

EMBARAZO Y MEDIO ACUÁTICO

Por: **Miguel Ángel Gallo Vallejo**, médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, director del Centro de Medicina Deportiva y responsable del Programa de Natación Terapéutica de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada; **Luz María Gallo Galán**, médico interno residente en Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja; **Cristina Perea Ruiz**, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; **Antonio Serrano Zafra**, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; **María Luz Galán Rodríguez**, médico, máster en Medicina Deportiva; **Jesús Casilda López**, fisioterapeuta

Múltiples estudios han demostrado una serie de beneficios de la actividad física en el medio acuático en las embarazadas, muchos de ellos derivados del hecho de producirse una mejora de la circulación placentaria al sumergirse en el agua. La práctica de ejercicio físico en el medio acuático, al no implicar ninguna sobrecarga, es uno de los ejercicios más completos y beneficiosos tanto para la madre como para el feto, disminuye los efectos adversos del embarazo y tiene consecuencias positivas sobre el parto. Este artículo resume cómo se actúa en la actividad acuática para embarazadas del Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada por medio de su programa 'Deporte terapéutico', con más de 30 años de experiencia.



Desde principios de 1980 comenzaron a publicarse estudios sobre el ejercicio en el agua durante el embarazo, siendo mucho más numerosos a partir del año 2000. Dichos estudios han mostrado una serie de beneficios de la actividad física en el medio acuático en las embarazadas, gran parte de ellos derivados del hecho de producirse una mejora de la circulación placentaria al sumergirse en el agua.

Beneficios de la actividad física en el medio acuático para las embarazadas

De una forma resumida, estos beneficios para las embarazadas son:

- Ayuda a preparar mejor el momento del parto y a mantener una agilidad suficiente.
- Existe una reducción significativa de la presión arterial.
- Mejora su capacidad aeróbica y el tono muscular.
- Previene la ganancia excesiva de peso durante el embarazo. La embarazada gana menos peso a expensas de grasa.
- Previene la diabetes gestacional y la hipertensión arterial.
- Tiene menos complicaciones de la circulación venosa, disminuyendo los edemas circulatorios.
- Ayuda a fomentar la relación social durante la gestación, pudiendo constituir un elemento más en los programas de preparación al parto.
- Ayuda a relajar la tensión de los músculos y las articulaciones por el aumento del peso.
- Disminuye el dolor de espalda.
- La práctica de ejercicio físico en agua caliente relaja la musculatura perineal, facilita la fase de dilatación y reduce el riesgo de episiotomías.
- El parto presenta una evolución más favorable (es mejor el periodo expulsivo) y es menor el recurso a la anestesia epidural.
- Implica menos partos instrumentales por fórceps y menos cesáreas.

Además del bienestar físico que produce la sensación de liviandad en el agua, se han reportado beneficios psicológicos para las embarazadas, como la mejora del bienestar, la calidad del sueño, la confianza en sí misma y la satisfacción. La práctica de ejercicio físico en el agua durante el embarazo produce un marcado potencial beneficio psicológico en la mujer, relajando la mente y disminuyendo los niveles de estrés materno, malestar y tensión nerviosa (por el nuevo estado físico, los cambios hormonales y el miedo al parto, entre otros).

Beneficios de la actividad física en el medio acuático para el feto

Los estudios también demuestran beneficios para el feto, de los cuales dos muy importantes son:

- Es beneficiosa para la maduración cerebral del feto (por los estímulos vibratorios y auditivos que proporciona la realización de los ejercicios).
- Disminuye el riesgo de peso elevado del feto, lo que podría conllevar un parto distócico (obliga al uso de instrumentos por parte del personal médico para poderlo llevar a cabo).

Si a los beneficios generales antes enumerados, se añaden los que aporta la inmersión en el agua, hacen que la práctica de ejercicio físico en el medio acuático sea uno de los ejercicios más completos y beneficiosos tanto para la madre como para el feto.



La práctica de ejercicio físico en el agua es uno de los ejercicios más beneficiosos tanto para la embarazada como para el feto.

La inmersión en el agua y sus efectos beneficiosos en las embarazadas

- Reducir el peso (por efecto de la fuerza de flotación).
- Reducción del impacto sobre las articulaciones (en los saltos y las caídas).
- Liberar los movimientos del cuerpo.
- Ser conscientes de la ventilación y trabajar sus fases.
- Facilitar la circulación de retorno por la presión y el flujo del agua.
- Permitir una mejor difusión del calor (a la temperatura adecuada).

La actividad acuática para embarazadas en la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada

Dentro de las 25 actividades médico-deportivas que ofrece el Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada por medio de su programa 'Deporte terapéutico', se incluye la actividad acuática para embarazadas. Conviene reseñar que durante las primeras 12 semanas de gestación, las embarazadas pueden seguir en su actividad normal en la piscina (natación, natación terapéutica o actividad física en el agua, entre otras), ya que al permanecer el útero intrapélvico, no hay riesgo de traumatismo.

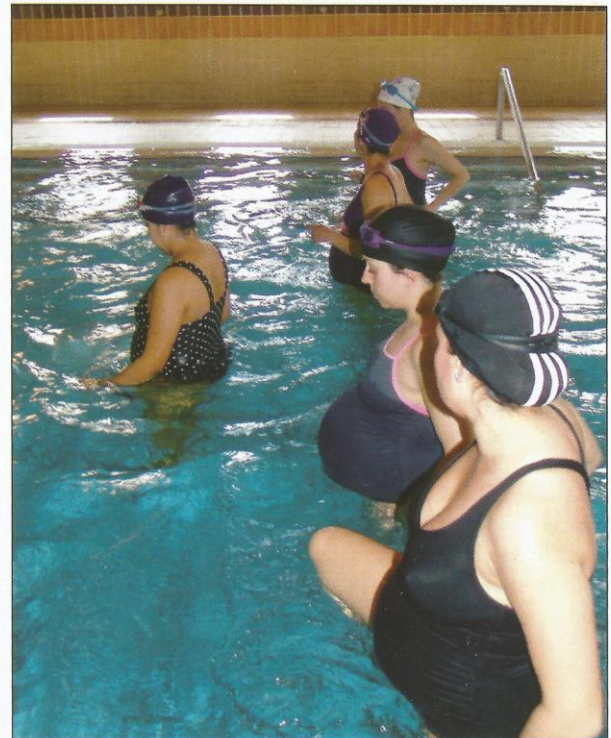
A partir del cuarto mes de embarazo, se integran en la actividad acuática para embarazadas, actividad que se lleva a cabo fundamentalmente en el vaso poco profundo de una de las piscinas municipales. Las embarazadas realizan dos sesiones a la semana de 45 minutos de duración dentro del agua, precedidos de 5 minutos de calentamiento antes de entrar en el agua y finalizando con 5 minutos de estiramientos cuando salen del vaso. Para su perfecto desarrollo requiere que el vaso poco profundo esté separado físicamente del vaso profundo, lo cual permite tener más intimidad y tranquilidad a las embarazadas, además de tener la posibilidad de utilizar música relajante para la realización de los ejercicios de respiración y relajación.

Durante todos estos años, el Centro de Medicina Deportiva del Ayuntamiento de Granada ha tenido profesoras de esta actividad con formación diferente: matronas, fisioterapeutas y graduadas en Ciencias del Deporte. La enfermera especialista en obstetricia y ginecología (matrona), si posee una adecuada preparación desde el punto de vista acuático, tiene

la gran ventaja sobre las demás de conocer perfectamente los músculos implicados de forma especial en el momento del parto, además de que también es capaz de transmitir a las embarazadas información de gran utilidad sobre cuidados durante el embarazo, parto y puerperio normal.

La sesión se divide en cinco partes fundamentalmente:

- **Calentamiento fuera del agua:** 5 minutos.
- **Calentamiento dentro de la piscina:** 5 minutos. Se realizan ejercicios de movilidad global.
- **Parte principal de la sesión:** 30 minutos. En el vaso poco profundo se realizan ejercicios relacionados con el parto (simulación de la contracción, relajación y pujos) y ejercicios de tonificación del suelo pélvico y de la musculatura pélvica implicada en el parto, miembros inferiores y superiores, ejercicios de flotación y de concienciación postural. En el vaso profundo, se llevan a cabo ejercicios aeróbicos utilizando los diferentes estilos de natación más aconsejables, así como ejercicios específicos para la musculatura de la espalda.



Ejercicios de calentamiento.



Embarazada en flotación dorsal.



La práctica de ejercicio físico fomenta la relación social durante el embarazo.

- **Vuelta a la calma:** 10 minutos. Ejercicios de respiración y de relajación, gracias a las propiedades que nos brinda el medio acuático.
- **Ejercicios finales de estiramiento:** 5 minutos (fuera de la piscina o en el mismo vaso poco profundo de la piscina, donde ha tenido lugar gran parte de la sesión).

Estilos de natación y embarazo

Muchas embarazadas que van a nadar por libre, y no quieren o no pueden inscribirse en la actividad acuática para embarazadas, suelen preguntar cuál es el estilo de natación más recomendable para ellas. La premisa más importante es que la embarazada se encuentre cómoda cuando utilice el estilo de natación.

El estilo braza, si se realiza correctamente, es el más completo, ya que permite trabajar la musculatura de la espalda, miembros superiores e inferiores, pectorales, periné y glúteos, entre otros. Además, se realiza con suavidad, con movimientos controlados, requiere poco esfuerzo y facilita la respiración. Teniendo en cuenta que en la embarazada se produce una acentuación de la lordosis lumbar, se aconseja que el estilo braza se adapte y se realice braza vertical u oblicua, para evitar la acentuación de la lordosis lumbar que provoca el estilo convencional.

También es recomendable el estilo espalda, ya que es muy beneficioso para prevenir y mejorar el dolor lumbar de la embarazada. A veces se aconseja, para que la embarazada se encuentre más relajada, que coloque un chorro de gomaespuma debajo de las rodillas y otro, más corto, para que no le impida los movimientos de los brazos de espalda, debajo del cuello. Del mismo modo que el estilo anterior, se enseña

una adaptación del estilo de espalda: espalda sin acentuar excesivamente la lordosis lumbar.

El estilo crol es más complicado desde el punto de vista de la coordinación y requiere una técnica correcta. Y se desaconseja el estilo mariposa en las embarazadas.

El equipo multidisciplinar

El médico especialista en medicina deportiva juega un papel primordial, ya que valora aspectos de las embarazadas como su estado físico general, el tipo de natación que va a realizar y en qué condiciones. Finalmente, dentro de este equipo multidisciplinar, el médico especialista en obstetricia y ginecología valora los antecedentes obstétricos (antecedentes hemorrágicos o de partos prematuros o abortos previos) y las particularidades de la gestación actual (si tiene embarazo múltiple, amenaza de aborto o de parto prematuro, entre otros aspectos).

Conclusión

La realización de ejercicio físico con moderación durante la gestación es altamente recomendable. Los expertos aconsejan la práctica de la natación, así como de programas de actividad física en el agua especialmente diseñados para las embarazadas, como uno de los ejercicios más beneficiosos y completos, ya que a los beneficios de realizar ejercicio físico con regularidad se unen los derivados de realizarlo en el medio acuático, al no implicar ninguna sobrecarga.

Para más información:

Ayuntamiento de Granada

Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes

C/ Pintor Manuel Maldonado, s/n - 18007 Granada

www.deportes.granada.org - www.drmmiguelangelgallovallejo.com