

## EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO EN LA MUJER DEPORTISTA

### 1.- Introducción

Durante mucho tiempo el embarazo ha sido un periodo en el que la mujer debía restringir la actividad física. Hoy día, la sobreprotección para con la futura madre está desfasada y, en cambio, está bien visto que mantenga las actividades de la vida normal. Dicho esto cabe preguntarse si el que la mujer deportista continúe con su práctica deportiva en el embarazo está exento de riesgos, o si es interesante que se ejercite para el bebé que va a nacer, o para ella misma, y cuáles son las contraindicaciones de la práctica deportiva para ella.

Como madre de dos niños, nacidos ambos con una salud excelente, sé por experiencia propia que, en algunos casos, se puede mantener el entrenamiento “adaptado” al nuevo estado durante los nueve meses de gestación. Tanto Ingrid Kristiansen (plusmarquista mundial de maratón), como Joan Benoit-Samuelson (primera medalla de oro en el maratón de los J.J.O.O) y Mary Decker (dos veces campeona mundial de pruebas de medio fondo) corrieron estando embarazadas sin que por ello se resintiera la salud de sus hijos, ni los rendimientos deportivos posteriores.

Sin embargo no siempre se puede entrenar en este estado e, incluso en aquellos casos en que el deporte no está contraindicado, deben tomarse ciertas precauciones a la hora de hacer deporte.

### 2.- Cambios en el organismo de la mujer embarazada

Los cambios fisiológicos en el organismo de la mujer son importantes. El volumen de sangre que circula aumenta en un 40%, y la capacidad cardiaca se incrementa entre un 30 y un 50%. En consecuencia la frecuencia cardiaca de la embarazada se mantendrá elevada durante toda la gestación y se quedará sin aliento con un grado de actividad que parecía insignificante antes del embarazo. La deportista que está en plena forma se asombrará al notar que pierde el aliento cuando sencillamente sube escaleras o camina de forma rápida.

El consumo de oxígeno también aumenta en la gestante, pero son el útero y el feto los principales consumidores. La mujer no dispone por ello de más oxígeno para su propio uso, al contrario, tendrá menos que de costumbre. Por otra parte, la respiración se hace más difícil porque el útero, mayor, reduce el movimiento del diafragma.

El centro de gravedad se desplaza y el equilibrio de la embarazada se modifica. Son frecuentes las caídas, incluso durante actividades más tranquilas que el deporte.

Es evidente que el deporte es más difícil debido al embarazo, pero todavía se puede practicar si no concurren circunstancias patológicas. Así, pues, la cuestión es cómo preparar un entrenamiento razonable para la gestante.

### 3.- Programa de entrenamiento

#### 3.1.- Definir objetivos

Hay que respetar los mismos principios de siempre. Las oportunidades de éxito en todo proyecto deportivo o extradeportivo aumentan cuando los objetivos se definen BIEN. En el caso de las embarazadas, la finalidad es fácil de determinar:

- Distenderse,
- Mantener el hábito de la práctica deportiva y
- Conservar la forma cardiovascular y muscular de forma más moderada

**Queda prohibido cualquier objetivo de mejora del rendimiento, o de pérdida de peso corporal.** Las mujeres cuya motivación se basa en estos últimos harán bien en no practicar deporte durante el embarazo, para protegerse ellas y el futuro bebé. Aquellas que suelen ser excesivamente estrictas consigo mismas y no sabe “levantar el pie del suelo”, deben dejar el deporte provisionalmente. **El deporte en la gestación sólo está exento de riesgos en las mujeres prudentes que dominan su actividad deportiva. La forma adquirida hasta ese momento no desaparece por dejar de entrenar transitoriamente y la vuelta no es tan difícil como pudiera creerse.**

### 3.2.- Reducción necesaria de la cantidad e intensidad del ejercicio físico

Desde un punto de vista de la salud, el beneficio de la actividad aeróbica aparece a partir de tres entrenamientos de 15 a 20 minutos por semana. Ese tiempo es más que suficiente para la mujer embarazada.

La mujer deportista está acostumbrada a bastante más y su organismo está preparado para ello. No obstante deberá prestar atención a las señales del cuerpo durante el embarazo, y regular la duración de la actividad para no acabar excesivamente fatigada y mantener el equilibrio aeróbico. **Las sesiones se pueden prolongar hasta los 45 minutos siempre a una intensidad aeróbica y con una periodicidad diaria siempre que la mujer se sienta BIEN de esta manera. Dependerá mucho de sus circunstancias individuales.**

Nadar, pedalear, correr o caminar serán las actividades más recomendadas para trabajar a nivel cardiovascular. Cada mujer elegirá la que mejor se adapte a sus circunstancias o practicará varias de ellas de forma combinada, lo que enriquecerá su entrenamiento.

Durante los tres primeros meses de gestación, el cansancio o las náuseas matinales pueden comportar el cese del ejercicio. La mujer que soporta bien este primer trimestre puede continuar su práctica deportiva normalmente, sin reducir el kilometraje. No obstante deberá prestar atención a las señales de alerta (ver recuadro, punto 6).

El segundo trimestre suele anunciar el fin de las náuseas y una sensación de renovación. El embarazo empieza a “verse”, las personas allegadas miman a la mujer y ésta se siente bien. La deportista puede seguir normalmente entrenando, aunque evitando los ritmos veloces o las sesiones que aumenten inútilmente la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la del feto, así como el riesgo de fatiga. De igual modo procurará evitar las superficies desniveladas, que pueden ocasionar caídas por el desequilibrio.

La hiperlaxitud ligamentosa debida a ciertos cambios hormonales dirigidos a la preparación para el parto, puede originar esguinces y lesiones cuando la exigencia de equilibrio es demasiado alta. Hay que evitar todo movimiento brusco o rápido.

**La mujer deportista embarazada, en estrecha colaboración con su médico, debe decidir sus nuevos límites en el deporte y ajustar en consecuencia el entrenamiento.** La competición propiamente dicha no figurará en el programa de entrenamiento ya que contradice el principio de moderación necesario para la embarazada.

En el tercer trimestre es bastante más difícil practicar la carrera a pie, y más conforme avanzamos hacia el final del embarazo. Debemos reducir considerablemente el “footing”, su duración e intensidad. El cuerpo soporta 10 kilos de peso o más, una frecuencia cardíaca en reposo muy elevada y el diafragma no se puede mover libremente. Lo importante es mantener una intensidad aeróbica (que podamos conversar durante la carrera); este indicador nos servirá de medida de intensidad. Veremos que el ritmo es muy lento y el cuerpo pide más caminar que correr.

Podemos mantener como gran actividad cardiovascular la natación. Es donde más a gusto se va a encontrar la mujer deportista en este tercer trimestre por la liberación que supone no sentir el peso y la facilidad y libertad de movimientos en el agua.

Los ejercicios de tonificación y reforzamiento muscular pueden mantenerse a lo largo del embarazo, siempre programados y controlados por un profesional de la educación física y el deporte.

### 3.3.- Beneficios del ejercicio en el embarazo



- Reducción de la fatiga, náuseas, estreñimiento, dolor de espalda y pesadez e hinchazón de las extremidades.
- Mejora de la sensación de estabilidad y control del equilibrio.
- Menos insomnio, estrés, ansiedad y depresión.
- Mejor salud mental y bienestar emocional.
- Reducción del esfuerzo y de las complicaciones durante el parto.
- Reducción del tiempo de reanudación de la vida normal después del parto y recobro más rápido, en su caso, de los parámetros previos al embarazo.
- Mantenimiento y mejora de los parámetros de la condición física y del peso corporal.
- Aumento de los niveles de energía.
- Posible reducción del riesgo de diabetes mellitas gestacional.

El ejercicio físico bien planteado va a minimizar los síntomas del embarazo, produciendo en la mujer gran bienestar físico y emocional.

#### **4.- Consejos generales para la práctica deportiva**

- Es obligatorio un control médico estricto
- Las señales de alarma (que se citan más adelante) obligarán terminantemente a dejar el deporte, a la espera de consejos médicos.
- Vestir prendas cómodas y amplias (pantalón más grande de lo habitual, mallas que no aprieten)
- Llevar calzado con suelas anchas y estables.
- Correr preferiblemente por terreno llano y sin irregularidades.
- Mantener una frecuencia cardíaca equilibrada o incluso, en el límite inferior de la zona de entrenamiento.
- Llevar una alimentación e hidratación adecuadas.
- Multiplicar las precauciones cuando haya que hacer ejercicio con calor, y evitar por todos los medios el sobrecalentamiento debido a un desgaste físico excesivo, o a una hidratación insuficiente.

#### **5.- Contraindicaciones para la práctica deportiva en la mujer embarazada**

- Enfermedades cardiovasculares
- Tensión arterial alta inducida por el embarazo.
- Contracciones prematuras
- Hemorragias (placenta previa, desprendimiento placentario)
- Diabetes (en algunos casos)
- Antecedentes de embarazo patológico (en algunos casos)
- Gestación múltiple (gemelos), en algunos casos
- Están contraindicados todos los deportes de contacto, por la posibilidad de traumas, el buceo por la posibilidad de descompresiones que afecten al feto, evitar los ejercicios que impliquen saltos, torsiones o vueltas rápidas, y la participación en eventos competitivos.

#### **6.- Señales de alarma en la deportista embarazada**

- Hemorragias aunque sean mínimas
- Contracciones uterinas
- Dolores en el abdomen o en otra parte
- Fiebre
- Pérdidas vaginales negras, verduscas o malolientes
- Ausencia o disminución de los movimientos fetales.
- Fatiga
- Dolores de cabeza fuertes
- Arritmia o palpitaciones
- Pérdida de aguas
- Peso excesivo de forma súbita
- Ganancia de peso insuficiente (menos de 1 kg/mes en los últimos dos trimestres).
- Edema (retención de agua) en los miembros inferiores o en la cara

#### **7.- Problemas potenciales en la deportista embarazada y conductas a seguir (tabla)**



<b>Problema</b>	<b>Causa</b>	<b>Conducta a seguir</b>
Senos dolorosos	Aumento del volumen unido a cambios hormonales debidos al embarazo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevar un sostén que sujete bien el pecho</li> <li>- Aplicar compresas calientes en caso de congestión importante.</li> <li>- En ciertos casos preparar el pecho para la lactancia con lociones hidratantes para ablandar la piel y prevenir las grietas</li> </ul>
Náuseas/Vómitos	Hiperacidez gástrica en relación con cambios hormonales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar algún tentempié ligero nada más levantarse (ejemplo: galletas) para absorber el exceso de acidez</li> <li>- Comer pocas cantidades pero a menudo, y con poca grasa. (5-6 ingestas diarias)</li> <li>- “Acertar” con el tipo de alimentos que sientan bien (pan tostado, tostadas...)</li> <li>- Avisar al médico si las náuseas persisten después del primer trimestre</li> </ul>
Aumento de la frecuencia urinaria/ incontinencia urinaria	El útero presiona la vejiga y reduce su volumen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaciar la vejiga antes del entrenamiento</li> <li>- Reforzar los músculos del suelo pélvico realizando los ejercicios de Kegel varias veces al día.</li> </ul>
Varices	El útero presiona los vasos sanguíneos que devuelven la sangre de los miembros inferiores y la sangre se estanca en la parte baja de las piernas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar estar de pie mucho tiempo.</li> <li>- Practicar ejercicio físico para facilitar el retorno venoso.</li> <li>- Descansar con las piernas en alto varias veces al día.</li> <li>- Evitar los baños calientes</li> <li>- No cruzar las piernas</li> <li>- Llevar medias para las varices</li> </ul>
Hemorroides	Idem varices	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar el estreñimiento con una alimentación rica en fibra y zumos de frutas.</li> <li>- Aumentar la hidratación</li> </ul>
Aumento de peso excesivo (más de 1,5 kg/mes)	Puede deberse a la retención de líquidos o a la sobrealimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pesarse al menos una vez a la semana.</li> <li>- No comer por dos, sino según el apetito que se tenga, y alimentarse de forma equilibrada.</li> <li>- Si hay un aumento de peso súbito consultar al médico, sobre todo si viene con inflamación de las extremidades o de la cara (edema)</li> </ul>

## 8.- Experiencia personal

En mis dos embarazos mantuve mi práctica deportiva diaria como un hábito ya incorporado en mi vida desde hace muchos años.

Los dos embarazos se desarrollaron con total normalidad y de forma bastante parecida.

Únicamente me centraba en escuchar las señales del cuerpo y marcar unos nuevos límites que nada tenían que ver con la práctica anterior. El bienestar físico y emocional y el sentirme yo misma haciendo aquello que hago habitualmente con naturalidad era lo más importante.

Controlaba a diario el peso, el pulso basal y el pulso en ejercicio, como la hago habitualmente y me adaptaba a las nuevas sensaciones.

**En mi primer embarazo** mantuve la práctica deportiva aeróbica de la carrera a pie y la bici hasta el 5º mes de embarazo, la natación hasta el final del mismo y la bici estática (rodillo) la mantuve desde el 5º al 8º mes.

El último mes el 90% de las sesiones fueron de natación y paseo.

La duración e intensidad de las sesiones iban disminuyendo conforme avanzaba el embarazo, siempre siguiendo las señales del cuerpo. La intensidad siempre fue en la franja de trabajo del ritmo aeróbico ligero.

Aumenté en 9 kilos mi peso y mi frecuencia cardiaca basal aumentó en 10-12 p/m. La frecuencia de entrenamiento se mantuvo entre 125 y 140 p/m en todas las sesiones. El ritmo de entrenamiento era cada vez más lento.

**En mi segundo embarazo** mantuve igualmente la práctica deportiva, prolongando la carrera hasta el 7º mes. Las pautas fueron muy similares y el tener la experiencia previa me daba gran seguridad ya que las sensaciones me resultaban familiares.

Aumenté en 8 kilos mi peso y mi frecuencia cardiaca basal y en ejercicio aumentó de igual manera que en el primer embarazo. Igualmente mantuve la intensidad aeróbica en todas las sesiones y veía como el ritmo era más lento conforme avanzaba el embarazo.

Realicé ejercicios de tonificación y reforzamiento muscular con propio peso y mancuernas sencillos; con más facilidad al principio y más limitaciones al final del embarazo.

Creo que el ejercicio me ayudó a minimizar los efectos hormonales del embarazo. En el primer trimestre tuve algunas náuseas (más en el segundo embarazo) y el acertar con los alimentos que me sentaban bien y comer muchas veces al día en pocas cantidades me ayudó a solucionar el problema.

El segundo trimestre fue el de mayor equilibrio y estabilidad a todos los niveles en los dos embarazos (disfruté con mi deporte).

El tercer trimestre, y sobre todo las últimas 68 semanas de embarazo el cansancio va en aumento y el ajuste ha de ser mayor. Mantengo mi deporte a diario, pero la duración cada vez es menor. Se nota en el segundo embarazo un mayor cansancio por tener otro hijo que atender. Me ajusto a la realidad y trato de mantener un equilibrio.

## **9.- Conclusiones**

- La práctica deportiva inteligente y controlada va a minimizar los síntomas del embarazo, produciendo en la mujer gran bienestar físico y emocional.

- El entrenamiento deportivo es altamente positivo para la mujer deportista en estado de gestación, tanto a nivel físico como emocional.

- La duración e intensidad del ejercicio serán inferiores a lo habitual en la deportista.

- Será importante escuchar las señales que manda el cuerpo, anteponiendo la salud a objetivos de rendimiento deportivo.

- La mujer deportista embarazada, en estrecha colaboración con su médico, debe decidir sus nuevos límites en el deporte y ajustar en consecuencia el entrenamiento contando con el asesoramiento de un profesional de la ecuación física y el deporte.

- El ejercicio físico ayudará a la reciente “mamá” a recuperar su vitalidad y sentirse mejor acelerando el proceso de recuperación tras el parto.

