

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Ejercicio

Es bueno hacer ejercicio durante el embarazo? Muchas mujeres participan en actividades físicas. Usted querrá continuar con algún tipo de ejercicio durante su embarazo. El ejercicio debe ser incluido en un estilo de vida sana y usted estará en mejor forma después de que nazca el bebé. En algunos casos, como embarazos de alto riesgo, el ejercicio puede ser limitado o no recomendado. Consulte con su médico sobre el tipo de ejercicio que es mejor para usted.

Qué tipos de ejercicios puede hacer mientras esté embarazada?

Hay ciertos ejercicios que le pueden ayudar durante el trabajo de parto y el parto que se enseñan durante clases especiales prenatales. Si usted estaba físicamente sana antes del embarazo, usted puede normalmente continuar sus ejercicios con algunos cambios.

Si usted no hacía ejercicio antes del embarazo, intente unos ejercicios como caminar, usar la bicicleta fija y nadar.



Recomendaciones

- Mantenga el mismo nivel de ejercicio o menos que antes.
- Mantenga su pulso debajo de 140 latidos por minuto.
- Tome un descanso después de 15 minutos o menos de ejercicio.
- Tome 3 minutos de descanso durante su sesión de ejercicio.
- Pruebe hacer ejercicio de 3 a 5 veces por semana.
- Tome suficiente agua antes y después del ejercicio.



Ejercicios no Recomendados:

Espere hasta que su bebé nazca para montar a caballo, esquiar, patinar y hacer ejercicios que requieran de brincar o de movimientos toscos.

Precauciones durante el Ejercicio:

Si algo de lo siguientes le ocurre durante su sesión de ejercicio, usted deberá discontinuar el ejercicio y consultar a su médico.

Mareos	Contracciones
Dolor de Cabeza	Debilidad muscular
Sangrado vaginal	Náuseas
Desmayo o desfallecimiento	
Dolor de espalda, pecho o cadera	
Adormecimiento o entumecimiento	

Evite hacer ejercicio intenso cuando el clima sea caliente y húmedo o si usted tiene fiebre alta. Evite los baños al vapor, los baños en tina caliente o los baños Jacuzzi.

Lecturas Recomendadas:

Erick, M. (1987). *D.I.E.T. during pregnancy*. Brookline, MA: Grinnen-Barrett Publishing Company.

March of Dimes (1993). *Fitness for two information sheet*. White Plains, NY: Author.

Smith, P., and Coats C. (1988). *How to be perfectly pregnant*. Orlando, FL: Carolyn Coats' Bestsellers.

Bibliografía:

Alton, I. (1990). Exercise during pregnancy. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 91-96). Washington, DC: National Clearinghouse.

Kupla, P., White, B., and Visscher, R. (1987). Aerobic exercise in pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 156, 1395-1403.

March of Dimes (1993). *Fitness for two information sheet*. White Plains, NY: Author.

McKeag, D. (1986). Adolescents and Exercise. *Journal of Adolescent Health Care*, 7, 121s.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.



Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP
Formateado por: Ursula Blanchard
Traducido por: Perla E. Encarnación A.
Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.