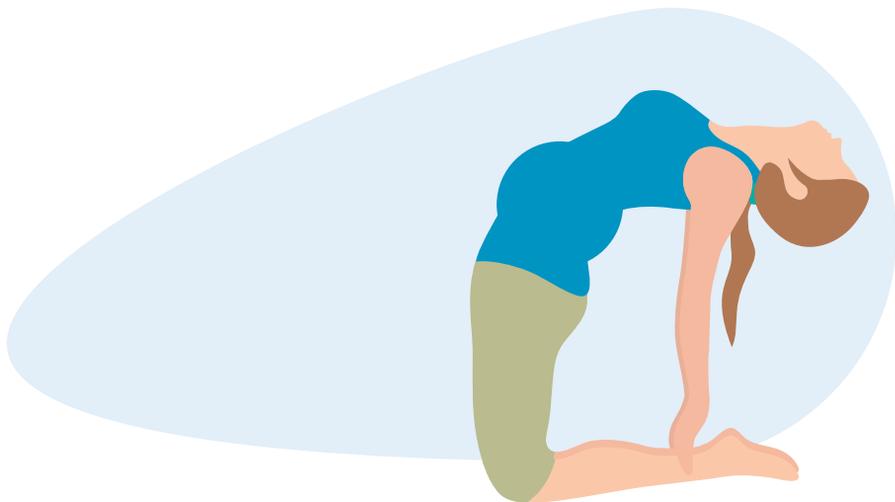


Actividad física en el embarazo

- En el embarazo, ponte en forma con nuestros profesionales •



¿POR QUÉ?

Porque la evidencia científica ha demostrado que la actividad física durante el embarazo es beneficiosa tanto para la madre como para el bebé. A nivel materno, aporta efectos beneficios a nivel físico y psicológico:

- Mejora las capacidades metabólicas y cardiopulmonares.
- Reduce el riesgo de padecer diabetes gestacional.
- Reduce la ganancia de peso y los depósitos de grasa.
- Evita el dolor de espalda baja.
- Aporta mayor elasticidad en las articulaciones.
- Reduce la tasa de síntomas depresivos y de insomnio.
- Parto más favorable.
- Mejor recuperación posparto.

A nivel fetal, también existen algunos beneficios, como una reducción de la tasa de grasa corporal en el recién nacido que se mantiene en etapas posteriores y mayor desarrollo psicomotor del bebé.

“La actividad física es beneficiosa tanto para la madre como para el bebé”

¿PUEDO HACER EJERCICIO FÍSICO ESTANDO EMBARAZADA?

En una gestación de curso normal, la realización de ejercicio físico moderado es totalmente segura para la madre y para el feto. Pero si tu embarazo es de riesgo, consulta con tu matrona para valorar qué ejercicio físico es el más recomendado. La elección del tipo de ejercicio es la duda más frecuente, siempre ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Siempre es un buen momento para realizar una actividad física o deportiva aunque no se haya hecho anteriormente (running, excursionismo...). En el embarazo son más recomendables los ejercicios de poca intensidad (natación, caminar, elíptica, bicicleta estática...) y mantenerse a lo largo del mismo.
- Los deportes de contacto quedan totalmente excluidos, por razones obvias, así como toda actividad física extenuante o que implique el uso de grandes cantidades de fuerza.
- Caminar siempre está recomendado, así como practicar ejercicios suaves tipo yoga o pilates, aunque es preferible que estén dirigidos por profesionales con experiencia con embarazadas.
- Se puede ir al gimnasio a realizar ejercicios suaves de mantenimiento del tono muscular, siempre supervisados por un profesional.

¿CÓMO PODEMOS AYUDARTE?

En el Departamento de Salud de Torrevieja disponemos de un completo programa de actividad física durante el embarazo impartido por matronas. Podrás prepararte física y mentalmente para el momento del parto, contando siempre con nuestro asesoramiento con el objetivo de que disfrutes de la experiencia.

Nuestro programa se divide en dos actividades:

- ACONDICIONAMIENTO INTEGRAL PARA EMBARAZADAS
- MATRONATACIÓN: MÉTODO AIPAP
(ACONDICIONAMIENTO GENERAL Y PÉLVICO EN EL AGUA)

“Disponemos de un completo programa de actividad física durante el embarazo impartido por matronas”



ACONDICIONAMIENTO INTEGRAL PARA EMBARAZADAS:

¿EN QUÉ CONSISTE?

Se trata de una actividad donde podrás poner en forma tu cuerpo y tu mente.

Ofrece el perfeccionamiento de la conciencia corporal, la relajación de las tensiones logrando la correcta alineación corporal, la tonificación muscular y el fortalecimiento del suelo pélvico, así como la recuperación de la flexibilidad en todo el cuerpo. Además podrás aumentar tu confianza y seguridad para el momento del parto y conectar con tu bebé a través de la relajación. Los ejercicios están basados en el método pilates, yoga, ejercicios de suelo pélvico, método AIPAP terra y método Naces (Hipnoparto).

¿QUÉ NECESITAS TRAER?

- Ropa deporte
- Toalla
- Agua
- Esterilla
- Pelota Fitball



HORARIO

Puedes iniciarte en la actividad a partir de la semana 28 de embarazo, si no existe ninguna contraindicación valorada por tu matrona o ginecólogo de referencia.

Se llevará a cabo todos los martes de 13:00 horas a 14:00 horas en el Polideportivo Infanta Cristina de Torrevieja (Avda. Monge y Bielsa, s/n. Torrevieja).

¿TE APETECE DISFRUTAR DE LA EXPERIENCIA?

Si es así, inscríbete enviándonos un correo electrónico a la dirección: pilatesembarazo@torrevieja-salud.com, incluyendo los siguientes datos. Si eres aceptada, se te comunicará a través de un email.

- Nombre, apellidos y teléfono de contacto.
- Email.
- Centro Salud al que perteneces.
- SIP y DNI.
- Fecha última regla.
- Semanas de gestación y enfermedades u observaciones en el Embarazo.

MATRONATACIÓN: MÉTODO AIPAP

(ACONDICIONAMIENTO GENERAL Y PÉLVICO EN EL AGUA)

¿EN QUÉ CONSISTE?

Es un método de acondicionamiento general y pélvico en el agua, un programa de ejercicios en el agua que trabaja todos los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas que facilitan el parto. Se divide en 8 sesiones de 50 minutos que se repiten de forma cíclica con un total de 120 ejercicios. Las sesiones se dividen en 4 grupos con distintos objetivos:

Dos sesiones de mejora de la capacidad aeróbica. Los músculos, ligamentos y tendones necesitan tener la capacidad para oxigenarse, recibir la suficiente sangre para estar tonificados y con capacidad para hacer y deshacer la contracción muscular y mantener estable la articulación. En caso contrario el músculo queda contracturado, es propenso a calambres y pierde el tono. Necesita la tensión suficiente para mantener y modificar el movimiento de las articulaciones.

Debemos evitar los movimientos cíclicos ya que limitan la movilidad de la articulación debemos buscar todos los apoyos posibles de la articulación para que trabaje el músculo en todos sus ángulos.

¿EN QUÉ CONSISTE?

- Después se realizan dos sesiones de mejora de la fuerza de los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en el parto. El cuerpo humano funciona como un conjunto de poleas y se compone de músculos agonistas y antagonistas. Mejorar la fuerza de estos músculos supone mayor capacidad para movilizar la pelvis. Mejorar la fuerza para que todos los músculos puedan tirar de la pelvis con la fuerza suficiente para crear verdaderos espacios.

Dos sesiones de Elasticidad pélvica .Basándose en la biocinética se buscará la máxima amplitud de movimientos y en todos los planos que permita cada articulación , unos movimientos estáticos, o solo estiramientos no dan la suficiente movilidad a la articulación para sacar su máxima amplitud y así aumentar el espacio pélvico. Movilización de las tres articulaciones básicas lumbo-sacra, coxofemoral y sacroiliaca.

Dos sesiones de coordinación respiratoria. La embarazada debe habituarse a respirar ante cualquier tipo de situación. En un ambiente de tranquilidad es fácil relajarse y controlar la respiración.

¿EN QUÉ CONSISTE?

Pero hay que introducir factores estresantes que hagan tener una coordinación respiratoria idónea. Con dolor, con taquicardia, con miedo, gritos, ... etc. Lo ideal es facilitar en el parto un ambiente sin demasiados estímulos. Por ello, se prepara a la mujer para cualquier situación. El agua permite variar los ambientes y crear situaciones hostiles, cambios de ritmos que suben la frecuencia cardíaca, etc.

La realización del método durante el embarazo, y hasta la fecha del parto, puede facilitar el transcurso del mismo, ya que estarás más en forma y conocerás mejor tu cuerpo para el día del nacimiento de tu bebé.

¿QUÉ NECESITAS TRAER?

- Bañador, bikini, gorro de baño, chanclas y toalla.
 - Candado con llave para la taquilla.
 - Bebida (agua, zumo, bebidas isotónicas) y algo de comer (barritas energéticas, fruta, pequeño bocadillo).
 - Durante el verano (en piscina descubierta): crema protectora.
 - Opcional: gafas de buceo (sobre todo, si se te irritan los ojos con facilidad), tapones para los oídos (sobre todo, si tienes otitis frecuentes).
- La piscina dispone de vestuarios donde podrás cambiarte y ducharte tras las clases. Los útiles de aseo (toallas, gel, champú, etc.) deberás traerlos de casa.

HORARIO

Puedes iniciarte en la actividad a partir de la semana 28 de embarazo si no existe ninguna contraindicación valorada por tu matrona o ginecólogo de referencia. Consulta nuestros horarios dependiendo del Centro de Salud al que perteneces:

- Centro de Salud Acequión.
Horario: Miércoles de 11:30 a 12:30 horas.
Lugar: Piscinas del Polideportivo Infanta Cristina.
Dirección: Avda. Monge y Bielsa s/n. 03183, Torrevieja.
- Centro de Salud La Loma.
Horario: Miércoles de 12:30 a 13:30 horas.
Lugar: Piscinas del Polideportivo Infanta Cristina.
Dirección: Avda. Monge y Bielsa s/n. 03183, Torrevieja.
- Centro de Salud Pilar de la Horadada.
Horario: Viernes de 12:00 a 13:00 horas y de 13:00 a 14:00 horas.
Lugar: Piscina Polideportivo Pilar de la Horadada.
Dirección: Av. de la Torre, s/n, 03190, Pilar de la Horadada.
- Centro de Salud Guardamar, Rojales, San Miguel, Montesinos.
Horario: Martes de 13:00 a 14:00 horas.
Lugar: Piscina Municipal de Guardamar Manel Estiarte.
Dirección: Av. de Cervantes, s/n, 03140 Guardamar del Segura.

Inscríbete en la consulta de tu matrona. Para facilitarte la asistencia, si el horario que te corresponde no se adapta a tus necesidades, puedes asistir al horario de otro centro comunicándolo antes a tu matrona.



Departamento de Salud de Torrevejea
Hospital Universitario de Torrevejea
Ctra. Torrevejea a San Miguel de Salinas CV-95
03186 Torrevejea (Alicante)
www.torrevejea-salud.com
www.paritoriosonline.com



**HOSPITAL UNIVERSITARIO
DE TORREVEJEA**
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVEJEA