

Importancia de la
actividad física
en mujeres gestantes

El equipo de apoyo terapéutico
**te acompaña y guía en tus
terapias desde casa.**



La actividad física es el
mejor camino para llegar al
parto de forma saludable y con
beneficios para ti y tu bebé.



Beneficios de realizar *ejercicios* durante *la gestación*



Favorece la circulación y por tanto el aporte de nutrientes y de oxígeno para tu bebé.



Regula los niveles de azúcar y previene la diabetes gestacional.



Previene la acumulación excesiva **de grasa** en tu cuerpo.



Alivia los dolores y molestias como calambres.



¿Cómo debes realizar los ejercicios?

Intensidad: De **2 a 3 veces** por semana

Duración: De **20 a 30 minutos** divididos en **3 fases:**



1

Calentamiento:

Realiza movimientos rítmicos de tus articulaciones tanto de miembros inferiores como superiores durante 5 minutos.



Actividad *principal:*

Escoge una actividad de tu preferencia, **practícala durante 15 a 20 minutos.**

Estas son algunas que te recomendamos:



Pilates



Yoga



Natación



Caminata



Baile

2



Una vez termines de realizar el ejercicio, practica respiración abdominal:

- 1. Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen, toma aire profundo,** observa como se elevan las manos.
- 2. Sostén el aire por alrededor de 3 segundos** y expúlsalo lentamente.
- 3. No olvides después de realizar estos ejercicios, siempre realizar estiramiento.**

Es importante
manejar la respiración durante los ejercicios, lo cual mejorará tu oxigenación y la de tu bebé.





3

Estiramiento:

Realiza ejercicios sostenidos por 15 segundos cada uno, durante 10 minutos.

Realiza cada uno de ellos sosteniendo la posición durante 5 repeticiones de 15 segundos.

¡No olvides la respiración!

Ten en cuenta **al practicar estos ejercicios**

- Utiliza ropa cómoda y holgada** que mantenga tu piel seca.
- Utiliza calzado con arco y talón firme** que permita una buena distribución de peso en la suela.
- Mantén una hidratación adecuada** durante la actividad.
- Si presentas embarazo de alto riesgo **primero consulta a tu obstetra** para que el te recomiende la actividad más indicada.



¡Recuerda!

Es importante mantener la actividad física aun después de la recuperación del parto ya que a través de ella, tu cuerpo podrá volver más rápidamente a su estado normal para continuar ágil, activa y hermosa, ahora junto a tu bebé.

