



## REVISIÓN

# Recomendaciones médicas desde atención primaria sobre ejercicio físico en el posparto



L.M. Gallo-Galán<sup>a</sup>, M.A. Gallo-Vallejo<sup>b</sup> y J.L. Gallo-Vallejo<sup>c,d,\*</sup>

<sup>a</sup> Servicio de Obstetricia y Ginecología, Hospital Universitario Sanitas La Moraleja, Madrid, España

<sup>b</sup> Centro de Medicina Deportiva, Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada, Granada, España

<sup>c</sup> Servicio de Obstetricia y Ginecología, Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Granada, España

<sup>d</sup> 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](mailto:jgallov@sego.es) (J.L. Gallo-Vallejo).