

Ejercicios durante el embarazo

Por Edel Díaz
Especial El Nuevo Día

El cuerpo de la mujer embarazada pasa por muchos cambios hormonales y musculoesqueléticos. El cambio más obvio es el aumento de peso a medida que el bebé crece dentro de la futura madre. El promedio de aumento de peso es de 25 a 35 libras durante el embarazo.

El aumento de peso y la expansión de la cintura que lo acompaña causan tensión en los huesos, músculos, coyunturas y ligamentos del cuerpo.

A medida que el bebé crece dentro de la futura madre, la hormona "relaxin" hace que los ligamentos se pongan más flexibles. Esto provoca que los huesos pélvicos se expandan y que, a su vez, los músculos abdominales se estiren. Todo esto se traduce en que el centro de gravedad del cuerpo de la mujer se mueva hacia adelante, en la parte delantera de la pelvis. Este proceso puede causar dolor de espalda baja.

Se estima que más de un 50% de las mujeres experimentarán dolores de espalda baja durante el embarazo, especialmente en el tercer trimestre. Frecuentemente el dolor es agudo y debilitante.

Le incluimos algunas ideas para hacer que el proceso del embarazo sea placentero y no doloroso.

Actividad física

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) publicó unas guías relacionadas con el ejercicio durante el período de embarazo e inmediatamente después del parto. Básicamente el embarazo no debe ser un estado de confinamiento. Las mujeres embarazadas deben ser motivadas a continuar o comenzar actividades físicas. Ejercitarse durante el embarazo conlleva riesgos mínimos, a pesar de que el embarazo está asociado con cambios anatómicos y fisiológicos.

Las guías del ACOG enfatizan que existen muchas actividades físicas, efectuadas con moderación, muy seguras y, más aún, traen beneficios durante el embarazo. Caminar y ejercitarse en el agua (gimnasia acuática) son algunos ejemplos.

De igual manera, algunas actividades podrían traer riesgos de salud durante el embarazo a usted y al bebé en desarrollo. Es de suma importancia que consulte con su doctor antes de comenzar un programa de ejercicio durante el embarazo.

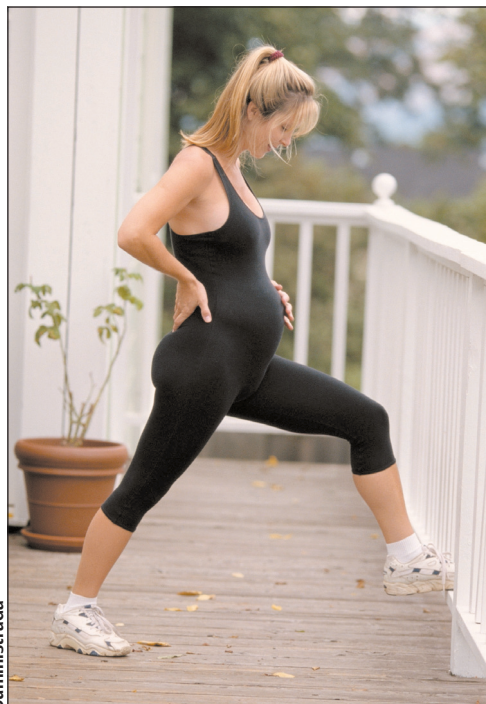
Trabajo

A continuación algunos consejos para el trabajo, si usted, como la mayoría de las mujeres de hoy, trabaja durante la mayor parte



Suministrada

Ejercitarse durante el embarazo conlleva riesgos mínimos, sin embargo es de suma importancia que consulte con su doctor antes de comenzar un programa de ejercicios.



Suministrada

Se estima que más de un 50% de las mujeres experimentará dolores de espalda baja durante el embarazo.

su embarazo:

- Haga su estación de trabajo ergonómicamente viable, si usted trabaja en un escritorio.

- El tope del monitor de su computadora debe estar al mismo nivel o un poco debajo del nivel de los ojos.

- Ponga sus pies en un reposapiés (footrest). Esto aliviará la presión en sus piernas y pies.

- Tome un tiempo para ponerse de pie y

caminar un poco en la oficina cada 30 minutos.

Levantar objetos

Siempre debe doblar las rodillas y no su espalda cuando levante cualquier objeto del suelo. También es recomendable que no gire su cuello y cabeza cuando levante algún objeto. Si puede, trate de no levantar objetos pesados durante el embarazo.

Calzado apropiado

Aunque los zapatos de taco alto la hacen lucir elegante, la realidad es que provoca muchos problemas en la espalda baja. Durante el embarazo debe utilizar un calzado cómodo y sin tacos. Si tiene que utilizar calzado con tacos, asegúrese que no tenga más de ½ pulgada.

En su casa

Descanse lo más que pueda. Siéntese y ponga sus piernas y pies sobre una silla o mesa cuando pueda. Tome una siesta si se siente cansada. Al dormir en su cama, coloque su cuerpo de lado (posición fetal) y ponga una almohada entre sus piernas. Esto ayuda a aliviar la presión en la espalda baja. Las almohadas de "cuerpo completo" son muy populares entre las mujeres embarazadas y pueden ayudar después que el bebé ha nacido, haciendo la lactancia más cómoda para ambos.

Tratamiento quiropráctico

La opinión de muchos obstetras de que una

Las embarazadas deben ser motivadas a continuar o comenzar actividades físicas

mujer embarazada no debe recibir tratamiento quiropráctico es simplemente un mito sin fundamento. Todo lo contrario, las mujeres embarazadas son el sector de la población que más se beneficia del tratamiento quiropráctico.

Es importante mencionar que el tratamiento quiropráctico no interfiere de ninguna manera con los procesos de obstetricia.

Muchas mujeres embarazadas han encontrado que los ajustes quiroprácticos proveen alivio a su dolor de espalda baja debido al mismo embarazo. Los ajustes quiroprácticos son seguros para la mujer embarazada y para el bebé. Además, el tratamiento es completamente natural, sin la utilización de medicamentos.

Los doctores en quiropráctica también le pueden ofrecer consejos nutricionales, ergonómicos y de ejercicios para que disfrute de su embarazo saludablemente.

Postparto

El tratamiento quiropráctico también ayuda a la madre después del nacimiento del bebé. Los ligamentos que estuvieron flexibles durante el embarazo vuelven a tensarse después de aproximadamente ocho (8) semanas del parto.

Idealmente, los problemas en las coyunturas ocasionados durante el embarazo debido al levantamiento inapropiado de objetos o alcanzando objetos más arriba de los hombros, deben ser tratados antes que los ligamentos vuelvan a su estado de preembarazo para prevenir tensión muscular, dolores de cabeza, molestias alrededor de las costillas y problemas en los hombros.

No permita que el dolor de espalda baja le reste a la felicidad del embarazo. Su doctor en quiropráctica puede recomendar un plan seguro y sutil de tratamientos durante su embarazo.

El autor tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiropcticaaldia.com