

# *Expertos recomiendan ejercicio moderado durante el embarazo*

---



La Habana, 28 ago (RHC)- El ejercicio moderado durante el embarazo es seguro y conveniente para el feto y la madre, indicó hoy un estudio publicado en la revista de la Asociación Americana de Medicina.

Entre los beneficios confirmados resaltan la prevención del sobrepeso, menor riesgo de macrosomía fetal (bebés que nacen con más de cuatro kilogramos), de diabetes gestacional, parto por cesárea, dolor lumbar, pélvico e incontinencia urinaria.

Según los autores de la investigación, 'el porcentaje de mujeres que cumplen las recomendaciones de ejercicio durante el embarazo es muy bajo, lo cual ocurre en parte por la incertidumbre acerca del tipo de actividades que se debía recomendar o evitar'.

El estudio resaltó que los ejercicios deben ser realizados no solo por gestantes sanas, sino también por mujeres sedentarias antes del embarazo, o aquellas con riesgo de obesidad, diabetes gestacional e hipertensión crónica.

En cuanto al tipo de actividad, duración y frecuencia semanal, los especialistas señalaron que es importante la combinación de trabajo aeróbico y de fuerza en cada sesión, la cual debe ser de 45 a 65 minutos, durante tres o cuatro días a la semana.

Las rutinas pueden iniciar desde la semana 9 a 12 de gestación, después de la primera visita perinatal, hasta la semana 38-39, agregaron los doctores.

Según los expertos, modalidades de ejercicio físico como el pilates o el yoga no están asociados con los beneficios fisiológicos descritos, sino con mejoras en la salud mental y reducción del dolor.

Por otra parte, recomendaron evitar, toda actividad que resulte extenuante, pues puede aumentar el riesgo de hipertermia, deshidratación o reducción del flujo uterino con el consecuente riesgo de comprometer la salud fetal.

De igual forma, aconsejaron posponer las carreras de larga distancia, trabajos de pesas y de contracción isométrica intensos, saltos, ejercicios con riesgo de impacto y caídas o en posición boca arriba.

(PL)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/139593-expertos-recomiendan-ejercicio-moderado-durante-el-embarazo>



**Radio Habana Cuba**