

Actividad FISÍCA Y SALUD

Embarazo y Postparto



Trabaja la propiocepción (pilates, yoga, estiramiento, trabajo en colchoneta...) para aliviar molestias en la espalda y disminuir el estrés.

Para **tomar conciencia de tu cuerpo** y mejorar la postura, trabaja tu flexibilidad y los mecanismos de relajación tan importantes en estos momentos.

Dos veces por semana 20-30 minutos. Realiza los cambios de posición lentamente, utiliza apoyos seguros para bajar y subir del suelo/colchoneta. **En un entorno tranquilo y libre de obstáculos.**

Si estás pensando en quedarte embarazada...

La actividad física moderada, es fundamental, para conseguir un peso saludable y de composición corporal que te ayuden a superar los cambios de esta nueva etapa.

Si ya estás embarazada...

...y tu embarazo es de bajo riesgo y sin complicaciones, lo mejor es una actividad física de intensidad moderada, durante 30 minutos, 5 días a la semana.

- ➔ Ten en cuenta que no es lo mismo que seas una embarazada que ya practicabas ejercicio físico antes, a que nunca hayas realizado actividad física regular.
- ➔ Controla y adapta tus movimientos para evitar vicios, sobrecargas e incluso desequilibrios, sobre todo en las fases de gestación más avanzadas.
- ➔ Aprovecha la rutina adquirida durante el embarazo para que se convierta en un hábito para siempre.

En el postparto o puerperlo...

Realiza una actividad física que sea compatible con el cuidado y la alimentación de tu bebé.

- ➔ Muy recomendable: disponer de un plan de entrenamiento, hecho por un preparador o preparadora física, para afrontar los cambios físicos y psicológicos, y recuperarte después del parto.

Consulta a tu ginecólogo, antes de realizar cualquier actividad física, para no poner en riesgo tu salud, ni la de tu bebé.

Propuestas de ejercicio

SI YA ENTRENABAS ANTES DEL EMBARAZO

Camina, baila... Con una intensidad de moderada a vigorosa, para mejorar la capacidad cardiovascular, reducir el estrés y aumentar el ánimo. 30 min. al día, 5 días a la semana. Te ayudará a controlar la diabetes gestacional. Con calzado cómodo y en horas de poco calor.

Tonifica tus músculos... Mejorará tu fuerza muscular y tu flexibilidad, adquiriendo seguridad en los movimientos posteriores. Al menos durante 15 minutos una vez por semana (mejor si son 2). Si utilizas peso, que sea bajo, y suspende el ejercicio si sientes mareos o dificultad respiratoria.

SI NO ENTRENABAS ANTES DEL EMBARAZO

¡Camina! Es uno de los mejores hábitos saludables. Con una intensidad moderada. 30 minutos al menos 5 días a la semana.

— • De esto No te tienes que olvidar • —



Procura llevar móvil **CARGADO.**



RESPETA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).



¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!



ATIENDE las condiciones impuestas por el COVID-19.



UTILIZA muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.



LÁVATE las manos, antes y después, de la actividad.



ENTRENA sin obstaculizar el paso, manteniendo la distancia de seguridad.

