

EJERCICIOS ACUÁTICOS Y FITNESS PRENATAL

Mantenerse en forma durante el embarazo puede reportar diversos beneficios. Durante el embarazo una mujer puede prever un aumento gradual de peso de entre 9 y 11 kilogramos, con su inevitable tensión sobre la espalda. Las mujeres embarazadas necesitan realizar ejercicios de fortalecimiento muscular para ayudarles a sostener mejor su creciente peso corporal y después para ayudarles a sostener el bebé. Algunos médicos acostumbran a desaconsejar los entrenamientos con pesas por temor a las lesiones debidas al ablandamiento de los ligamentos y a los cambios en el centro de gravedad del cuerpo asociados con el embarazo. El parto en sí, presenta una dificultad física de sustanciales proporciones para la mayoría de las mujeres. Con un primer embarazo, las mujeres pueden esperar pasar una media de 17 horas en el parto. Las mujeres que hayan estado haciendo ejercicio durante el embarazo disfrutaron de una mayor resistencia durante el parto, son menos propensas a requerir intervención médica y disfrutaron de un retorno más rápido a los niveles de fitness que tenían antes del embarazo después del parto. Después del nacimiento, las madres que han hecho ejercicio durante el embarazo pueden hacer frente a las tensiones de la maternidad mejor que las mujeres que habían evitado la actividad física.

Estudios realizados por el Dr. Robert G. McMurray, examinaron los efectos de los ejercicios basados en tierra y de los ejercicios acuáticos en las mujeres embarazadas. El ejercicio en el agua reducía la tensión térmica (mantenía la temperatura de la futura madre dentro de niveles seguros para el feto) y reducía su tensión arterial y ritmo cardíaco. La flotabilidad del agua descarga el peso del embarazo, haciendo que el ejercicio resulte mucho más comfortable para las mujeres embarazadas.

El agua elimina también el peligro que conllevan los saltos o las sacudidas. El amortiguamiento y los efectos refrigerantes del agua hacen que la actividad aeróbica acuática sea ideal para las mujeres embarazadas.

Según Barbara B. Holstein, MS, de la Internacional Childbirth Education Association (Asociación Internacional de Educación para el Parto), el ejercicio proporciona verdaderos beneficios a las mujeres gestantes: reduce muchas de las molestias comunes del embarazo, ayuda a preparar a la futura madre para los rigores del parto y facilita la experiencia del postparto. Holstein ha identificado varios beneficios específicos. Estos son:

1. El ejercicio mejora la circulación y desarrolla la fuerza muscular, que a su vez reduce el dolor, las molestias y la gravedad de las varicosidades, sufridas comúnmente por las mujeres embarazadas.
2. El ejercicio puede ayudar a corregir problemas posturales asociados con el embarazo y prevenir los dolores de espalda al reducir el desequilibrio muscular y al aumentar la fuerza.
3. El ejercicio puede aliviar las molestias y la inmovilidad de las articulaciones inflamadas al incrementar la circulación, reduciendo con ello el edema (inflamación causada por la acumulación de fluidos en los tejidos) producido por el embarazo.

4. El ejercicio puede ayudar a aliviar las molestias digestivas y el estreñimiento.
5. El ejercicio con el tobillo flexionado en lugar de con el pie en punta puede ayudar a reducir los calambres en las piernas. Flexionar los tobillos elevando las puntas de los pies hacia las tibias.
6. El ejercicio fortalecerá los músculos abdominales y de los muslos, lo cual es esencial en la segunda fase del parto (cuando el bebé pasa por el canal del parto).
7. Unos abdominales firmes vuelven a su estado normal con mayor rapidez después del parto. Además, el ejercicio ayuda a las mujeres a hacer frente a la depresión postparto.
8. El ejercicio ayuda a las mujeres embarazadas a sentirse bien consigo mismas y a moverse con gracia y mayor agilidad.
9. Previene dolores por contracturas musculares, especialmente a nivel de la columna, ocasionados por los constantes cambios que se producen a lo largo de los nueve meses.
10. Previene dolores a nivel de las articulaciones sacroilíacas por el aumento de los diámetros en la pelvis.
11. Mantiene y mejora la movilidad articular.
12. Refuerza el tono muscular, mejorando la resistencia y coordinación.
13. Refuerza la musculatura pélvica cuya función es el sostén de los órganos y de la presión abdominal que van en aumento a lo largo del embarazo.
14. Contribuye al mantenimiento de la continencia, mejorando la función esfintérica del piso pelviano, y al control de las aberturas perineales.
15. Estimula la producción de endorfinas lo que produce una sensación de bienestar corporal general.
16. Alivia la fatiga y edemas que se producen en los miembros inferiores, estimulando el retorno venoso.
17. Por el efecto de ingravidez ("dentro del agua, se pesa menos") la futura madre se desplaza con mayor facilidad y puede moverse sin riesgo de choques y caídas. En el agua se trabaja permanentemente la respiración de una manera natural.
18. Mejora la mecánica respiratoria y refuerza la actividad diafragmática, alterada por el aumento del volumen y presión abdominal.
19. Aumenta la capacidad respiratoria, lo que permite oxigenar mejor al bebé y a la madre.
20. Al tomar conciencia de la respiración y controlar apneas, se favorece el auto-control necesario en el momento del parto.
21. La ACOG recomienda segmentos aeróbicos más cortos y de menor intensidad puesto que el ejercicio prolongado de alta intensidad aparta la sangre cargada de oxígeno del útero dirigiéndola hacia los músculos y la piel, lo cual puede producir bebés más pequeños e lo normal. La producción de energía eleva la temperatura corporal durante el ejercicio, una condición denominada hipertermia, que puede ocasionar una amplia variedad de anormalidades en la médula espinal y un desarrollo defectuoso del cerebro y del cráneo del feto. Para facilitar la regulación de la temperatura, las mujeres embarazadas que hacen ejercicio deben consumir más líquidos, especialmente agua. No debemos olvidar, que el agua proporciona un ambiente refrescante.

La ACOG recomienda evitar ejercicios realizados con la espalda plana para prevenir que el útero agrandado obstruya la vena cava, una vena importante que devuelve sangre al corazón. Se cree que tenderse plana de espaldas después del primer trimestre puede producir la compresión de la vena cava, lo cual reduce el flujo de sangre rica en oxígeno hacia el útero. Dejemos que nuestro médico y nuestro nivel de confort sean nuestros guías. Asimismo, puesto que las hormonas emitidas durante el embarazo favorecen el ablandamiento de los ligamentos, es importante estirarse suavemente para evitar dañar los ligamentos y las articulaciones.

La mayoría de expertos recomiendan el ejercicio antes del embarazo, puesto que si cuando empezamos ya estamos en buena forma, nos será más fácil mantenerla.

La preparación acuática desarrolla armoniosamente todo el cuerpo, relaja los músculos y los mantiene en forma, mejora la capacidad respiratoria y provoca una increíble sensación de tranquilidad, además:

Previene dolores por contracturas musculares, especialmente a nivel de la columna, ocasionados por los constantes cambios que se producen a lo largo de los nueve meses.

Previene dolores a nivel de las articulaciones sacroilíacas por el aumento de los diámetros en la pelvis.

Mantiene y mejora la movilidad articular.

Refuerza el tono muscular, mejorando la resistencia y coordinación.

Refuerza la musculatura pélvica cuya función es el sostén de los órganos y de la presión abdominal que van en aumento a lo largo del embarazo.

Contribuye al mantenimiento de la continencia, mejorando la función esfintérica del piso pelviano, y al control de las aberturas perineales.

Estimula la producción de endorfinas lo que produce una sensación de bienestar corporal general.

Alivia la fatiga y edemas que se producen en los miembros inferiores, estimulando el retorno venoso.

Por el efecto de ingravidez ("dentro del agua, se pesa menos") la futura madre se desplaza con mayor facilidad y puede moverse sin riesgo de choques y caídas. En el agua se trabaja permanentemente la respiración de una manera natural.

Mejora la mecánica respiratoria y refuerza la actividad diafragmática, alterada por el aumento del volumen y presión abdominal.

Aumenta la capacidad respiratoria, lo que permite oxigenar mejor al bebé y a la madre.

Al tomar conciencia de la respiración y controlar apneas, se favorece el auto-control necesario en el momento del parto.

Por lo regular y mi experiencia me ha enseñado que cualquier programa de actividades físicas que se dirija a las mujeres embarazadas en el medio acuático, deberá enfocarse principalmente a cubrir los siguientes objetivos:

1. Contribuir en el pleno desarrollo del proceso de gestación, lleno de bienestar, evitando factores de riesgo y esperando una condición satisfactoria y agradable de la mujer embarazada.

AQUAFITNESS

2. Obtener una adecuada preparación física que permita una mejor resistencia del periodo expulsivo.
3. Favorecer el proceso de recuperación integral de la mujer posterior al parto.

Por último, recuerda que la práctica de las actividades acuáticas por parte de la mujer embarazada ayudara a tener un parto con más tranquilidad, con menos dolor y más seguridad durante el embarazo.

