

Hacer ejercicio en el agua durante el embarazo previene la diabetes gestacional y reduce el número de cesáreas

23.05.2014

Demuestran que las embarazadas que realizan ejercicios acuáticos tienen menos bebés macrosómicos, prolongan la lactancia materna y tienen menos depresión postparto.

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que realizar un programa de ejercicio físico moderado en el medio acuático ayuda a prevenir el aumento de peso, la [diabetes gestacional](#) y reduce el número de cesáreas. Además, las mujeres que realizan este tipo de ejercicio tienen menos bebés macrosómicos, es decir, de más de 4 kilos al nacer, prolongan la [lactancia materna](#) de sus hijos, disminuye la depresión puerperal y mejora la calidad del sueño.



La investigación se está llevando a cabo en un grupo formado por más de 100 mujeres que participan en un programa llevado a cabo en la piscina de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR, en el que, de la mano de los expertos, trabajan específicamente los músculos, tendones y ligamentos que intervienen en el parto.

Los ejercicios que realizan estas futuras madres están encaminados a fortalecer los suelos pélvicos y la musculatura implicada en el embarazo y en el parto, además de otros ejercicios cardiovasculares de técnica de natación para lograr un adecuado estado de forma física de la mujer a la vez que aprenden la correcta realización de los estilos de la natación. Este programa de ejercicios, diseñado en la UGR, está sujeto a la normativa vigente para la realización de ejercicio físico durante el embarazo, marcado actualmente por el Colegio Americano de Ginecólogos y Obstetras y el Colegio Americano de Medicina Deportiva.

Así, la catedrática de la Universidad de Granada, M^a José Aguilar Cordero, la diseñadora de este programa, señala que las mujeres **“manifiestan sentirse mucho mejor durante su gestación y que ha mejorado su calidad del sueño”**. Todas ellas acuden tres veces por semana, durante más de una hora a la piscina en horario de mañana y tarde.

Los resultados preliminares de esta investigación han demostrado que las participantes presentan una **mayor calidad del sueño, menor aumento de peso, se sienten más ágiles y en forma física**, lo que repercute en que se cansen menos en su vida cotidiana.

“Los aspectos psicológicos también han mejorado ya que se encuentran muy motivadas tanto para la realización de la actividad física como **para dar el pecho más de 6 meses**. En general, existe un alto grado de satisfacción entre las mujeres por la buena evolución del embarazo”, apunta Aguilar Cordero.

Fuentes:

Onmeda

Más artículos relacionados en Onmeda:

¿Quieres comentarnos alguna cosa? Ponte en contacto con nosotros.

- [E-mail a la redacción de Onmeda](#)

© Enfemenino.com