

12. Beneficios de la actividad física en el agua en las mujeres gestantes

RESUMEN

Introducción. Según las recomendaciones de las guías de práctica clínica sobre atención al parto normal, las mujeres que planifican su embarazo deben realizar ejercicio físico de manera habitual, ofreciendo consejo individualizado sobre el inicio o mantenimiento de la AF, así como la intensidad, duración y frecuencia de la misma.

Según los últimos estudios, las tasas de inactividad física durante el embarazo oscilan entre el 64,5% y el 91,5%, siendo mayores en el tercer trimestre de gestación.

De hecho, la inactividad física en el embarazo se asocia con una mayor probabilidad de ingreso de los recién nacidos en las unidades de cuidados intensivos neonatales, de parto pretérmino, de bajo peso al nacer, de restricción del crecimiento intrauterino y de cesáreas.

El ejercicio físico se puede realizar tanto en medio terrestre como acuático, aunque está comprobado que éste último ofrece mejores resultados, ya que aumenta la seguridad de la embarazada y reduce el riesgo de lesiones.

Objetivos

- Conocer los beneficios de la actividad física en el medio acuático.

Metodología

Revisión bibliográfica: PubMed, Medes, CINAHL.

Palabras claves: "actividad física", embaraz*, agua.

Artículos: últimos 10 años en español o inglés. 6 artículos.

Resultados. La actividad física en el agua presenta diferentes beneficios en muchos niveles en la mujer embarazada.

A nivel cardiorrespiratorio se mejora el control de la respiración y disminuye la presión arterial.

También mejora la circulación y reducción de edemas.

A nivel de suelo pélvico fortalece la musculatura y, como se reduce el peso de la gestante en el agua, son más sencillos de realizar.

A nivel metabólico mejora los resultados de tolerancia a la glucosa.

A nivel musculo esquelético, disminuyen el dolor lumbar.

A nivel psicológico, aumenta el estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad. Además, una temperatura adecuada produce sensibilidad en las terminaciones nerviosas, causando una disminución del dolor.

A nivel fetal, no se modifica la frecuencia cardiaca tras el ejercicio ni influye en la actividad uterina, pero si se ha demostrado una relación positiva con el líquido amniótico.

Recomendaciones

Temperatura del agua entre 26-30 °C

La primera hora es la mejor para realizar actividad física, ya que se previenen las náuseas y aumenta la energía.

La intensidad puede ser moderada tanto en primer como segundo trimestre y adaptarse al tercer trimestre.

Palabras clave. Actividad física, agua, embarazo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Del fresno M.A., Del Fresno E, Matas C. Beneficios de los ejercicios acuáticos durante el embarazo. Revista sanitaria de investigación. 2021
2. Marroquín Carrillo O. Actividades físicas en el medio acuático para mujeres embarazadas. Efdportes. 2020, 25 (270).
3. Barakat R, Díaz-Blanco A, Franco E, Rollán-Malmierca A, Brik M, Vargas M, et al. Guías clínicas para el ejercicio físico durante el embarazo. Prog Obstet Ginecol 2019;62(5):464-471. DOI: 10.20960/j.pog.00231
4. Sánchez-García JC, Rodríguez-Blancque R, Mur Villar N, Sánchez-López AM, Levet Hernández MC, Aguilar-Cordero MJ. Influencia del ejercicio físico sobre la calidad de vida durante el embarazo y el posparto. Revisión sistemática. Nutr Hosp 2016;33(Supl. 5):1-
5. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Guía de práctica clínica de atención en el embarazo y puerperio. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales; 2014.
6. Aguilar M.J., Sánchez A.M., Rodríguez R, Noack J.P., Pozo M.D. et al. Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. Nutr Hosp. 2014; 30:719-726.