



REVISIÓN

Recomendaciones médicas desde atención primaria sobre ejercicio físico en el posparto



L.M. Gallo-Galán^a, M.A. Gallo-Vallejo^b y J.L. Gallo-Vallejo^{c,d,*}

^a Servicio de Obstetricia y Ginecología, Hospital Universitario Sanitas La Moraleja, Madrid, España

^b Centro de Medicina Deportiva, Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada, Granada, España

^c Servicio de Obstetricia y Ginecología, Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Granada, España

^d Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Granada, Granada, España

Recibido el 26 de septiembre de 2023; aceptado el 8 de noviembre de 2023

PALABRAS CLAVE

Ejercicio;
Ejercicio físico;
Actividad física;
Posparto;
Recomendaciones

Resumen Existe evidencia que demuestra los beneficios de la práctica de actividad física (AF)/ejercicio para la madre después del parto. Sin embargo, este periodo posparto (PP) es, a menudo, una oportunidad perdida en el curso de la vida de las mujeres, para comenzar o reanudar la práctica de ejercicio físico, y obtener los grandes beneficios que esto les puede reportar.

El objetivo de este artículo fue analizar los beneficios del ejercicio durante el PP; la prescripción de AF; las recomendaciones sobre el momento de reanudar su práctica; las barreras y facilitadores; el ejercicio físico realizado durante la lactancia materna; así como su papel en las enfermedades y molestias más frecuentes en este periodo, teniendo siempre presente que la labor del médico de atención primaria resulta fundamental para motivar y alentar a las mujeres para que lo practiquen después del parto.

© 2023 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Exercise;
Physical exercise;
Physical activity;
Postpartum;
Recommendations

Medical recommendations from primary care on physical exercise in the postpartum

Abstract There is evidence that demonstrates the benefits of practicing physical activity/exercise for the mother after childbirth. However, this postpartum period (PP) is often a missed opportunity in a lifetime for women to start or resume physical exercise and get the great benefits that it can bring them.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: jgallov@sego.es (J.L. Gallo-Vallejo).