

9 meses olímpicos

Por Yolanda Vázquez Mazariego

¿Quién te ha dicho que debes dejar de hacer deporte durante el embarazo? ¿Acaso el deporte es perjudicial para la salud? Todas las ventajas que tiene el ejercicio físico se pueden aplicar a una mujer embarazada. Tan sólo debes adaptar el entrenamiento a tus nuevas condiciones físicas. No hay excusas para no moverte con barriga, el objetivo es no perder la forma física para convertirte en una gran mamá deportista.



Cuando estaba embarazada me sentí bastante incomprendida por querer seguir haciendo deporte durante mi embarazo. Para mí, un día sin deporte es un día perdido. Me encanta correr, nadar, montar en bicicleta, subir montañas, esquiar, me da igual. Cualquier deporte me gusta y me hace sentir bien ¿Por qué tenía que renunciar a mi mejor hora del día cuando me encontraba embarazada y estupidamente de salud? Como imaginarás, el médico no estaba de acuerdo, mis amigas no deportistas pensaban que era una inconsciente y mil dudas me asaltaban. Afortunadamente mi pareja y mi familia, que me conocen de verdad, me apoyaron y me dieron ánimos al ver lo bien que me sentaba hacer deporte cada día. Pasé esos meses buscando información, y curiosamente, encontré que fuera de España, hacer deporte embarazada era algo habitual, incluso lo recomendaban los toco-ginecólogos y existían evidencias científicas contrastadas de las ventajas del ejercicio para las "barrigas". Así encontré muchos consejos en páginas web serias e incluso pude chatear con otras mujeres norteamericanas que habían tenido varios hijos y no habían dejado de hacer deporte hasta el último día. Me tranquiliza-

ron y ayudaron con su experiencia. Al final, me acostumbré a escuchar los mensajes de mi cuerpo, y me fui adaptando a los cambios de cada mes. Así pude correr, hacer esquí de fondo y montar en bici hasta el cuarto mes, nadar durante los nueve meses y andar por la montaña hasta el mismo día del parto. No considero que haya hecho ninguna temeridad, llevé mi embarazo perfectamente y me sentí llena de energía y vitalidad. Por eso, desde mi humilde experiencia con un "embarazo deportivo" me gustaría poder tranquilizar a todas esas mujeres que como yo, se sienten criticadas, sólo porque piensan que el ejercicio es salud, cuando es una forma de mantenerse en forma y encontrarse bien física y emocionalmente perfectamente compatible con el embarazo.

MIRANDO AL PASADO

Seguro que tu abuela te ha contado historias de lo "duras" que eran las mujeres de su tiempo. Ya sabes, trabajando en el campo hasta el día del parto, llevando la casa ¡Y sin lavadoras! Y aún así les daba tiempo a tener varios hijos sin quejarse de nada. En algunos países del Tercer Mundo, la vida sigue exigiendo esos sacrificios a las mujeres.

Nosotras somos afortunadas, tenemos máquinas que nos facilitan la vida doméstica, no solemos realizar trabajos de gran intensidad física e incluso podemos escoger el momento y el número de hijos que deseamos. Por lo que el ejercicio puede seguir siendo tu mejor momento del día, con los kilos y la barriga. Si realizas ejercicio habitualmente, no tienes por qué dejar de hacerlo durante los nueve meses que abarca un embarazo. Al revés, cada vez hay más estudios científicos que demuestran que el ejercicio durante el embarazo aporta muchas ventajas y beneficios, siempre que se realice de una forma controlada y equilibrada y que no te produzca malestar.

Esta sociedad no sólo no fomenta la natalidad, sino que nos hace creer que el embarazo es una enfermedad que necesita tratamiento. No te dejes engañar, durante nueve meses vas a vivir una etapa diferente de tu vida como mujer, y te recomiendo que la disfrutes plenamente. El embarazo no tiene por qué alterar tu ritmo de vida, sólo necesitas adaptarte a los cambios que experimenta tu cuerpo. Al encontrarte en mejor forma te sentirás más vital y llevarás el embarazo más cómodamente a feliz término.

Las reglas de las "barrigudas"

1. Un poco cada día. Es más fácil plantearse el ejercicio en el embarazo, si no, perdemos la regularidad de cada día. Deja una hora cada día para hacer deporte, escogiendo ejercicios suaves.

2. Al séptimo día, descanso. Hay que dedicar un día a la semana para la recuperación, incluso dos, si algún día nos encontramos especialmente cansadas.

3. Olvida las competiciones. No es el momento de dar lo mejor de ti, procura bajar el ritmo sea cual sea tu nivel y disfrutar del placer de hacer deporte.

4. Confía en tu médico. Es difícil encontrar un toco-ginecólogo que te entienda, pero una buena comunicación entre los dos hará que lleves el embarazo controlado.

5. Utiliza la lógica. Hay deportes ideales para el embarazo como la natación, pero hay otros que no te convienen. Es difícil evitar los golpes en los deportes de contacto (judo, taekwondo, etc.) o de riesgo (rafting, escalada, parapente, etc.) por muy experta que seas. También es de lógica evitar el gran desgaste físico de un maratón o triatlón.

6. Tú eres única. El ejercicio durante el embarazo debe ser controlado de forma individual, cada mujer tiene un máximo de esfuerzo diferente según su edad, condiciones fisiológicas, entrenamiento y circunstancias previas al embarazo, por eso no debes compararte con las demás. Hay mujeres que pueden correr hasta el

día del parto sin problemas, y otras que deben parar el primer día. No te desespere y encuentra tu actividad ideal.

7. Escucha las señales. El embarazo es una época de grandes cambios fisiológicos. Cada día descubrirás algo diferente en tu cuerpo, aprende a escuchar los mensajes y a respetarlos. Hay días que te sentirás llena de energía y podrás entrenar como antes, otras deberás parar y volverte a casa. Recuerda que tu objetivo es disfrutar con el deporte, no sufrir riesgos.

8. Planifica tu embarazo. Lo mejor es continuar haciendo el deporte al que estás acostumbrada. Si quieres empezar a nadar por sus ventajas en el embarazo,

debes empezar gradualmente, tanto en cantidad como en calidad.

9. Evita hacer ejercicios en posición supina (bocabajo). Especialmente, al final del embarazo. Tampoco debes practicar la maniobra de Valsalva (apnea) durante el embarazo.

10. Invierte en un buen sujetador deportivo. Tu talla va a cambiar espectacularmente. Debes proteger tus pechos porque van a estar muy sensibles al roce y te dolerán. Además, así evitarás la caída provocada por el aumento de peso y el golpeteo continuo.

11. No tomes medicamentos, ni alcohol ni tabaco, es un buen momento para dejar los malos hábitos.

12. Bebe mucho agua antes y durante el ejercicio para evitar la deshidratación.

13. Usa ropa cómoda que permita una buena evaporación del sudor y que no sea ajustada. Para evitar infecciones vaginales por hongos, usa ropa de algodón, o cámbiate inmediatamente después del ejercicio para que no se enfríe el sudor.

14. Sigue una vida tranquila y sin estrés, aprovecha para mimarte y que te mimen, sin caprichos egoístas.

15. Lo más importante, disfruta con los cambios de tu cuerpo. Aprende a convivir con tu imagen más "gordita" y aprovecha el subidón hormonal que te pone guapa y feliz.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

- **Evita el exceso de peso.** Las mujeres que practican ejercicio durante el embarazo, ganan menos kilos y recuperan su peso anterior con más rapidez.
- Evita la **retención de fluidos** y la hinchazón y pesadez de las piernas.
- Mejora el crecimiento de la **placenta**.
- Aumenta tus niveles de **energía** y evita la sensación de fatiga por el exceso de peso.
- Ayuda a mantener el **equilibrio emocional** ante los cambios hormonales.
- Mejora la **resistencia al dolor** durante el parto.
- Evita la pérdida de **capacidad aeróbica** y mejora la **reserva pulmonar**.
- Ayuda a evitar la **hipertensión gestacional** y disminuye el riesgo de pre-eclampsia.
- Ayuda a controlar la **diabetes gestacional**.
- Evita el **insomnio** durante el último trimestre.
- Mejora la **postura corporal** y previene los **dolores lumbares** (especialmente, los ejercicios en el agua).
- Aumenta la **autoestima** y la imagen corporal. Mantiene el **buen humor** y evita la depresión post-parto.
- Facilita enormemente, la **recuperación física después del parto**.
- Los **niños** nacen con **más peso, menor porcentaje de grasa corporal**, responden mejor a los **estímulos ambientales** y son más **tolerantes al estrés**.

La regla del 140

En general, se acepta que durante el embarazo **no se deben superar los 140 latidos por minuto** durante el ejercicio, **ni sobrepasar más de 15 minutos las actividades extenuantes**. Aunque esta regla es muy general y depende de la edad y las condiciones atléticas de cada mujer. Aquí tienes un cuadro orientativo para mujeres deportistas no profesionales.

Edad	Latidos por minuto
<20	140-155
20-29	135-150
30-39	130-145
>40	125-140

Un buen truco para saber que estás en un nivel sin riesgo, es hablar durante el ejercicio, si puedes mantener una conversación, no estás corriendo riesgos.

Si estás habituada a entrenar con pulsómetro, ahora vas a sacarle bastante partido, porque te permitirá entrenar conociendo tu esfuerzo en cada momento. Se recomienda entrenar en intensidades entre 60 y 75% de tu frecuencia cardíaca máxima VO2max. Si aún no tienes pulsómetro, para contar tus pulsaciones, debes parar y medirlas sobre la carótida. Con el tiempo, la experiencia te enseñará tus límites y sabrás reconocer las señales que envía tu cuerpo, cuando sobrepasas las pulsaciones. Lo más importante es que sepas parar en cuanto notes agotamiento, falta de aire o exceso de calor. Respira, controla tu respiración y continua cuando recuperes el aliento.

L A S F A S E S D E L E M B A R A Z O

Primeros dos meses

En el primer mes, se implanta el embrión en el útero y empieza a dividirse con rapidez. En el segundo comienzan a formarse muchos órganos esenciales. Durante este periodo, el embrión es muy vulnerable a factores externos que pueden originar defectos de nacimiento, como la ingesta de fármacos o las radiaciones. No se debe realizar ejercicios físicos muy intensos para evitar la hipertermia (temperatura corporal excesiva) que puede afectar al desarrollo de sistema nervioso del embrión. Es importante tomar ácidos grasos omega 3 como los del pescado para favorecer el desarrollo neuronal durante el primer trimestre.

Tercer mes: semanas: 9 a 12

El embrión pasa a llamarse feto, ya mide unos 4 cm de largo y crece con rapidez hasta la semana 20. A partir de la semana 12 se puede detectar el sexo del embrión por ecografía. Hasta el tercer mes el riesgo de aborto es mayor, una vez pasado el umbral

de los 60 días, disminuye el riesgo.

Meses 4º a 6º

Ahora el desarrollo va más lento, los órganos formados durante los tres primeros meses van aumentando de tamaño y desarrollándose. Es hacia el quinto mes (semanas 17-20) cuando el feto comienza a moverse y girar, por lo que se sienten las primeras patadas.

Del 6º al 9º mes

A partir del sexto mes ocurre el desarrollo cerebral, por lo que es muy importante la alimentación en estos últimos meses, para evitar los problemas neurológicos, espina bífida y retraso mental con un aporte adecuado de vitaminas y minerales. Debes tomar muchas verduras que son muy ricas en ácido fólico antes y durante todo el embarazo.

A partir del séptimo mes los órganos vitales están formados y el feto se limita a crecer en peso y tamaño. Si se produce un parto prematuro las posibilidades de sobrevivir son del

75%, aunque necesitan cuidados intensivos.

A final del octavo y noveno mes el feto empieza a prepararse para el parto, al final del embarazo el niño pesa una media de 3,4 kg

El parto y la lactancia

Cuando llega el momento la madre empieza a experimentar contracciones y sufre la rotura de la bolsa que suele marcar el comienzo del parto. Si todo va correctamente el parto sigue adelante en un tiempo muy variable. Si hay problemas el médico decide si se provoca artificialmente o se practica una cesárea para sacar al bebé. Algunos estudios sugieren que las embarazadas deportistas resisten mejor el parto y el dolor.

A partir del nacimiento, el bebé pasa a depender de una forma activa de la madre, necesita a su madre para su alimentación, pero también necesita un padre para ayudar en su limpieza, cuidados. Los bebés necesitan amor, cariño, caricias, etc., para poder desarrollarse completamente.

Cambios en el cuerpo

Aparte de los cambios hormonales que provoca el embarazo, vas a notar:

> **Metabólicos.** El embarazo aumenta el consumo de **oxígeno** por las células y la reservas proteicas de los tejidos. También hay mayor demanda de **energía** y se observa un aumento de las reservas de glucógeno en hígado, músculos y placenta. El **agua** se acumula bajo la piel y en la zona de las nalgas y los pechos.

> **Sistema respiratorio.** Según crece el feto, aumentan las demandas de oxígeno para su crecimiento. Los pulmones deben trabajar más para introducir más aire, con el inconveniente de que el diafragma está más elevado por la subida de la cavidad abdominal, para dejar espacio al útero en crecimiento. Observarás que la respiración se hace más profunda, pero sin acelerarse.

> **Huesos y articulaciones.** La presencia de relaxina durante el embarazo, provoca mayor laxitud y flexibilidad articular.

El lado negativo

Todos los extremos son negativos. Continuar haciendo deporte durante el embarazo es saludable, pero si te excedes y llevas el esfuerzo al límite, puedes tener problemas graves. Debes conocer los riesgos.

RIESGOS PARA LAS MADRES

El cuerpo de una mujer embarazada soporta en 9 meses, más cambios que en 9 años de su vida. Por eso no debes someterlo a una tensión física excesiva que acabe por provocar problemas graves como:

Hipoglucemia aguda. Cuando entrenamos, los músculos se alimentan de la glucosa que le suministra la sangre. Si el ejercicio es muy intenso, la demanda de glucosa para los músculos y para alimentar al feto, puede provocar una hipoglucemia o bajada de los niveles de glucosa en la madre, que se manifiesta como mareo, debilidad e incluso desvanecimiento.

• **Se evita fácilmente siguiendo una alimentación rica en carbohidratos complejos (pasta, arroz, pan, patatas, cereales) y repartida en 5 comidas al día. Y por supuesto, no realizando ejercicios de gran intensidad o de resistencia.**

Fatiga crónica. Durante el embarazo, el cuerpo necesita más descanso, por eso experimentas sueño a todas horas. Si no le das reposo a tu organismo y mantienes un nivel de ejercicio intenso, no hay tiempo para la recuperación del esfuerzo y se produce agotamiento físico.

• **Para evitarlo, es importante aumentar las horas de descanso con pequeñas siestas.**

Lesiones músculo-esqueléticas.

Las embarazadas liberan relaxina, una sustancia que se encarga de aumentar la flexibilidad de la articulación de la pelvis, para permitir el paso del cráneo del bebé durante el parto. Esta hormona también provoca una hiperlaxitud de articulaciones y de ligamentos de todo el cuerpo.

• **Es fácil de prevenir realizando ejercicios extra de calentamiento al principio, evitando cambios bruscos de dirección, y estiramientos suaves al final de cada sesión.**

RIESGOS PARA EL FETO

Llevas una mercancía muy preciada a bordo. Hay que conocer los riesgos que puede provocar el ejercicio incontrolado en el pequeño; él no puede quejarse cuando se siente mal y tú debes pensar por dos.

Hipoxia aguda. Insuficiencia de la cantidad de oxígeno que le llega al feto. Al hacer deporte, la sangre es desviada hacia los músculos de la madre y disminuye la cantidad de oxígeno que llega a tu futuro bebé.

• **Se evita controlando la intensidad del ejercicio, y respirando más profundamente. Controla tu respiración, nunca debes hacer ejercicio hasta llegar al agotamiento, para en cuanto sientas que te falta la respiración. Si tú estás sin aire imagina como está tu pequeño dentro.**

Hipertermia aguda o aumento de la temperatura del feto. Al practicar deporte se incrementa la temperatura corporal. Entonces comienza la sudoración para bajar la temperatura. Cuando una madre realiza ejercicios aeróbicos de larga duración, el aumento de temperatura prolongado puede provocar estrés fetal. El feto siempre tiene una temperatura 0,6° más a la madre, y no puede sudar para eliminar el calor, depende de ti. Es muy importante controlar la temperatura, principalmente en el primer trimestre del embarazo, porque puede provocar daños en el tubo en el desarrollo del tubo neural.

• **Se evita parando en cuanto se empieza a sudar excesivamente y bebiendo de forma controlada durante todo el ejercicio. Nunca debes superar la temperatura de 38°C. Tú ya conoces tu cuerpo y cómo responder al esfuerzo por lo que no fuerces la máquina durante estos meses.**

Hipoglucemia fetal, o reducción de los niveles de glucosa para el feto. Al entrenar, la madre consume los hidratos como combustible y los quema en el ejercicio y al feto le pones a dieta por obligación, con retraso de crecimiento y bajo peso al nacer.

• **Se evita controlando la alimentación, ya sabes que no debes comer por dos, pero siempre que se realiza ejercicio se debe controlar la dieta y la ingesta de hidratos de carbono en especial.**

Aborto espontáneo durante el primer trimestre y riesgo de **parto prematuro**, después. Si practicas un ejercicio equilibrado e inteligente no debes preocuparte por ello. Lo que debe quedar claro es que las mujeres que hayan tenido abortos antes o que lleven un embarazo de riesgo, tienen prohibido cualquier tipo de ejercicio.

SEÑALES DE STOP OBLIGATORIAS

> **Debes parar e ir al médico inmediatamente cuando sientas cualquiera de estos síntomas:** dolores agudos, contracciones uterinas, hemorragias vaginales, rotura de membrana, arritmias cardiacas.

> **Debes descansar cuando sientas exceso de calor o sudor** (Tª superior a 38°C) o cuando tus pulsaciones pasen de 140 latidos por minuto o de tu límite personal. Para, tómate un respiro y sigue cuando estés mejor.

> **Si te sientas mareada o sin fuerzas, no es tu día para entrenar.** Haz yoga en casa, practicar las respiraciones para el parto o ejercicios para el suelo pélvico, o vete al cine. No te sientas obligada a entrenar.



Ana Penas puede presumir de haber triunfado embarazada. Esta palista gallega ganó medalla de plata y de bronce en el Campeonato de Europa, embarazada de dos meses y medio. Y de tres meses y medio, repitió medalla de plata y bronce en el Mundial en 2001.

“Cuando me quedé embarazada estaba preparando el período de entrenamiento más fuerte para el Mundial. Mi ginecólogo me aconsejó dejar de entrenar, pero yo decidí seguir; en mi especialidad, el equipo depende de ti y no podía dejar a mis compañeras abandonadas de hoy para mañana. Con el apoyo de mi pareja que también es palista, decidí seguir sin decir nada de mi estado y observar las reacciones de mi cuerpo, con la idea de parar ante cualquier síntoma extraño. No note nada raro, ni bajada de rendimiento, ni cansancio, sólo sueño por la noche. Me encontraba tan bien que se me olvidaba que estaba embarazada; quizás la ilusión y la alegría del embarazo me daban energía extra para entrenar. Como todos los controles ginecológicos eran normales, seguí haciendo el entrenamiento duro y así conseguimos ganar medallas. Tras el Mundial seguí entrenando hasta los 7 meses, a mi ritmo y suave, combinando piragüismo, correr, caminar rápido, etc. Mi cuerpo reaccionaba bien. El único problema fue que tuve una cesárea porque vino en mala postura. Yo recomiendo a las deportistas no dejar la actividad en el embarazo. Basta adecuar el nivel a cada persona y vigilar las sensaciones con más atención para detectar cualquier problema”.



¿Puedo hacer “levantabiberoning”?

Deportes muy beneficiosos

> **Natación.** Es la actividad más recomendable porque en el agua no tienes que soportar tu peso y puedes desplazarte sin esfuerzo. Controla la temperatura del agua y evita las infecciones vaginales (Puedes colocarte un tampón para impedir la entrada de microorganismos)

> **Andar.** Al final del embarazo será una rutina diaria. Mantén un ritmo rápido con el que puedas mantener la conversación, durante una hora u hora y media.

Deportes beneficiosos

Sólo en el caso de que los practiques habitualmente y hasta que tu barriga te lo permita, generalmente hasta el 5º mes. Algunas atletas pueden continuar hasta el último día, generalmente porque no han ganado mucho peso y se encuentran más ágiles. Si no es tu caso, pásate a nadar o andar cuando te encuentres a disgusto.

> **Bicicleta de carretera.** Disminuye el número de kilómetros y evita las subidas prolongadas.

> **Bicicleta de montaña.** Escoge recorridos con poco desnivel y evita los descensos con riesgo de caída.

> **Correr.** Reduce la velocidad a un ritmo cómodo que te permita mantener una conversación. No debes entrenar más de una hora para evitar un sobrecalentamiento.

> **Aeróbic.** Practica la modalidad de bajo impacto sobre suelos de madera para evitar los golpes repetitivos.

> **Yoga/tai-chi.** Cualquier modalidad de deportes orientales relajantes, te conviene. Con la ventaja adicional de que estos ejercicios trabajan con la respiración.

> **Aquaeróbic/Correr en el agua, etc.** En el agua, te sentirás ligera y ágil, aprovéchalo. No hay riesgos de caídas, de impactos, de calentamiento. Aprovecha las piscinas, especialmente durante el último mes.

Deportes de riesgo medio

Estos deportes son recomendables a las mujeres con mucha experiencia y un embarazo sin problemas. Aunque si no quieres correr riesgos, cambia a otro tipo de deporte de los anteriores durante tu embarazo.

Squash, tenis, badminton, pádel, golf, gimnasia de entrenamiento, patines en línea, vela, windsurf, ski alpino, equitación, piragüismo.

Deportes prohibidos

Judo/taekwondo, Baloncesto, Voleibol, Balonmano, Maratón, Triatlón, Buceo, Paracaidismo, parapente, puenting, descenso de cañones.