

Mantente activa durante el embarazo

Durante el embarazo, mantente activa para tener músculos fuertes, manejar los dolores y tener el cuerpo listo para el nacimiento del bebé.

El ejercicio durante el embarazo puede:

- Aliviar el dolor de espalda, la constipación, la inflamación y la hinchazón.
- Prevenir, o ayudar a tratar, la diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).
- Mejorar tu energía, tu estado de ánimo y el flujo de sangre.
- Ayudarte a dormir mejor.
- Ayudar a preparar tu cuerpo para el trabajo de parto.
- Ayudar a que tu cuerpo se recupere después del parto.

En tu visita prenatal, habla con el doctor sobre el ejercicio. Para estar activa:

- **Camina todos los días.** Caminar es bueno para el cuerpo. Comienza a paso lento. Estira los músculos antes de cada caminata.
- **Anda en bicicleta fija.** La bicicleta fija baja el riesgo de que te caigas cuando crece la panza y tienes menos equilibrio.
- **Yoga** para aliviar el dolor de espalda y la presión en el cuerpo. No te recuestes sobre la espalda o el estómago. Trata de no estirarte demasiado.
- **Danza o Zumba**, que se pueden hacer en casa o en el gimnasio. Evita girar y saltar.

Se recomienda que las mujeres embarazadas hagan ejercicio durante al menos 150 minutos por semana. Es recomendable hacer ejercicios durante 30 minutos al menos 5 días a la semana. También se puede hacer ejercicios de duración más corta de 10-15 minutos, dos veces al día. Usa calzado con buen soporte y bebe mucha agua.

Evita el ejercicio de alto impacto, como deportes de contacto, cambios rápidos de dirección o ejercitar hasta quedar agotada.

Deja de ejercitar si tienes sangrado o una pérdida vaginal, mareos, dolor de pecho, falta de aire, contracciones o menos movimiento fetal.

Si tomas una clase en el gimnasio, avisa que estás embarazada antes de comenzar la clase.

Si sientes náuseas y no puedes ejercitar en el primer trimestre, no te presiones. Las náuseas pasarán y tendrás tiempo para la actividad física.



Da la vuelta



Durante el embarazo, prueba estos ejercicios. Puedes hacer estos ejercicios uno tras otro o uno a la vez a lo largo del día. Habla con tu doctor antes de comenzar un nuevo ejercicio.

Ejercicios para el primer trimestre

Estos ejercicios te ayudarán a tener músculos más fuertes y a preparar el cuerpo para soportar más peso. Si tienes náuseas, estar en movimiento a menudo ayuda a sentirse mejor.

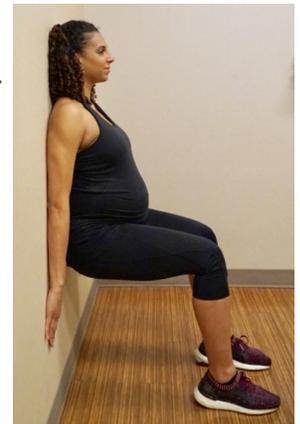
Patadas de burro para nalgas y piernas más fuertes.

1. Ponte en posición de mesa, sobre las manos y las rodillas. Las muñecas deben estar a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de la cadera.
2. Mantén las rodillas flexionadas y mete el estómago. Levanta una pierna hacia atrás, con la planta del pie mirando hacia el techo.
3. Baja la pierna. Repite 20 veces de cada lado.



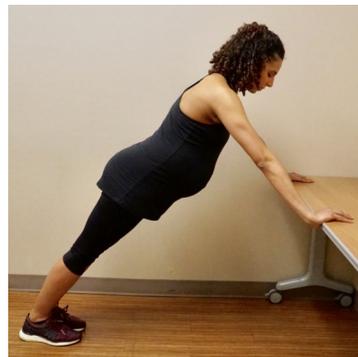
Sentadas contra la pared para muslos y una barriga más fuertes.

1. Párate contra la pared con los pies separados a la altura de los hombros.
2. Da un paso largo hacia adelante manteniendo la espalda contra la pared.
3. Deslízate hacia abajo, siempre recostada sobre la pared, doblando las rodillas en un ángulo de 90 grados. Asegúrate de que las rodillas no vayan más allá de los dedos de los pies.
4. Mantén durante 60 segundos y repite una vez más.



Flexiones con apoyo para un pecho, brazos y una espalda más fuertes.

1. Coloca las dos manos, separadas a la altura de los hombros, sobre el borde de una mesa resistente.
2. Da unos pasos hacia atrás, hasta que el cuerpo quede en línea diagonal, como una tabla.
3. Con los hombros sobre las muñecas, flexiona los codos y baja lentamente el cuerpo.
4. Empuja para alejarte de la mesa hasta que los brazos estén nuevamente rectos.
5. Repite 10 veces.



Ejercicios para el segundo trimestre

Estos ejercicios te ayudarán a controlar los músculos, aliviar el dolor de la parte baja de la espalda, reforzar tu energía y mantener el equilibrio.

Zancadillas para piernas más fuertes y una cadera más flexible.

1. Párate derecha.
2. Extiende la pierna derecha hacia atrás.
3. Haz una zancadilla flexionando las piernas en un ángulo de 90 grados.
4. Flexiona y estira las piernas 10 veces.
5. Repite del otro lado.



Elevar las piernas estando de pie ayuda a tener piernas y nalgas más fuertes. También ayuda para una cadera más flexible y mejor equilibrio.

1. Párate derecha y apóyate sobre la parte de atrás de una silla.
2. Levanta lo más alto que puedas la pierna derecha hacia un costado.
3. Bájala lentamente, pero sin llegar a tocar el piso.
4. Repite 15 veces con cada pierna.



Los Estiramientos cruzados ayudan a tener mejor equilibrio y músculos más fuertes en la barriga.

1. Ponte en posición de mesa, sobre las manos y las rodillas. Las muñecas deben estar a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de las caderas.
2. Aprieta los músculos de la barriga.
3. Estira el brazo derecho a la vez que pateas hacia atrás con la pierna izquierda extendida hasta que estén en línea con la espalda.
4. Mantente así durante una respiración. Baja la pierna y el brazo.
5. Repite con el brazo y la pierna opuestos, 10 veces de cada lado.



Da la vuelta



Ejercicios para el segundo trimestre

Los **Puentes** sirven para tener nalgas y músculos isquiotibiales (parte de atrás del muslo) más fuertes.

1. Recuéstate sobre la espalda con las rodillas flexionadas. Mantén los pies apoyados en el piso.
2. Aprieta las nalgas. Presiona los pies y los brazos contra el piso. Levanta las caderas. Mantén la espalda derecha.
3. Mantente así durante 5 segundos.
4. Lentamente, vuelve a bajar las nalgas.
5. Repite 15 veces. Si quieres más resultados, hazlo con una pierna levantada del piso.



El **Estiramiento de espalda con apoyo** te ayuda a calmar el dolor de la parte baja de la espalda.

1. Comienza apoyando las manos y las rodillas en el piso. Separa las rodillas y siéntate sobre los talones.
2. Tírate hacia adelante. Estira los brazos hasta poder apoyar las manos en el piso o en una silla ubicada frente a ti.
3. Mantente así 20 segundos y deja que el cuerpo se relaje.



Ejercicios para el tercer trimestre

Estos ejercicios ayudarán a preparar tu cuerpo para el parto. Te ayudarán a controlar los músculos y a tener la cadera y la pelvis más flexibles.

Las **Sentadillas** abren el canal del parto para el nacimiento.

1. De pie con los pies separados a la altura de los hombros. Los dedos de los pies y las rodillas deben mirar levemente hacia afuera.
2. Mantén la espalda derecha y los talones sobre el piso. Flexiona suavemente las rodillas y baja las nalgas hacia el piso. Mantén las rodillas en línea con los pies.
3. Mantente así 20 segundos. Puedes apoyar los codos sobre las rodillas. Para tener más apoyo, intenta hacer este ejercicio con la espalda contra la pared.
4. Repite 10 veces.



Los **Movimientos pélvicos** ayudan a aliviar el dolor de espalda durante el embarazo y el trabajo de parto.

1. Ponte en posición de mesa, sobre las manos y las rodillas. Las muñecas a la altura de los hombros y las rodillas bajo las caderas.
2. La parte baja del abdomen hacia adentro y el mentón hacia el pecho. Redondea la espalda hacia arriba.
3. Mantente así 7 segundos.
4. Relaja la espalda y vuelve a la posición de mesa.
5. Repite 10 veces.



Los ejercicios de **Kegel** fortalecen los músculos de la pelvis, ayudan a controlar la vejiga y previenen las hemorroides. También puedes hacerlos después del embarazo para ayudar a curar la vagina.

1. Para hacer este ejercicio, haz como si estuvieras orinando y luego detente, apretando los músculos de la pelvis.
2. Aprieta los músculos de la pelvis durante 5 segundos.
3. Descansa 10 segundos.
4. Repite 20 veces al día. Hazlos en cualquier lugar.

Da la vuelta



Ejercicios para el tercer trimestre

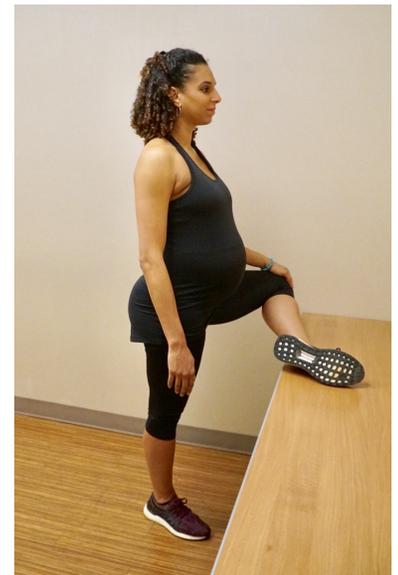
Las **Mariposas** abren la pelvis y estiran la parte baja de la espalda.

1. Siéntate en el piso. Une las plantas de los dos pies frente a ti para que las piernas estén juntas.
2. Haz una suave presión hacia abajo sobre los muslos con los codos hasta que sientas que se estiran las piernas.
3. Puedes tener más apoyo haciendo el ejercicio con la espalda contra la pared.
4. Mantente en esta posición 20 segundos. Repite 5 veces.



El **Número cuatro** estira los músculos de las nalgas, que son sensibles a los cambios en las caderas durante el embarazo.

1. Párate frente a una silla alta o un taburete. Coloca el tobillo izquierdo sobre el asiento de la silla. La rodilla debe estar flexionada y mirando hacia afuera.
2. Muévete hacia adelante hasta sentir que estiras la nalga izquierda.
3. Mantente así durante 20 segundos.
4. También puedes hacer este ejercicio sentada en una silla, colocando el tobillo izquierdo sobre la dorilla derecha.
5. Repite del otro lado.



Si tienes preguntas sobre bienestar o para tomar una clase de ejercicio gratis en CHN, llama al **212.432.8494** o escribe a **wellness@chnnyc.org**