

13. Beneficios del Pilates en el embarazo, parto y puerperio

Macías Ladrón de Guevara L., Domínguez Espinaco C., Fernández Morales L.

RESUMEN

Introducción. La práctica regular de ejercicio físico moderado tiene efectos positivos durante el embarazo, parto y puerperio.

Actualmente el método Pilates está cobrando importancia y apareciendo con fuerza en esta población. El objetivo de este método es alcanzar la armonía muscular a través del fortalecimiento de los músculos más débiles y la elasticidad de los músculos hipertrofiados, haciendo que la persona que lo ejecuta adquiera un mayor dominio corporal, una mayor fortaleza y elasticidad.

Objetivos. Conocer los beneficios del pilates durante el embarazo, parto y puerperio.

Metodología. Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las bases de datos de Pubmed y Scielo utilizando las palabras clave "pregnancy", "parturition", "postpartum period" y "pilates". Sólo se han seleccionado aquellos artículos publicados a partir de 2017.

Resultados. Los diferentes estudios analizados muestran la práctica de pilates en embarazadas, de bajo riesgo, como un método eficaz y seguro para fortalecer la musculatura abdominopélvica, la menor ganancia de peso y mejorar la experiencia del parto.

También ha demostrado sus beneficios en embarazadas con dolor lumbar, mejorando la discapacidad funcional, el dolor, la calidad de vida, el insomnio y la estabilización lumbopélvica de éstas.

En el trabajo de parto es donde mejor se ven reflejados los beneficios del método Pilates. Este método ha demostrado disminuir la tasa de cesáreas y partos distócicos. Existe alguna referencia que avala el fortalecimiento de los músculos de la base pélvica y la flexibilidad de la misma, colaborando en la disminución de episiotomías en el parto. Además, mejora el control del dolor durante el parto, observándose una disminución en la utilización de la analgesia epidural.

Por otro lado, disminuye el peso del recién nacido (relacionado con la disminución del peso de la gestante) pero dentro de los parámetros de normalidad con lo que verifica que este programa no ocasiona riesgos para el recién nacido.

Conclusiones. La práctica de un programa de ejercicio físico mediante el método Pilates, supervisado por un profesional experto en la materia, logra mejoras significativas en la condición física como la tensión arterial, fuerza, flexibilidad, curvatura de la columna, así como en el momento del parto, con más partos eutócicos, menos episiotomías, menos analgesias y menor peso del recién nacido.

Palabras clave. "Pregnancy", "Parturition", "Postpartum period", "Pilates".

BIBLIOGRAFÍA

- Oktaviani, I. (2018). Pilates workouts can reduce pain in pregnant women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 349–351. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.11.007>
- Aktan, B., Kayıkçioğlu, F., & Akbayrak, T. (2021). The comparison of the effects of clinical Pilates exercises with and without childbirth training on pregnancy and birth results. *International Journal of Clinical Practice*, 75(10). <https://doi.org/10.1111/ijcp.14516>
- Ghandali, N. Y., Iravani, M., Habibi, A., & Cheraghian, B. (2021). The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomized controlled clinical trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03922-2>
- Rodríguez-Díaz, L., Ruiz-Frutos, C., Vázquez-Lara, J. M., Ramírez-Rodrigo, J., Villaverde-Gutiérrez, C., & Torres-Luque, G. (2017). Efectividad de un programa de actividad física mediante el método Pilates en el embarazo y en el proceso del parto. *Enfermería Clínica*, 27(5), 271–277. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.05.008>
- Sonmezer, E., Özköslü, M. A., & Yosmaoğlu, H. B. (2021). The effects of clinical pilates exercises on functional disability, pain, quality of life and lumbopelvic stabilization in pregnant women with low back pain: A randomized controlled study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 34(1), 69–76. <https://doi.org/10.3233/bmr-191810>