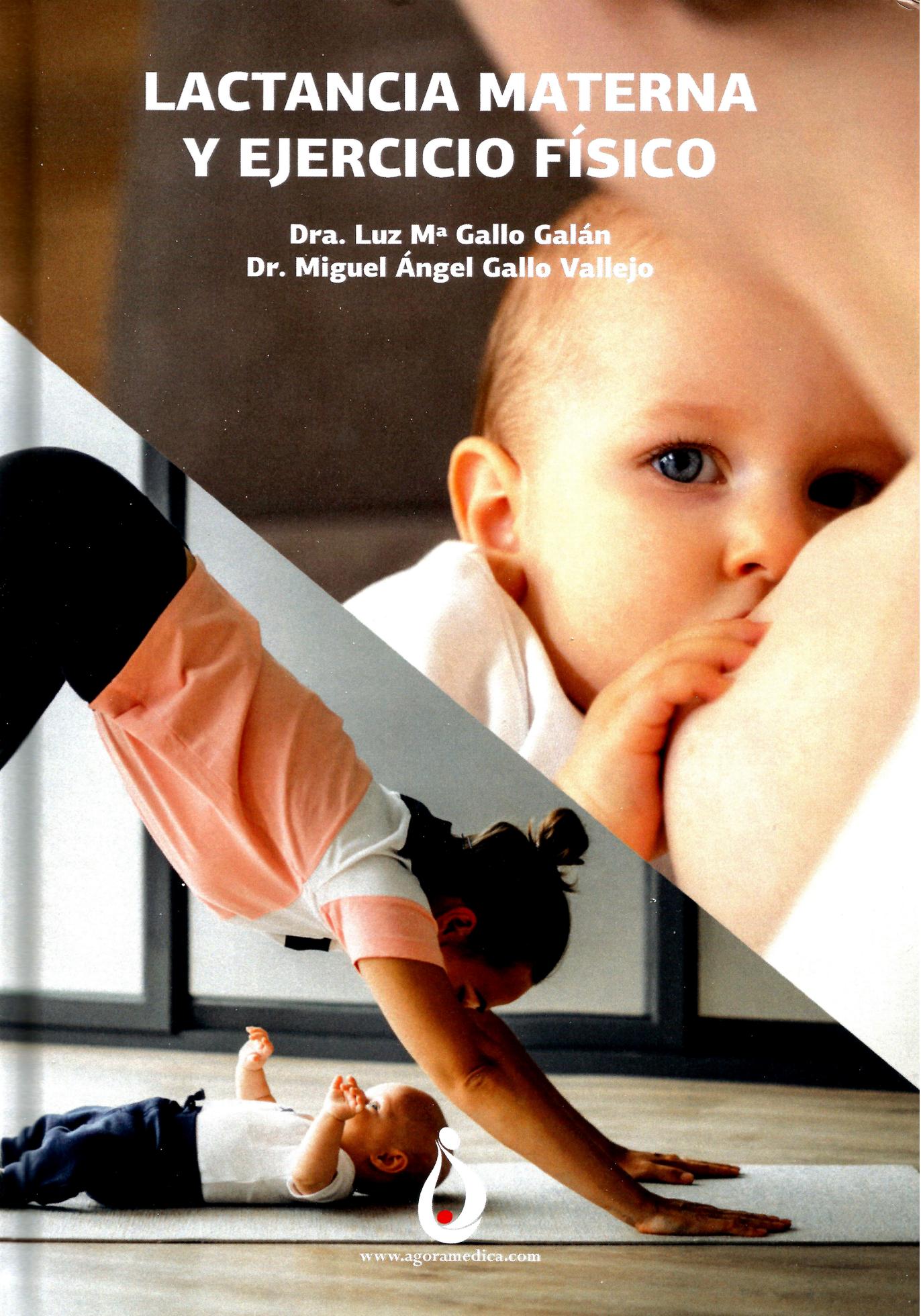


LACTANCIA MATERNA Y EJERCICIO FÍSICO

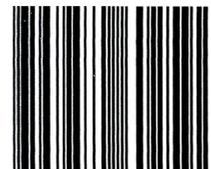
Dra. Luz M^a Gallo Galán
Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo



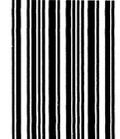
www.agoramedica.com



ISBN 9798870602592



90000



9 798870 602592

LACTANCIA MATERNA Y EJERCICIO FÍSICO

*Dra. Luz M^a Gallo Galán
Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo*



"Ágora Médica"

Título original
LACTANCIA MATERNA Y EJERCICIO FÍSICO

© Luz M^a Gallo Galán, Miguel Ángel Gallo Vallejo,
2023

Diseño y maquetación
Jose M. Padilla

ISBN: 9798871029657

Impreso en España
2023

Es una publicación de www.agoramedica.com

Todas las fotografías del libro, excepto las figuras 4 y 5 (vienen referenciadas en la bibliografía) y 4 del capítulo 4, y la figura 1 del capítulo 15, han sido obtenidas de Freepik (licencia gratuita). Al final del libro figuran las atribuciones de las fotografías que las requieren.

Autores



Dra. Luz María Gallo Galán

- Graduada en Medicina por la Universidad de Cantabria.
- Médico Interno Residente (R4) del Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario La Moraleja (Madrid, España).
- Máster en Reproducción Asistida y Genética.
- Experto Universitario en Diagnóstico Prenatal.
- Experto Universitario Internacional en Reproducción Asistida.
- Coautora y editora del libro “Actividad física, ejercicio y deporte en el embarazo y en el posparto”
- Autora de diferentes artículos relacionados con el embarazo y el ejercicio físico.
-  <https://orcid.org/0000-0003-4179-1227>



Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo.

- Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Granada.
- Médico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte (Universidad de Londres, Inglaterra).
- Diplomado en Nutrición (Universidad de Granada).
- Experto en Traumatología Deportiva.
- Jefe del Servicio de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada. Granada (España).
- Coautor y editor del libro “Actividad física, ejercicio y deporte en el embarazo y en el posparto”
- Autor de diferentes artículos relacionados con el embarazo y el ejercicio físico.
-  <https://orcid.org/0000-0002-2344-139X>



Presentación

Cuando publicamos en diciembre de 2021 el libro “Actividad física, ejercicio y deporte en el embarazo y posparto”, con 33 capítulos y más de mil referencias bibliográficas, uno de los temas que abordamos en el mismo llamó mucho nuestra atención: la lactancia materna (LM) y el ejercicio físico. Había tal desinformación sobre la compatibilidad de ambas, que las mujeres que habían dado a luz tenían gran temor en compaginarlas. Este hecho hizo que profundizáramos mucho más en el tema, y, el resultado, es este nuevo libro.

En la actualidad se dispone de evidencias científicas suficientes que indican que la LM y el ejercicio físico en el posparto son perfectamente compatibles, y que las madres lactantes pueden beneficiarse de las ventajas que ambas reportan para su propia salud y la de sus hijos.

El libro está compuesto por diecinueve capítulos. En el primero de ellos destacamos la compatibilidad de la LM con la práctica de ejercicio físico. Después, en los tres capítulos siguientes, se abordan los beneficios de la LM, sobre la salud de la madre y la del recién nacido y del niño lactante, así como los beneficios de la realización de ejercicio físico en el posparto. Analizamos a continuación las barreras con las que se encuentran las madres lactantes para realizar ejercicio físico, así como los facilitadores de dicha práctica.

En otro bloque, nos centramos en los grandes temores de las madres lactantes con respecto a la práctica de ejercicio físico durante la lactancia: el crecimiento de los lactantes; el volumen, composición y aceptación de la leche materna; y el efecto del ejercicio físico sobre su densidad mineral ósea.

Posteriormente abordamos los efectos del ejercicio físico sobre la composición corporal y la pérdida de peso de las madres lactantes. La influencia de la LM sobre la

aptitud física de los niños y adolescentes; los efectos beneficiosos del ejercicio físico materno realizado durante la lactancia al mejorar la composición de la leche materna, y así disminuir el riesgo de obesidad infantil; la asociación entre la actividad física / ejercicio realizado durante el embarazo con los resultados de la LM y ésta en las deportistas de alto nivel, son cuatro temas a los que dedicamos especial atención.

Para finalizar, analizamos lo que recogen las principales guías de práctica clínica y declaraciones de consenso sobre ejercicio físico en el embarazo y en el posparto sobre la LM y el ejercicio físico, y realizamos un resumen de las ideas más importantes abordadas en todos los capítulos de este libro, aunque al final de cada capítulo, vienen reflejadas las ideas clave de cada uno de ellos. Reflejamos en un último capítulo diferentes interrogantes que aún quedan por responder y, serán las futuras investigaciones que se lleven a cabo, las que intenten dar respuesta a las mismas.

Pretendemos con este libro que, tanto las madres lactantes como los profesionales de la salud, encuentren en él las respuestas a sus interrogantes sobre todos los aspectos relacionados con la LM y el ejercicio físico.

Cuatro hechos fundamentales nos animaron a llevar a cabo este proyecto: a pesar de la amplia evidencia de los beneficios de la LM sobre la salud de la madre, como sobre la del recién nacido y del niño lactante, y del ejercicio físico en el posparto, pocas mujeres logran realizar la actividad física / ejercicio recomendados durante este periodo de sus vidas, y obtener, como sería lógico, los citados beneficios. Evidentemente, los profesionales de la salud tenemos que realizar mucho más esfuerzo e implicarnos mucho más en difundir estos beneficios y las recomendaciones sobre su práctica.

En segundo lugar, queríamos que las mujeres no tuvieran temor para realizar ejercicio físico durante la lactancia. Para ello, nos hemos basado en la evidencia científica disponible para que este temor desaparezca. En tercer lugar, la inexistencia de libros que aborden ambos temas a la vez, y, por último, el que dos médicos de dos especialidades diferentes, la Obstetricia y Ginecología y la Medicina de la Educación Física y del Deporte, aporten su experiencia en este tema tan apasionante como es el de la LM y el ejercicio físico.

Cuando finalizamos el libro, percibimos que son necesarios más estudios que intenten dar respuesta a algunas interrogantes que aún quedan por responder sobre el tema que hemos abordado.

Hemos realizado una exhaustiva revisión del tema objeto de este libro (cerca de 350 referencias bibliográficas en los diecinueve capítulos así lo avalan) y depositado mucha ilusión en él, con la esperanza de que sea útil y del agrado en especial, de las madres lactantes, pero también de todos los lectores.

Dra. Luz M^a Gallo Galán
Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo