

Embarazo: Cómo Hacer Ejercicio sin Riesgo

Es bueno hacer ejercicio durante el embarazo.

Te ayuda a tener más energía y a dormir mejor.

Y puede mejorar el dolor de espalda, inflamación, y otras molestias que pueden suceder con el embarazo.

Y el ejercicio prepara tus músculos para el nacimiento del bebé.

El ejercicio moderado es seguro para la mayoría de los embarazos.

Pero si no hacías ejercicio regularmente antes del embarazo, asegúrate de consultar a tu doctor o partera antes de empezar.

Los primeros meses de tu embarazo, tal vez puedas hacer los mismos ejercicios que hacías antes de quedar embarazada.

Conforme progresa tu embarazo, tal vez encuentres que es más cómodo cambiar el tipo o la intensidad de ejercicio que haces.

Esto significa que cambies actividades como correr, a cosas que sean mejores para tu cuerpo, como caminar o nadar.

Puede ser buen momento para probar las clases de ejercicios prenatales.

Si estás acostumbrada a hacer ejercicio arduo, consulta a tu doctor cómo saber cuándo es tiempo de tomarlo con más calma.

Es importante escuchar a tu cuerpo.

Si te sientes cansada, descansa.

Puedes mantenerte segura cuando haces ejercicio y sigues unas cuantas pautas.

Evita sobrecalentarte.

Bebe bastante agua antes, durante y después del ejercicio.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Embarazo: Cómo Hacer Ejercicio sin Riesgo

Evita actividades que podrían hacerte caer o lastimar tu vientre.

Esto incluye deportes de contacto, como soccer y baloncesto, como ciclismo de montaña, patinar en hielo, esquiar y montar a caballo.

Es también importante evitar actividades que sean de alto riesgo durante el embarazo.

Estas incluyen buceo, y hacer ejercicio a gran altitud.

Si vives a gran altura, habla con tu doctor o partera sobre cómo puedes hacer ejercicio de manera segura.

Después del cuarto mes de embarazo, evita ejercicios que requieren que te acuestes boca arriba.

Esto incluye abdominales, y algunas posiciones de yoga.

Tu doctor o partera pueden sugerir alternativas a este tipo de ejercicios.

Permanecer activa es una manera de cuidarte durante el embarazo.

Y con algunas precauciones, puedes hacer ejercicio hasta el momento del parto.

Recuerda, si tienes dudas, tu doctor o partera están listos para apoyarte.