

ACTÍVATE

ESTUDIO ACTIVIDAD FÍSICA
EN EL EMBARAZO PARA PREVENCIÓN
DE EFECTOS ADVERSOS PERINATALES

Información para la gestante.

Servicio de Obstetricia
916 262 600
Mateo Inurria s/n
Torrejón de Ardoz (Madrid)
hospitaldetorreon.es

ACTÍVATE

ESTUDIO ACTIVIDAD FÍSICA
EN EL EMBARAZO PARA PREVENCIÓN
DE EFECTOS ADVERSOS PERINATALES

Información para la gestante.



Actívate

El **ejercicio físico** durante el embarazo es una práctica segura y beneficiosa para la salud, tanto de la madre como de los recién nacidos. En el Hospital Universitario de Torrejón vamos a poner en marcha un estudio de investigación con mujeres embarazadas para demostrar estos beneficios.

En el estudio, dividiremos a las gestantes en dos grupos. Un grupo participará en un **programa de ejercicios diseñado específicamente para embarazadas** por personal experto en ciencias de la salud y el deporte. **El segundo grupo mantendrá sus hábitos de vida habituales.** A todas las gestantes se les realizará el seguimiento habitual del embarazo con las ecografías que correspondan en cada trimestre.

Además, **a todas las participantes** del estudio se les realizará unas ecografías especiales (ecocardiografía funcional) para valorar el funcionamiento del corazón del feto y evaluar los beneficios del ejercicio. También realizaremos una **ecografía de suelo pélvico** antes de iniciar el estudio y otra, 6 meses después del parto. Por último, valoraremos mediante cuestionarios el riesgo de depresión y ansiedad, así como la calidad de vida de las participantes.

¿Quién puede participar?

Todas las mujeres embarazadas, en primer trimestre del embarazo que no presenten ninguna enfermedad que les impida realizar ejercicio físico.

¿En qué consiste el programa de ejercicio?

Este programa ha sido **especialmente diseñado para mujeres embarazadas** siguiendo las Líneas Directrices de Colegio Americano de Ginecólogos y Obstetras. Se realizarán 3 sesiones semanales de ejercicio de unos **55-60 min de duración**. Las sesiones tendrán la siguiente estructura:

- **Entrada en calor de 7-8 minutos** compuesta por suaves desplazamientos y ejercicios de movilidad articular de miembros superiores e inferiores.

- **Parte central de 35-40 minutos**, en la que se incluirán tres tipos de trabajo (trabajo aeróbico, fortalecimiento muscular, trabajo del suelo pélvico).
- **Parte final**, con un apartado de flexibilidad y una parte de comentarios y puesta en común (12-15 minutos).

¿Dónde se realizará?

Debido al **estado sanitario actual**, las sesiones se realizarán de manera no presencial. Cada semana se realizarán tres sesiones:

- **Una sesión individual** grabada para la que el profesional en ciencias de la actividad física te enviará un vídeo con la grabación de la sesión y un documento explicativo.
- **Dos sesiones grupales** que se realizarán on-line mediante la plataforma Zoom.

¿Cómo puedo apuntarme?

Si estás interesada en participar ponte en contacto con nosotros enviándonos un email a:
investigacionobstetricia@torrejonsalud.com

Debes especificar los siguientes datos:

- **Nombre y apellidos**
- **Fecha de ultima regla** (corregida por la ecografía)
- **Teléfono de contacto**

Más información



afipe.es/pregnancyexercise-embar-fisic-acti/