

Los mejores ejercicios para embarazadas



El embarazo es uno de los mejores momentos en la vida. Es que, además de la emoción por recibir al bebé, es una oportunidad para aumentar tu bienestar. Por ejemplo, a través de una sana alimentación o la práctica de ejercicios funcionales para embarazadas.

Ya sea que tengas experiencia en practicar deportes, o que te hayas motivado debido al proceso que atraviesas, en ambos casos notarás los beneficios.

Verás cómo tu estado de ánimo mejora -manteniendo bajo control los eventuales momentos de ansiedad-, disminuyen los dolores del embarazo y tienes un mejor descanso.

Además, disminuye las posibilidades de contraer diabetes gestacional o preeclampsia.

Por otro lado, te ayudará a prepararte para el parto gracias al fortalecimiento de los músculos, el manejo consciente de la respiración y una mayor resistencia física.

De hecho, el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología recomienda 30 minutos de ejercicio varias veces por semana a las mujeres sin ninguna complicación durante el embarazo.

Algunas actividades funcionales para futuras madres

Si sientes dudas acerca de qué ejercicio realizar, a continuación, algunas prácticas recomendadas:

Caminata

Como es un ejercicio de bajo impacto, es ideal durante el primer trimestre de gestación. Una caminata tranquila tiene menos riesgo de golpes o caídas, además de mejorar la salud cardiovascular.

Pilates

Es ideal dentro de la gimnasia post parto.

¿Por qué motivo? Aumenta la elasticidad y la fuerza muscular, es relajante y ayuda a tener un mejor control sobre los muslos, abdomen y espalda baja.

Natación

Fortalece la pelvis, las piernas y los brazos, y aumenta la capacidad pulmonar.

La gran participación de varias partes de tu cuerpo que involucra este deporte -evitan calambres y tienen un efecto desinflamatorio-, lo convierten en uno de los mejores ejercicios para embarazadas.

Kinesiología

Es uno de los mejores ejercicios para embarazadas, con la ventaja de que existen rutinas que pueden realizarse en casa.

Te ayudará a aliviar dolores asociados con trastornos músculo esqueléticos, a controlar la respiración y corregir la postura.

Sin embargo, es importante contar con la asesoría de un especialista para encontrar los ejercicios adecuados para ti.

Baile

Mejorará tu estado de ánimo, aportará momentos de diversión a tu vida, te ayudará a mantenerte en forma y a fortalecer la conexión entre el cuerpo y la mente.

Ejercicios de piso pélvico para embarazadas

Este tipo de ejercicios fue creado por el doctor Arnold Kegel en Estados Unidos durante la década de los 40.

Su propósito inicial era el de ayudar a personas con incontinencia urinaria en el control de esfínteres.

La rutina Kegel consiste en el fortalecimiento del músculo entre el pubis y el coxis, mediante una serie de contracciones alternadas con momentos de relajación.

Son, también, ejercicios funcionales para embarazadas, pues facilitan el parto y disminuyen la tendencia a sufrir desgarros.

No obstante, conviene seguir practicándolos luego de dar a luz, puesto que ayudan a recuperar el tono de los músculos y la vagina.

En cuanto a las condiciones para realizar esta rutina, también hay ventajas: puedes hacer tus ejercicios sentada, de pie o recostada, y unos minutos al día serán suficientes.

Aunque debes saber que al comienzo es indispensable contar con la asesoría de tu ginecólogo o fisioterapeuta para hacerlos correctamente.

Por otro lado, si bien la constancia es clave para que funcione, excederte podría tener el efecto contrario a los beneficios mencionados.