

Ejercicio físico y embarazo: Reduce el riesgo de cesárea



Unomasenlafamilia

Ejercicio físico y embarazo: Reduce el riesgo de cesárea. Practicar ejercicio físico tres veces por semana a partir del **segundo trimestre de embarazo** (a partir de la semana diez) puede ayudar, según subrayan los especialistas, a reducir los riesgos de un parto por cesárea al evitar que el bebé nazca con un peso demasiado alto (más de 4 kilos). No más de **veinte minutos** son suficientes para mantenernos en forma durante el embarazo, reforzando el papel tan importante que realiza el ejercicio físico en el mantenimiento de nuestra **salud** y, en este caso, del futuro bebé.

Evitar el sedentarismo. Éste es el consejo de los especialistas avalado por un estudio con sello español – liderado por **investigadores** de la Universidad Politécnica de Madrid, Universidad Europea de Madrid y Universidad de Granada- que ha constatado que dedicar veinte minutos, **tres veces a la semana**, a la [práctica de actividad física durante el embarazo](#) ayuda a evitar el parto por cesárea. Los autores del estudio indagaron en la relación entre ejercicio físico y embarazo a partir del segundo trimestre de gestación, y como **hábito saludable** a promover para que el peso del futuro bebé no supere los cuatro kilos y se evite el parto por cesárea. En concreto, según los datos extraídos del estudio, el riesgo se puede reducir a la mitad.

Para llevar a cabo el estudio los investigadores, con la colaboración de especialistas en Ciencias del Deporte, elaboraron un **programa de entrenamiento** que siguieron más de medio millar de mujeres embarazadas y que reconocían no practicar ejercicio físico. El sedentarismo es un hábito perjudicial para la salud, a cualquier **edad**, y también durante el periodo del embarazo.

El programa de entrenamiento consistió en la práctica de **ejercicio aeróbico** y ejercicios de **estiramiento**

muscular y flexibilidad (55 minutos en total), durante tres días a la semana a partir de la semana 10-12 de embarazo y hasta la semana 38-39. El grupo de control recibió por su parte las recomendaciones habituales. Los resultados, aunque no arrojaron diferencias significativas sobre la incidencia de la diabetes gestacional, sí redujo dos de los riesgos que con mayor frecuencia se asocian a ella, como la macrosomía y el parto por cesárea (un 58% y un 34% respectivamente).

Los resultados de este estudio, tal y como han subrayado los autores, refuerzan la importancia de promover la práctica de ejercicio –supervisado por el médico- durante el periodo de gestación, para reducir los **efectos perjudiciales** de la **diabetes gestacional** y para [mantener el peso durante el embarazo](#). Otros beneficios que nos reporta durante esta etapa es el cuidado de la salud cardiovascular y muscular, proporcionando una mejor forma física. El ejercicio físico también puede ayudar a evitar la [hipertensión arterial](#), reducir las **molestias digestivas** –entre ellas, el estreñimiento, uno de los [trastornos más comunes asociados al embarazo](#)-, así como la ansiedad, el **estrés** o los problemas para conciliar el **sueño**.

Si antes del embarazo manteníamos la práctica de [hacer ejercicio de manera regular](#), es un [hábito que no debemos perder](#) al quedarnos embarazadas, consultando al médico sobre las actividades o modalidades deportivas más adecuadas a nuestra **condición física** y al desarrollo del embarazo. Si teníamos tendencia al **sedentarismo**, el embarazo puede ser un buen argumento para empezar a movernos y a ganar en salud.

- [Imprime](#)

-

Comentarios

[Suscribe estos comentarios](#)

Usuarios registrados

Nuevo usuario

¿Eres un nuevo usuario?

[Regístrate](#)

¡Haz click aquí para usar tu cuenta de Facebook!