



Mantenerse activa durante el embarazo



Descripción general

La actividad física es buena para todos. Y eso es cierto también para las mujeres embarazadas. Si está embarazada, mantenerse activa puede ayudarla a sentirse más cómoda. Puede reducir el riesgo de complicaciones. Aquí hay algunos consejos para mantenerse activa durante su embarazo.

Consulte con su médico

Antes de iniciar un nuevo plan de ejercicios (o de cambiar el actual), hable con su médico. Averigüe si tiene algún problema de salud que haga que algunos ejercicios no sean seguros. Su médico puede ayudarle a elegir un plan de ejercicios adecuado para usted.

Ejercicios aeróbicos

Si es nueva en el ejercicio, comience despacio. Elija ejercicios que hagan latir su corazón más rápido. A estas las llamamos actividades "aeróbicas". Caminar, bailar, nadar o trabajar en el jardín son buenos ejemplos. Trate de hacer dos horas y media de actividad aeróbica cada semana. Si tiene problemas para hacer ejercicio durante períodos prolongados, intente dividirlo en períodos de diez minutos.

Ejercicios de fortalecimiento

También puede hacer ejercicios de fortalecimiento, pero no use pesas muy pesadas. Utilice pesas más ligeras, y haga más repeticiones. Exhale mientras levanta el peso. Inhale mientras lo baja. No haga nada que pueda poner presión en la parte baja de su espalda.

Tenga cuidado

Ejercítese de forma segura. Beba mucha agua antes y después de hacer ejercicio. Tómese un descanso si se siente sin aliento o incómoda. No haga nada que pueda hacerle sufrir una caída. Y no haga nada que la ponga en riesgo de golpearse el vientre.

Conclusión

Hable con su médico para obtener más información sobre cómo ejercitarse de forma segura.

