

Informe del grupo de trabajo de Nutrición y Actividad Física, sobre “Actividad Física y Alimentación en Embarazo y Lactancia”

Introducción:

Este documento es una herramienta que trata de aportar conocimientos en la temática sobre actividad física- alimentación en dos situaciones muy relevantes en la vida de las mujeres: Embarazo y Lactancia.

Embarazo y Lactancia Alimentación y actividad física

Aunque son varios los factores que preocupan en relación con la salud del feto durante el ejercicio materno, el riesgo para el embrión es bajo cuando las mujeres que realizan ejercicios aeróbicos siguen un adecuado plan de entrenamiento para cada momento del período de gestación y el puerperio.

Riesgos hipotéticos y beneficios postulados del ejercicio durante el embarazo:

Riesgos hipotéticos:

Maternos: Hipoglucemia aguda, Fatiga crónica, Lesiones musculoesqueléticas.

Fetales: Hipoxia aguda, Hipertermia aguda, Reducción aguda de la disponibilidad de glucosa, Aborto espontáneo durante el primer trimestre, Inducción prematura del trabajo del parto, Desarrollo fetal alterado, Abreviación de la gestación, Peso reducido al nacer.

Beneficios postulados:

Maternos: Mayor nivel de energía (buen estado aeróbico), Menor tensión cardiovascular, Prevención de ganancia excesiva de peso, Facilitación del trabajo de parto, Recuperación más rápida del trabajo del parto, Mejora la buena postura, Prevención de dolores lumbares, Prevención de la diabetes gestacional, Reducción del estrés, Mejora el estado de humor y de la imagen corporal.

Fetales: Menos riesgo de un parto difícil.

Ejercicio durante el embarazo

Pautas que se debe seguir a la hora de prescribir ejercicios programados durante el embarazo:

1. *Obtener autorización médica antes de iniciar la actividad física programada.*

Hay que tener en cuenta que algunas mujeres tienen problemas preexistentes no identificados, por ello se debe realizar una consulta al médico antes de comenzar cualquier actividad que implique movimiento corporal programado.

2. *El ejercicio sin carga del peso corporal ej.: bicicleta, natación, gym acuática, remo, elíptico, etc. Es preferible a ejercicios con carga del peso corporal ej. Correr.*

Siempre se debe saber el historial de actividad física de la mujer, no es lo mismo correr 5 km para una maratonista que para una mujer sedentaria. La capacidad cardiorrespiratoria y el acondicionamiento de su estructura musculo esquelética es diferente.

3. *Los niveles de esfuerzo deben determinarse a nivel individual.*

Es de suma importancia tener presente el principio de entrenamiento de adecuación y progresión del entrenamiento, con el objetivo de garantizar mejoría en el tono muscular, elongación, coordinación y equilibrio; condiciones fundamentales para la construcción y adaptación del cuerpo al nuevo esquema corporal.

4. *Los incrementos de la cantidad y calidad del ejercicio deben ser muy graduales en mujeres previamente inactivas.*

No es el momento para recupera tiempo perdido de inactividad cuando la mujer queda embarazada, el cuerpo está en procesos de cambios internos muy importante, se debe respetar la base con la que se inicia.

5. *Se debe evitar el ejercicio agotador durante el primer trimestre.*

Es el período donde se corre más riesgo de aborto inducido por el ejercicio por falta de fijación del feto.

6. *Las embarazadas deben evitar el ejercicio o la colocación del cuerpo en decúbito supino, sobre todo al final de la gestación.*

Así mismo como estar parada de forma estática, tiene que ver con el aumento del gasto cardíaco, síndrome de hipotensión supina, si bien decúbito prono es imposible en el último trimestre por el volumen abdominal.

7. *Hay que tener cuidado de no practicar ejercicios en el que pueda producirse la pérdida del equilibrio o un traumatismo abdominal.*
8. *No es aconsejable realizar actividad física cuando haga calor o haya humedad.*

Es un factor de riesgo importante de descompensación y problemáticas severas para la embarazada y su feto.

9. *No se hará ejercicio cuando se esté cansada, sobre todo al final de la gestación.*

Las mujeres deben interrumpir el ejercicio cuando se cansen, no deben ejercitarse hasta el agotamiento y modificar los hábitos basándose en los síntomas.

10. *Los intervalos periódicos de descanso ayudan a minimizar el riesgo de hipoxia o estrés térmico del feto.*
11. *Se debe beber líquido antes y después de la actividad física para asegurar una hidratación adecuada*

De acuerdo a tolerancia se debe ingerir líquido durante la actividad, pero de forma gradual para no ocasionar malestar gastrointestinal.

12. *La disipación del calor es de particular importancia durante el primer trimestre, por lo tanto es aconsejable ropa adecuada, tener en cuenta el punto anterior la hidratación y seleccionar las condiciones medioambientales óptimas.*
13. *Se debe tener presente el gasto energético por actividad física para adicionar a la ingesta calórica total. Y controlar la ingesta de hidratos de carbonos antes de la ejercitación para evitar complicaciones a la madre y feto. Tener en cuenta los requerimientos adicionales de 300 a 500 kcal según el trimestre que curse la embarazada.*
14. *Hay que saber cuáles son las razones para interrumpir el ejercicio, y consultar rápidamente al médico.*
15. *Una mujer que acaba de empezar un programa de ejercicios durante el embarazo deberá hacer ejercicios en un nivel que mantenga su frecuencia cardíaca por debajo de 140 latidos/min.*

Un buen programa de ejercicio consistiría en 1 hora de actividad física, mínimo 3 veces por semana, con una intensidad que mantenga la frecuencia cardíaca materna entre 120-130 latidos/min.

Asistencia nutricional durante el embarazo

1. *Ingesta calórica para cubrir las necesidades nutricionales y permitir un aumento de peso en torno a 0,4 kg por semana durante las últimas 30 semanas de embarazo.*
2. *Ingesta de proteínas para cubrir las necesidades nutricionales, aproximadamente 25g/ día adicionales; añadir 25g/día /feto si hay más de un feto.*
3. *Ingesta de sodio que no sea excesiva, pero no menor de 2-3 g/ día.*
4. *Ingesta de minerales y vitaminas para cubrir las cantidades diarias recomendadas (se requiere suplemento con ácido fólico y; posiblemente, hierro).*
5. *Omitir el alcohol.*
6. *Cafeína con moderación: menos de 200mg/día, equivalente a 2 tazas de café.*

¿Cuánto tiempo después del parto puede comenzar a hacer ejercicio?

La recomendación del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos es que puede reanudar el ejercicio en forma gradual, acorde a como se sienta la puérpera, aunque es factible comenzar luego de la sexta semana postparto.

En términos generales, si realizó ejercicios a lo largo de todo tu embarazo y tuvo un parto vaginal normal, puede realizar sin problemas los ejercicios que hacía durante el embarazo unos días después de dar a luz, tales como caminar, hacer flexiones de brazos o de pecho modificadas (por ejemplo apoyada sobre una pared) y practicar estiramientos. Una semana después del parto puede hacer caminatas a un ritmo de lento a moderado, durante 30 minutos, tres veces a la semana. A medida que se incremente la fuerza, puede extender el recorrido de las caminatas o aumentar su cantidad.

Si el parto es por Cesárea, debe esperar de seis a ocho semanas antes de hacer ejercicio. No obstante, es aconsejable hacer caminatas a paso lento porque ayuda a la recuperación y contribuye a prevenir complicaciones como por ejemplo coágulos de sangre.

En cualquier caso, recordar que las articulaciones y ligamentos están distendidos durante unos tres a cinco meses, por lo tanto hay que tener cuidado para evitar posibles caídas

Bibliografía:

-American College of Obstetricians and Gynecologists. *Exercise during pregnancy and the postpartum period. Technical Bulletin, 2009.*

-Costill, Wilmore, *Fisiología del esfuerzo y del deporte, EEUU, 2004.*

- American Dietetic Association: *Position of the American Dietetic Association. Nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome, 2002.*

-Butte NF, *Energy requirements during pregnancy based on total energy, Am J. Clin Nutr. 79: 1078, 2005.*

-Labor and Delivery, Postpartum Care. Mayo Clinic. Disponible en : <http://www.mayoclinic.com/health/weight-loss-after-pregnancy/PR00147/NSECTIONGROUP=2>