deporte durante el embarazo - Levante de Castelló - 05/11/2015

Ejercicio físico y gestación. Los avances en el campo de la ginecología han supuesto un cambio en la concepción del embarazo que ha pasado de considerarse casi como un enfermedad en la que había que guardar reposo a un periodo en el que la mujer puede seguir practicando deporte. Caminar, la natación o el yoga son algunas de las opciones que el experto Juan José Hidalgo expuso en el Congreso Nacional Mujer y Deporte en la UJI.

El deporte durante el embarazo

► El ginecólogo Juan José Hidalgo ensalza la gestación activa y destaca los múltiples beneficios de la práctica del deporte para la mujer

LABORATORIO
de ideas



Nerea Soriano
nsoriano@epi.es

■ Lejos ha quedado la concepción del embarazo como un proceso casi de enfermedad que trascurría, poco más o menos, en un absoluto reposo. La investigación y los avances en el campo de la ginecología han demostrado que un embarazo activo, no solo aporta beneficios a la futura mamá, sino también al feto. El especialista en Ginecología y Obstetricia en el Hospital Comarcal de Vinarós, Juan José Hidalgo, así lo puso de manifiesto en su participación durante el Congreso Nacional Mujer y Deporte celebrado en la Universitat Jaume I (UJI) de Castelló, donde hizo un breve repaso sobre los cambios fisiológicos que se producen en el embarazo y su relación con la práctica de ejercicio físico durante la gestación.

► ¿CUALQUIER EMBARAZADA PUEDE HACER DEPORTE?

■ En principio, sí. Cualquier mujer embarazada sana y con un embarazo de curso normal sin complicaciones puede realizar ejercicio físico durante la gestación. Desde luego, según Hidalgo, esto se debe matizar en algunos aspectos, además de tener en cuenta determinadas situaciones concretas. El ejercicio que realice una embarazada sana debe ser de intensidad moderada (lo que sería equivalente a caminar a una velocidad de 4-6 km/hora), durante 30-45 minutos al día y cuatro o cinco días a la semana. «En cualquier caso, se deberían tener en cuenta determinados aspectos individuales a la hora de planificar un programa de ejercicio físico para cada embarazada y consultar con su ginecólogo previamente a iniciar la

actividad», añade el experto.

► ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA PLANIFICAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

■ Por una parte, se deben valorar aspectos como el periodo de embarazo (no es la misma situación física de la embarazada ni los riesgos en la semana 8 de embarazo que en la 32), los riesgos individuales de cada mujer por posibles patologías previas o complicaciones que hayan podido producirse durante el embarazo, el hábito de ejercicio físico y el nivel de entrenamiento previos al embarazo o las preferencias de cada mujer. También, aspectos como el tipo de ejercicio que se debe y puede realizar, la intensidad de la actividad física que puede alcanzarse, la duración de cada sesión y la frecuencia.

► ¿QUÉ BENEFICIOS APORTA A LA MUJER Y EL FETO?

■ Los beneficios de realizar ejercicio físico durante el embarazo son múltiples. Según, Hidalgo, además de lograr una mejor condición física materna y una mejoría de la propia imagen corporal, se ha visto que las mujeres que practican actividad física regular durante la gestación controlan mejor la ganancia de peso propia del embarazo, presentan una mejor tolerancia a la ansiedad y la depresión y muestran un mejor proceso de parto. Además, «el parto en las mujeres que practican ejercicio físico de forma regular suele desarrollarse de forma más natural y con menor intervención obstétrica que en las que no lo hacen, probablemente porque el proceso estará favore-

cido por una mejor condición física en un momento de gran exigencia cardiorrespiratoria y muscular para la mujer», añade el ginecólogo. También se ha observado que puede ser menos doloroso «por el mayor nivel de endorfinas endógenas que muestran las mujeres que realizan actividad física, además de por una mayor tolerancia al esfuerzo físico y al estrés».

Respecto a los beneficios en el neonato, probablemente, este sea el aspecto menos estudiado del tema aunque, tal como apunta el doctor Hidalgo, se han publicado algunos estudios que apuntarían a un menor riesgo de desarrollo de obesidad y alteraciones metabólicas durante la infancia y a un desarrollo psicomotor más favorable en los hijos de aquellas mujeres que realizaron ejercicio físico durante el embarazo. «En cualquier caso, este es un terreno que todavía se debe estudiar bastante más ampliamente», asegura.

► EL EJERCICIO COMO MÉTODO PREVENTIVO DE ENFERMEDADES

■ Hidalgo resalta que también existen algunos beneficios adicionales «muy importantes» para mujeres embarazadas que presentan determinados problemas o patologías. Por ejemplo, algu-

nos de los más estudiados son los que obtienen las mujeres con riesgo o con diagnóstico de diabetes gestacional (una de las patologías más frecuentes durante el embarazo), al haberse demostrado que, complementando al tratamiento dietético, la práctica de ejercicio físico por estas pacientes supone un menor riesgo de desarrollar la enfermedad, un mejor control metabólico o una menor necesidad de tratamiento con insulina.

► ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES PODRÍA REALIZARSE DURANTE LA GESTACIÓN?

■ El especialista en Ginecología y Obstetricia, Juan José Hidalgo, apunta que lo adecuado durante un embarazo normal es combinar ejercicio aeróbico, para lograr una mejoría cardiorrespiratoria, con un programa de entrenamiento musculoesquelético dirigido a mejorar la flexibilidad y conseguir el fortalecimiento muscular. Dentro del primero son muy recomendables actividades como caminar, la bicicleta estática y la natación. En el segundo, el yoga y el pilates pueden ser beneficiosos, sin olvidar que pueden realizarse rutinas de levantamiento de peso, siempre con una supervisión adecuada.



Juan José Hidalgo.

Concienciar a las mujeres y los profesionales

► En las últimas décadas, han existido posturas contrapuestas en relación a la concepción del embarazo como un periodo en el que pudiera realizarse actividad física con normalidad o, por el contrario, en el que la mujer debiera guardar reposo casi absoluto. El especialista en Ginecología y Obstetricia en el Hospital de Vinarós, Juan José Hidalgo, apunta que, probablemente, a partir de los años ochenta fue cuando comenzó a promoverse un embarazo y un parto «lo más activo y naturales posibles». «A partir de ese momento el cambio de tendencia ha sido lento pero progresivo y, aunque ahora estamos mejor que hace treinta años, todavía hay mucha labor por hacer para concienciar, no sólo a las mujeres embarazadas, sino también a los propios profesionales, de los muchos beneficios de un embarazo activo», concluye. N.S. CASTELLÓ



El ejercicio que realice una embarazada sana debe ser de intensidad moderada.

LEVANTE-EMV