

EJERCICIO

El ejercicio es junto con la alimentación uno de los pilares fundamentales de la salud a lo largo de nuestra vida, pero en situaciones especiales como durante el embarazo, mucho más.

Si haces ejercicio de manera habitual debes seguir haciéndolo, pero adaptando tus rutinas a la nueva situación evitando deportes de riesgo, impactos y movimientos bruscos.

Si no lo estabas realizando, es un buen momento para comenzar, caminar y nadar pueden ser dos buenas opciones.

Es importante que calentemos antes de realizar ejercicio y estiremos después de realizarlo.

Utilizar la indumentaria adecuada.

Hidratarnos de manera continua durante la realización del ejercicio.

EJERCICIOS CIRCULATORIOS

Necesarios para mejorar la circulación sanguínea sobre todo de las piernas.

Podemos hacer bicicleta (estática) o de manera imaginaria.

Hacer círculos con los tobillos, a ambos lados.

Extender y flexionar los pies.

Mover los dedos de los pies.

RESPIRACIÓN

La respiración es esencial, podemos creer que no debemos preocuparnos de ella porque nuestro cuerpo la realiza de manera automática, pero aunque esto es así debemos saber que con el paso del tiempo y el ritmo de vida que a veces llevamos, terminamos respirando de manera inadecuada.

Durante el embarazo y debido al crecimiento uterino, el sistema respiratorio se va a ver afectado porque la capacidad pulmonar se va a ir reduciendo paulatinamente. Debemos realizar respiraciones profundas de manera habitual para asegurarnos de un adecuado intercambio gaseoso. Lo ideal es utilizar la nariz para tomar aire, ya

que es ese el órgano preparado para ello, e intentar llevar el aire lo más profundamente posible, centrándonos en el esternón y no en el abdomen, y soltarlo en el doble de tiempo que hemos tardado en cogerlo.

Cuando el útero ya esté demasiado alto (aproximadamente a partir de las 32 semanas) debemos aprovechar la zona costal; colocar las manos sobre las costillas intentando separar los dedos cuando tomemos el aire nos puede ayudar a saber que lo hacemos correctamente.

También podemos activar el músculo transverso (zona inferior lateral del abdomen), para ello, soltamos el aire soplando como por una pajita. Este músculo es muy importante para el momento del expulsivo.

TELETRABAJO

Si estás teletrabajando, es importante elegir el sitio donde lo llevas a cabo, debe ser lo más agradable posible (luz, temperatura, ruido).

Debes asegurarte que te sientas correctamente, apoyando perfectamente la zona lumbar (te puedes ayudar poniendo algo de altura en los pies). También es importante que la altura de la pantalla del ordenador sea la adecuada para que te permita parpadear a menudo y no se sequen tus ojos.

Ponte una alarma cada 30', levántate, estírate y mientras te asomas a una ventana para mirar a la lejanía y parpadear, haz puntillas. De esa manera descansas la vista y haces ejercicios para la circulación.

ESTIRAMIENTOS

Busca una rutina básica de estiramientos, sería interesante que la llevaras a cabo todos los días y que incluyera la mayor parte de zonas del cuerpo.

Haz hincapié sobre todo en la zona lumbar (estamos muchas horas sin movernos) para ello puedes ponerte de rodillas y sentarte sobre los talones, separa las piernas lo necesario para que coloques el abdomen cómodamente y en esta posición, estira bien los brazos apoyando las manos en el suelo e intentando alejarlas lo más posible, hacia delante y hacia ambos lados. Dejando un brazo estirado puedes pasar el otro por debajo para que se estiren los costados. Próximamente y recordando que estamos incluidas en el grupo de personas vulnerables, por estar embarazadas, podremos salir a caminar a la calle manteniendo las medidas de seguridad.

CAMINAR

Utilizar calzado y ropa adecuados y evitar terrenos muy duros.

Se debe ir aumentando progresivamente el tiempo hasta conseguir una media hora seguida.

Podemos incluir brazadas para mover también los brazos.

Hacer movimientos con los dedos de las manos para que no se nos duerman.

Debemos llevar agua para estar siempre bien hidratadas.

Debemos parar si tenemos dolor o bajar el ritmo si no podemos hablar.

NADAR

No es un buen momento para aprender.

Debemos hacerlo en espacios que cumplan las normas de higiene.

No caminar descalzas en las instalaciones públicas para evitar infecciones.

Debemos hacer un calentamiento antes de empezar para evitar tirones y lesiones durante la práctica; y un estiramiento posterior para ayudar a recuperar a los músculos más rápidamente.

No practicar estilo braza, es nocivo para la zona lumbar.

Eliminar bien el cloro e hidratarnos bien la piel al finalizar.

BAILAR

Durante el embarazo debemos preparar una zona fundamental para el parto que es nuestra pelvis. Una forma sencilla de hacerlo es bailar pero debemos hacerlo moviendo la cadera, con lo que los bailes más adecuados serían los latinos, nada de jotas que saltamos mucho pero las caderas no se mueven, bromas aparte, el merengue, el cha-cha-cha, la rumba, el mambo o la salsa pueden ser ejemplos de lo que os planteamos, busca un tutorial o si te vienes arriba, pon música y deja que tu cuerpo se exprese.

Recuerda: debes mover la cadera, hacer círculos, bascularla y sobre todo, ipásalo bien!.

