

En embarazo, el ejercicio es saludable y necesario----

20 de junio de 2013

HOME

MUJER

MATERNIDAD

SEXUALIDAD

OBESIDAD

NIÑOS

OTORRINO

BUENA VIDA

Pregunta al médico

Exámenes

Encuentros digitales

Publicaciones

Foros



Acné

>> Estabilidad emocional del adolescente afectada por el acné

leer más >>



Tipos de papá

>> Descubre con qué tipo de papá te identificas

leer más >>

¿Te someterías a una mastectomía?

sondeo

SUMEDICO > MATERNIDAD

En embarazo, el ejercicio es saludable y necesario

Realizar alguna actividad física moderada durante la gestación, ayuda a reducir el riesgo de tener que practicarse una cesárea, sugiere estudio



imprimir



Enviar

SUMEDICOMéxico D.F. a 19 de julio de 2013

Hacer ejercicio siempre trae buenos resultados, incluso en el embarazo, etapa en la que se recomienda como mínimo, practicarlo tres veces por semana de forma moderada.

De acuerdo con un estudio a cargo de Jonatan Ruiz, investigador del departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada, Rubén Barakat de la Universidad Politécnica de Madrid y Alejandro Lucía, de la Universidad Europea de Madrid, esto garantiza que el bebé no rebase los cuatro kilos de peso al nacer, se reduzca el riesgo de cesárea, aunque no el de diabetes gestacional.

De acuerdo con Barakat, aún hace falta mucha vigilancia en cuanto al ejercicio en las mujeres embarazadas, y al control de la diabetes gestacional, porque aun son muchas las mujeres que desarrollan esta condición durante el embarazo. Los investigadores buscaron a 780 mujeres embarazadas para realizar el estudio, y todas eran sedentarias, es decir realizaban menos de 20 minutos de ejercicio y menos de tres días por semana. Luego de presentarles la mecánica 510 quisieron participar y se dividieron en grupos para conocer los beneficios del ejercicio, al grupo que se analizó se les dio una rutina de 55 minutos de ejercicio aeróbico, estiramiento muscular y ejercicios de flexibilidad, tres días a la semana, desde la semana 10-12 a la 38-39 del embarazo, mientras que el grupo control recibió los cuidados y recomendaciones habituales. Luego del tiempo de evaluación, los resultados demostraron que el programa no redujo la aparición de diabetes mellitus gestacional, pero sí de dos de los mayores riesgos que van asociados a ella: la macrosomía (recién nacido con un peso por encima de lo normal), que se redujo en un 58%, y el parto por cesárea, que disminuyó en un 34%. Luego de obtener los resultados, los expertos encontraron que era necesario reforzar la necesidad de promover una supervisión de la actividad física en la etapa de gestación para combatir los efectos negativos del sedentarismo. (Con información de 20 minutos)



Recomiendan ejercitarse tres veces por semana como mínimo para las mujeres embarazadas

INFORMACIÓN RELACIONADA



Natación, ejercicio ideal para la tercera edad

Tai chi, bicicleta fija y baile son algunos ejercicios que sí pueden practicar personas mayores de edad, señaló especialista.



Ejercicio aeróbico, cuida salud del feto

Las mujeres que realicen este tipo de actividad física podrían brindar a sus hijos la oportunidad de nacer con protección cardíaca.



Dieta y ejercicio dan más beneficios

Para mejorar la calidad de vida es mejor comenzar a realizar ejercicio y optar por una dieta más sana a la vez y no de forma aislada.



En embarazo debe haber ejercicio moderado

de la A a la Z

Consulte toda la información de la A a la Z en nuestro glosario de salud.

Más de 1000 reactivos con información.

Si

No

Tendría que pensarlo

Preferiría esperar

Es una medida extrema

Casi el 70% de las mujeres en etapa de gestación no cumplen con el ejercicio moderado que deben realizar, dice estudio

Padres sedentarios tienen hijos sedentarios

El ejemplo de los padres de familia es básico para que sus hijos acostumbren tener actividad física regularmente, dice estudio



imprimir Enviar Compartir Tamaño del texto

Comentarios

+ -



comentarios

Form area for comments

Envía tu comentario

Form area for sending comment



tenga en cuenta

Síguenos en la revista BARRIO

lo mejor de su médico

Primeros auxilios

¿Qué hacer ante una emergencia? Puedes salvar una



MÁS LEIDAS MÁS COMENTADAS MÁS ENVIADAS

vía.
Botiquín a la
mano.



>> Fármaco para náuseas, perjudicial en
embarazo

>> Verduras y frutas previenen obesidad y
diabetes

>> Consecuencia de recibir golpes en la
cabeza

>> Fármaco contra calvicie, combate
alcoholismo

>> Consumo alto de carne roja, riesgo de
diabetes

Seguros médicos

¿Qué tomar
en cuenta
para
contratar
uno? ¿qué
ofrecen?,
¿cuánto
cuestan?



Padres e hijos

Padres, ejemplo a seguir

- ¿Cómo lograr que los hijos
sean exitosos?

Donación de órganos

¿A dónde
acudir?
¿Qué hacer
en caso de
requerir un
trasplante?



Comisión Nacional de Arbitraje Médico

Información
para
pacientes.
Trámites y
servicios.
Historias de
éxito.

