



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE ENFERMERÍA “SAN VICENTE DE PAÚL”

TESIS DE GRADO

Previo a la Obtención Del Título De:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

TEMA

Estudio descriptivo sobre ejercicios físicos a mujeres en edad gestacional que acuden al Servicio de Gineco Obstetricia del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús, periodo enero – marzo 2012.

AUTORA

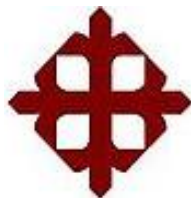
Adriana Acosta Arias

DIRECTORA:

Lic. Gladys Jarrín

LECTORA:

Lic. Rosario Erazo



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

CERTIFICACIÓN

Certifico que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por
ADRIANA VANESSA ACOSTA ARIAS, como requerimiento parcial para
la obtención del título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

Guayaquil 2012

DIRECTORA

Lic. Gladys Jarrin

REVISADO POR

Lic. Rosario Erazo

RESPONSABLE ACADÉMICO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

CARRERA DE ENFERMERÍA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

ADRIANA VANESSA ACOSTA ARIAS

DECLARO QUE:

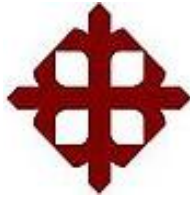
El proyecto de grado denominado “Estudio descriptivo sobre ejercicios físicos a mujeres en edad gestacional que acuden al Servicio de Gineco Obstetricia del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús, periodo enero – marzo 2012”, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Guayaquil, 2012

LA AUTORA

ADRIANA VANESSA ACOSTA ARIAS



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

CARRERA DE ENFERMERÍA

AUTORIZACIÓN

Yo, ADRIANA VANESA ACOSTA ARIAS

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. la publicación en la biblioteca de la Institución del proyecto titulado “Estudio descriptivo sobre ejercicios físicos a mujeres en edad gestacional que acuden al Servicio de Gineco Obstetricia del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús, periodo enero – marzo 2012.”, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Guayaquil, 2012

LA AUTORA

ADRIANA VANESSA ACOSTA ARIAS



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

Facultad de Medicina

Carrera de Enfermería “San Vicente de Paúl”

TESIS DE GRADO

Previo a la Obtención Del Título De:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

TEMA

Estudio descriptivo sobre ejercicios físicos a mujeres en edad gestacional que acuden al Servicio de Gineco Obstetricia del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús, periodo enero – marzo 2012.

AUTORA

Adriana Acosta Arias

DIRECTORA:

Lic. Gladys Jarrìn

LECTORA:

Lic. Rosario Erazo

Guayaquil- Ecuador

2012

v

TEMA

Estudio descriptivo sobre ejercicios físicos a mujeres en edad gestacional que acuden al Servicio de Gineco Obstetricia del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús, periodo enero – marzo 2012.

DEDICATORIA

Dedico éste proyecto de investigación con mucho amor, respeto, y con toda la humildad de quienes creyeron en mi, en poder llegar a culminar mis estudios. A ti hijo porque tú fuiste el motor principal de todo éste esfuerzo. Por estar a mi lado, dándome en todo momento un abrazo cálido y que solo un hijo puede hacerlo, viendo a su madre sacrificar todos aquellos momentos en el crecimiento de su pequeño. Así demostrarte que siempre se logra todo con la ayuda de Dios, que por más que nos sintamos abrumados él, es el único que nos sostiene en su fe, De esta forma podré darte un buen ejemplo de superación, y que toda ausencia tiene su recompensa. Con todo amor mi pequeño, te dedica este trabajo, la que ya no estará ausente en tu vida.

A ti madre por llevar conmigo todo momento en mis estudios, me has demostrado ser más que mi madre, te convertiste como una verdadera amiga, confidente y el ser que siempre guardó para mi mucha paciencia y la que me espera siempre con los brazos abiertos.

A ti papá porque a pesar de la distancia se que siempre me tuviste en tu mente, y yo tenía presente la frase que me repetías constantemente de que, “no hay gloria sin sacrificio;” haciéndose parte de mi vida, y con ella combatiendo toda adversidad.

ADRIANA.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a **DIOS**, ante todo ya que siempre estuvo conmigo dándome su amor y su bondad, y permitirme terminar con esta profesión maravillosa, ya que ante alguna adversidad siempre estuve a su amparo y sin él no hubiera alcanzado este logro. Por sobre todo muy agradecida a mis buenas amigas y compañeras que siempre me dieron su mano cuando yo mas necesite, a ti mi querida Olguita, Sor Jenny Dios las bendiga, por tener un corazón bondadoso; en especial a ti mi amiga, compañera y confidente, **Anita** tu, que serás mi ejemplo de lucha, fuiste mi bendición y mi mano cuando flaqueaba. Gracias de todo corazón por ese esfuerzo demostrado, el cual no tiene precio.

Agradezco a la **LIC. NORA CARRERA**, por demostrarme que se puede realizar un cambio ante cualquier adversidad en la vida, quien siempre estuvo guiándome para prepararme como una profesional con capacidad intelectual. Gracias a usted, por permitirme conocerla y captar lo mejor de una líder.

Gracias a ustedes mis maestras por darme el apoyo moral y profesional, y más aun cuando necesité ante una enfermedad, gracias por todo, y más por ver en ustedes de que no se debe olvidar de que somos humanos y sentimos. Gracias por compartir sus conocimientos y momentos.

ADRIANA

RESÚMEN

La finalidad de esta investigación es identificar el por qué las gestantes no se mantienen activas durante su gestación, ya que de ello depende una recuperación postparto, y ofrecer al niño un buen cuidado. Al incorporar a gestante a las clases de ejercicios físicos se deben tener en cuenta todos los cambios corporales, lograr que ella realice plenamente los ejercicios, no para una competencia, sino para el bien de su salud y de su propio hijo. Considerar que durante el embarazo y la lactancia las necesidades tanto de proteínas, vitaminas y minerales son mayores, para ambos. El realizar ejercicios de flexiones, extensiones, torsiones, estiramientos estáticos, funcionan también para acelerar el proceso de adaptación al ejercicio físico. El ejercicio físico acompañado de una inadecuada ingesta de calorías durante el embarazo, afectará negativamente tanto a la madre como al bebé, ocasionando un retraso en el crecimiento fetal. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, explicativo, se utilizó una entrevista a 40 mujeres gestantes que asisten al control prenatal y corresponde al 10% del universo; los datos obtenidos fueron ingresados a una hoja electrónica de Microsoft Excel para posterior análisis con el mismo programa, siendo expresados los resultados en porcentajes y expuestos en tablas.

Palabras Clave: Embarazo, Ejercicio Físico, Cuidados Enfermería

ABSTRACT

The purpose of this research is to identify why pregnant women do not remain active during pregnancy, since it depends postpartum recovery, and provide the child with good care. By incorporating a pregnant woman to exercise classes should be taken into account all the body changes, making it fully perform the exercises, not for competition but for the sake of his health and his own son. Consider that during pregnancy and lactation the needs of both proteins, vitamins and minerals are higher for both. The exercise of flexion, extension, torsion, static stretching, also work to accelerate the process of adaptation to exercise. Exercise accompanied by an inadequate intake of calories during pregnancy adversely affect both mother and baby, causing fetal growth retardation. We performed a quantitative, descriptive, explanatory, we used an interview with 40 pregnant women attending antenatal care and corresponds to 10% of the universe, the data were entered into a Microsoft Excel spreadsheet for further analysis with the same program, being expressed in percentages and the results presented in tables.

Keywords: Pregnancy, Physical, Nursing Care

ABREVIATURAS

HGC	Hormona Gonadotrophina Coriónica
HIV	Virus de inmunodeficiencia humana
ACOG	Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos
SOGC	Sociedad de Obstetricia y Ginecología de Córdoba
ACEF	Colegio Americano de Ejercicio Físico
ACMD	Colegio Americano del Deporte

Contenido

DEDICATORIA	VII
AGRADECIMIENTO	VIII
RESÚMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
OBJETIVOS	6
FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	7
MARCO TEÓRICO	8
CAPÍTULO II	9
MARCO TEORICO	9
EMBARAZO	9
EL ROL DE ENFERMERÍA	17
Los cuidados de enfermería en la atención prenatal	17
INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL EMBARAZO.....	24
OBJETIVOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL EMBARAZO.	44
RUTINA DE EJERCICIOS	44
Contraer el pecho.....	46
Estirar los hombros	46
Elevar las piernas.....	46
PROPUESTAS DE EJERCICIOS.....	48
CAPITULO III	51
METODOLOGÍA.....	51
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
GRÁFICO N ⁰ 1.....	54

GRÁFICO N°2.....	55
GRÁFICO N°3.....	56
GRÁFICO N°4.....	57
GRÁFICO N° 5.....	58
GRÁFICO N° 6.....	59
GRÁFICO N° 7.....	60
GRÁFICO N°8.....	61
GRÁFICO N° 9.....	62
CONCLUSIONES.....	63
CAPÍTULO IV.....	65
VALORACIÓN CRÍTICA DE LA INVESTIGACIÓN	65
BIBLIOGRAFÍA.....	66
PROGRAMA EDUCATIVO DIRIGIDO A MUJERES EMBARAZADA SOBRE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LA ETAPA GESTACIONAL DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL MARIANA DE JESÚS.....	69

INTRODUCCIÓN

Hasta hace unos cuantos años a la mujer embarazada no se le aconsejaba realizar ejercicio físico, sin embargo hoy en día este concepto ha cambiado y al contrario no solo a la mujer activa embarazada se la estimula para que continúe con sus rutinas diarias de ejercicio físico, sino que además a la mujer sedentaria se le aconseja iniciarse en la práctica deportiva, conozca su cuerpo y se adapte a sus transformaciones para que se lleve de forma positiva tanto el parto como el post parto; por lo que, este es el objetivo de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo.

La actividad física durante el embarazo resulta muy beneficiosa, no sólo porque permite fortalecer el cuerpo en general, además de los músculos que se utilizarán en el parto (abdomen, suelo pélvico, espalda), y aliviar las molestias típicas de esta etapa, sino también porque acompaña las progresivas y profundas transformaciones que se producen a lo largo de los nueve meses de gestación.

Las mujeres gestantes a más, de llevar a cabo consejos como: no tener esfuerzos innecesarios, alimentarse sanamente, llevar sus controles prenatales descansar lo suficiente; por que no llevar una disciplina en cuanto a realizar ejercicios físicos para que posteriormente, de esta disciplina las gestantes liberen tensiones y pueda agilizar el cuerpo y con ello obtener un bienestar, relajación y un post parto fácil y agradable que no solo vea la actividad física como un bienestar a la salud.

Las mujeres embarazadas, que indican realizar algún ejercicio físico, expresan tener temor, al seguir la rutina de ejercicios e inclusive muchas de ellas, que practicaban algún tipo de ejercicio antes del embarazo lo disminuyen al saberse embarazadas.

Por tal motivo, el propósito del estudio es determinar los beneficios en la realización de los ejercicios físicos en la gestante, y que puedan incrementar el conocimiento sobre los mismos, y obtengan bienestar materno. Los resultados

servirán al profesional de salud para que, al elaborar programas que promuevan el ejercicio físico, resalten los beneficios.

La estructura del trabajo está conformada en capítulos relevantes como lo son:

Capítulo I, Planteamiento del Problema.

Capítulo II, Marco Teórico.

Capítulo III, Metodología.

Capítulo IV, Análisis e Interpretación de datos.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente estudio está enfocado en las mujeres gestantes que realizan su chequeo ginecológico en el Área de Gineco Obstetricia del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús.

La mencionada Casa de salud atiende mensualmente un número de 300 mujeres, lo cual permitió hacer contacto con las pacientes y relacionarme con su entorno, y conocer sus estilos de vida.

El contacto que se mantuvo con mujeres en etapa de gestación en el área de consulta externa, permitió enfocar con más exactitud el desconocimiento que tienen las embarazadas acerca de la realización del ejercicio físico y los beneficios del mismo, durante el embarazo, ya que muchas de ellas en su gran mayoría indican, que el estar en estado gestacional las limita de muchas actividades, haciendo de ellas mujeres sedentarias y poco activas.

En una observación realizada durante varios días en el área de control prenatal se pudo apreciar que muchas gestantes, presentan aumento y/o disminución de peso, estilos de vida poco saludables como, mala alimentación, falta de ejercicio físico y salud mental lo que contribuye a serios problemas a medida que el embarazo siga su curso, lo que demuestra que este grupo de mujeres en su etapa gestante, no tienen ninguna educación ni orientación en cuanto a la realización de los ejercicios físicos durante la gestación y otros cuidados básicos que contribuyen a un embarazo normal.

El estudio está dirigido a un número de mujeres que pueden participar del ejercicio físico, como son aquellas que no presenten o impliquen hospitalizaciones, sin limitaciones o impedimentos para realizar ejercicio físico, y sin importar la paridad. Por tal razón esta casa de salud así, como tiene sus programas en diversas áreas debería implementar programas de ejercicio físico durante el embarazo; por parte del equipo de enfermería profesional, ya que son

parte directa en el control prenatal de las gestantes ante sus cuidados y más aún, son formadores de un buen plan de cuidados en la mujer gestante.

En Reeder se menciona que la enfermera puede planear la educación para la paciente o referirla para que consulte alguno de los diversos libros que traten en especial el ejercicio durante el embarazo. (Reeder, Martin, & Koniak, 1995).

Autores aseguran los beneficios del ejercicio físico en el embarazo, ya que la principal actividad física realizada por las gestantes es caminar, y esto favorece la salud mental y a la vez se ejercitan algunos músculos, pero el beneficio sería mayor, si se realizara de forma regular, y por consiguiente sería de mucho beneficio, que este centro de atención brinde apoyo a las madres que desconocen el tipo de actividad y ejercicio físico en pro de un buen desarrollo prenatal. (CENIDS-Instituto Nacional de Salud Pública, 2006).

Por otro lado Reeder menciona que la enfermera debe considerar diversos factores en la valoración como, ejemplo, si el estilo de vida de la embarazada ha sido activo o sedentario si tiene contraindicaciones relativas o absoluta con respecto a ejercicios fuertes, o si ya participa en algún programa de ejercicios.

En un estudio sobre Efecto del ejercicio físico durante el embarazo sobre la ganancia excesiva de peso y sus consecuencias. (Pelauz, 2011). Menciona que, el proceso de embarazo puede condicionar en gran medida la salud de la mujer. En concreto, una ganancia excesiva de peso durante la gestación supone un factor de riesgo para sufrir diversas complicaciones en el curso del embarazo, para la salud del feto, para el parto y para la futura salud de la mujer, por otro lado, el embarazo es una situación en la que aparecen o empeoran los problemas relacionados con la salud del suelo pélvico, como la incontinencia urinaria (IU).

Este estudio descriptivo permitirá identificar el grado de conocimientos de la gestante durante su embarazo y la poca aplicación de actividades físicas con principios educativos, fisiológicos, comportamentales, biomecánicos, que feliciten un buen parto.

La elaboración de este estudio descriptivo, cuenta con un programa educativo que beneficiará a las embarazadas que asisten al Hospital Materno Infantil

Mariana de Jesús, y que ante todo, servirá de referencia para las enfermeras que son parte educadora en cuanto al cuidado prenatal.

La contribución de la enfermería en este ámbito es educar a la mujer embarazada y fortalecer en ella la conciencia del valor de la salud y la de su futuro bebé.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar los beneficios que contribuye la realización del ejercicio físico a mujeres en estado gestacional que acuden al Área Gineco Obstetricia del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús, periodo enero – marzo 2012.

Objetivos específicos

- Identificar el tipo de actividad física que realizan las mujeres embarazadas.
- Determinar el grado de conocimiento de las embarazadas, sobre ejercicios físicos que deben realizar durante el embarazo.
- Proponer un programa de ejercicios físicos en mujeres en etapa de gestación.
- Difundir la importancia de realizar ejercicio físico durante el embarazo.

FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Los ejercicios físicos que realicen las mujeres embarazadas, mejorará la calidad de vida en el transcurso del embarazo, parto y puerperio?

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

EMBARAZO

Definición

En el Diccionario Médico (Martínez & Fortich, 2005) se define al embarazo como un periodo o proceso de gestación desde la fecundación del óvulo, a lo largo de los períodos embrionario y fetal, hasta el parto; en el ser humano es de 273 -280 días, (40 semanas).

En Mosby menciona que el embarazo un proceso gestacional, que comprende el crecimiento y desarrollo dentro de la mujer de un nuevo ser desde el momento de la concepción hasta el nacimiento pasando por los periodos embrionario y fetal.(Anderson, Keith, & Novak, 2006)

El embarazo es el proceso fisiológico de formación y desarrollo de un nuevo ser en el interior del organismo de una mujer. También llamado gestación, es, casi siempre, un acontecimiento normal y saludable que se inicia después de una relación sexual o bien a partir de técnicas de reproducción asistida.

Por otra parte, el embarazo comporta grandes cambios físicos, emocionales y sociales y es una vivencia única en la vida de cada mujer, en la cual influirán, entre otras cosas, las costumbres y los valores. Muchos de esos cambios son regidos por las hormonas femeninas, lo mismo que se activan durante el embarazo. (Baily, Lloyd, & Lynn, 1996-1997)

Embarazo: Primer trimestre.

Periodo comprendido entre la primera y la 13ava semana de gestación.

Es una etapa fundamental en la que se forman los órganos vitales del bebé, aunque la barriga aún está poco abultada.

Embarazo: Segundo trimestre

Período comprendido entre la 14 y la 26ava semana de gestación.

Embarazo: Tercer trimestre

Este periodo comienza en la 27ava semana hasta las 38 y 40ava semana de gestación.

Cambios fisiológicos del embarazo

El embarazo y nacimiento son procesos complejos que involucran aspectos biológicos, sociales y psicológicos estrechamente interrelacionados, para poder afrontarlos,(Rivera, 2008). La mujer presentan cambios y adaptaciones importantes influenciados en gran medida por hormonas y otros se originan por factores relacionados con el crecimiento del feto dentro del útero.

Su conocimiento permite a la enfermera realizar la valoración de la gestante e identificar datos subjetivos y objetivos que oriente al diagnóstico de un embarazo sano o bien a identificar en forma oportuna problemas que estén afectando las necesidades de la embarazada y pongan en riesgo el bienestar materno – fetal.

De igual manera, su conocimiento, permite a la enfermera entender las molestias o incomodidades que con mayor frecuencia aquejan a la mujer durante la gestación y tomar decisiones con respecto a los cuidados que ayudarán a la mujer a mejorar su bienestar. (Anderson, Keith, & Novak, 2006).

Cambios en las trompas de Falopio

Facilitan la fecundación del óvulo por el espermatozoide. Regulan el tiempo de transporte del huevo fecundado hacia el útero. Estimulan la formación de Estrógenos y Progesterona.

El líquido presente en el oviducto transmite señales que condiciona los acontecimientos de capacitación de los espermatozoides y segmentación de los

gametos. Preparación adecuada del endometrio para la implantación del huevo.(Alcázar, 2011).

Cambios ováricos

Iniciado el embarazo, la ovulación cesa y se suspende la maduración de nuevos folículos. En uno de los ovarios hay la presencia de un cuerpo lúteo, el cual tiene su máxima función, durante las seis a ocho primeras semanas de gestación.

Estimula la Progesterona. Lo que garantiza la implantación del blastocisto y el desarrollo placentario. Hacia el octavo día de la gestación empiezan a proporcionar nutrición y hormonas para sostener el cuerpo amarillo durante 7 a 10 semanas, hasta que la placenta se hace cargo. La Hormona Gonadotrophina Coriónica (HGC), puede conservarse en la circulación durante tres días después del parto.(Rivera, 2008).

Cambios uterinos

“Datos de la Escuela de Enfermería de la Universidad Autónoma de México” Crecimiento: Su crecimiento es considerable y se debe a la hipertrofia celular. La masa celular aumenta 20 veces en tanto que el volumen intrauterino lo hace 1000 veces.

Peso: aumenta de 70 a 900 y a 1 100 gr al término. Tamaño: crece de 9 cm a 33 – 35 cm al término del embarazo. Volumen: se incrementa desde 10 ml hasta 2 a 10 litros al término.

Posición: de ser un órgano pélvico, pasa a ser abdominal (a partir de las doce semanas de gestación) y efectúa dextrorrotación (es decir, hacia la derecha).

Palpación del útero: Tres meses – sínfisis del pubis Cinco meses – cicatriz umbilical Nueve meses – apéndice xifoide.

La progesterona prepara el sitio de implantación e inhibe la contractilidad del miometrio. Hace presión sobre el uréter derecho. Durante el último trimestre

el peso del útero sobre la vena cava puede propiciar Síndrome de Hipotensión Supina. (Rivera, 2008)

Vulva

En Reeder". El aumento la vascularización y la hiperemia en la piel, mucosa y músculos del perineo y la vulva, produce reblandecimiento del tejido conectivo que normalmente abunda en estas estructuras. El aumento de la vascularidad afecta principalmente a la vagina. (Reeder, Martin, & Koniak, 1995). Posee durante el embarazo un color violeta característico (signo de Chadwick) ocurrido principalmente por hiperemia.

Aumenta su capacidad considerablemente, ampliándose tanto en longitud como en anchura, hecho que se considera como un fenómeno preparatorio para el parto. Las paredes se reblandecen al tiempo que el tejido elástico aumenta, lo que facilita la distensión; el tejido muscular experimenta hipertrofia e hiperplasia de forma similar a lo que ocurre en el útero. Aumentan también las papilas y los folículos, así como las arrugas y los pliegues transversales.

Modificaciones mamarias

Durante el embarazo la glándula mamaria se prepara para cumplir, después del parto, con su función primordial, la secreción de leche. Las modificaciones se producen por la interacción de varias hormonas presentes durante el embarazo. El crecimiento del tejido mamario durante el embarazo inicial se caracteriza por la proliferación de los elementos epiteliales, del sistema de conductos y acinos, con un alto grado de actividad mitótica y formación de nuevos alvéolos. (Reeder, Martin, & Koniak, 1995).

Entre la 5° y 8° semana de gestación se aprecia un franco aumento de volumen de las mamas, con dilatación de las venas superficiales, aumento de la pigmentación de la aréola y del pezón. Al final del primer trimestre aumenta el flujo sanguíneo por dilatación de los vasos y neoformación de capilares alrededor de los lobulillos. El crecimiento de la mama continúa durante toda la gestación.

Después de las 20 semanas, la proliferación del epitelio alveolar cesa, siendo poco frecuente observar mitosis de las células alveolares durante la segunda mitad de la gestación. En este periodo estas células comienzan su actividad secretora, la que irá aumentando hasta el término del embarazo. Las células mioepiteliales del alveolo se hipertrofian y se adelgazan, formando una verdadera red alrededor del acino. El continuo crecimiento del tamaño mamario durante la segunda mitad del embarazo se debe a la progresiva dilatación alveolar producida por el calostro y la vascularización.

Músculos

En el desarrollo de los músculos durante el embarazo existe hipertrofia e hiperplasia, especialmente en dorso y abdomen.

Huesos

Durante el embarazo se observan cambios posturales importantes del esqueleto que se van acentuando a medida que la gestación progresa. En el sistema Óseo se observa cierta predisposición para el crecimiento, con aumento consiguiente de la estatura de las mujeres jóvenes.

Articulaciones

Del aumento de espesor de los cartílagos deriva la mayor movilidad de las articulaciones. De esto se benefician especialmente la sínfisis y las articulaciones sacro ilíacas, facilitando el movimiento de la pelvis durante el parto. La separación de la sínfisis del pubis, que es de 3-4 mm en la mujer no embarazada, aumenta a 8-9 mm a las 28-32 semanas de gestación debido a cambios en el fibrocartílago interpúbico, esta separación parece importante para facilitar el parto vaginal, pero puede producir dolor, en ocasiones intenso, especialmente al término del embarazo.

Dicha movilidad se acentúa también en las articulaciones de la columna, lo cual propicia la aparición de lordosis lumbar compensadora de las variaciones del centro de gravedad de las embarazadas sobre las extremidades inferiores, ya que a

causa del aumento del tamaño del útero el centro de gravedad se desplazaría hacia adelante. Se desarrolla también en las articulaciones de los miembros inferiores.

Aparato respiratorio

El tórax y el abdomen cambian su configuración por el crecimiento del útero, produciéndose un desplazamiento cefálico del diafragma. Sin embargo, estas modificaciones sólo producen una leve reducción de la capacidad pulmonar total, ya que el desplazamiento del diafragma es compensado por el incremento del diámetro transversal de la caja torácica.

La respiración durante el embarazo es fundamentalmente costal. Esto se puede observar con facilidad en la posición sentada.(Alcázar, 2011).

Al inicio del embarazo ocurre dilatación capilar en todo el tracto respiratorio, llevando a un engrosamiento de la mucosa nasofaríngea, de la laringe, tráquea y de los bronquios. Esto produce una modificación en la voz y a veces dificultad para respirar.

El diafragma se eleva hasta 4 cm, pero hay un aumento compensatorio de 2 cm en los diámetros anteroposterior y transversal y un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica se aumenta en 5 a 7 cm.

Aparato digestivo

Los cambios principales son:

Tendencia a la constipación, caracterizada por un aumento en el tiempo del tránsito intestinal como resultado del efecto inhibitorio de la progesterona sobre la musculatura lisa intestinal.

Tendencia al reflujo gastroesofágico, como consecuencia del aumento de la presión intrabdominal por el crecimiento del útero grávido, y de una disminución en la presión del esfínter esofágico inferior.

Vaciamiento gástrico retardado, lo que puede contribuir a aumentar el reflujo gastroesofágico y a intensificar las náuseas y vómitos.

Disminución de la secreción gástrica de ácido clorhídrico y pepsina, a causa de los estrógenos. (Baily, Lloyd, & Lynn, 1996-1997)

Corazón

El útero grávido eleva el diafragma, que a su vez eleva el corazón y altera su posición, por lo que en el examen físico el latido apical está más lateral que de costumbre, y en los rayos X, el diámetro transversal parece agrandado.

Sistema nefro-urológico.

El riñón aumenta 1-1,5 cm de longitud, con un aumento concomitante de su peso; este aumento de tamaño y peso es debido a un aumento del volumen vascular e intersticial

La pelvis renal está dilatada. Los uréteres también lo están por encima del borde superior de la pelvis ósea, además de dilatarse, se elongan, se ensanchan y se curvan. La hiperplasia del músculo liso en el tercio distal del uréter puede causar reducción de la luz a ese nivel.

La dextrorrotación (rotación hacia la izquierda) del útero durante el embarazo puede explicar porque generalmente el uréter derecho está más dilatado que el izquierdo. A medida que el útero aumenta de volumen, la vejiga es desplazada hacia arriba y es aplanada en su diámetro antero posterior. La presión del útero produce un aumento en la frecuencia miccional. La vascularidad vesical aumenta y el tono muscular disminuye, aumentando su capacidad a 1.500 ml.

Signos y síntomas del embarazo

Signos presuntivos:(Reeder, Martin, & Koniak, 1995). Cap. 15 págs.294-309.

Supresión de la menstruación

Nauseas vómitos

Malestar matutino

Micción frecuente

Dolor en las mamas, pigmentación y secreción de los mismos.

Movimientos fetales

Coloración azul oscura en la mucosa vaginal

Pigmentación en la piel y estrías abdominales

Signos probables: (Reeder, Martin, & Koniak, 1995).

Aumento de tamaño del abdomen

Cambios en la forma, tamaño y consistencia del útero

Peloteo del feto (Baily, Lloyd, & Lynn, 1996-1997)

Cambios en el cérvix

Prueba positiva de embarazo

Contracciones de Braxton Hicks

Signos positivos: (Reeder, Martin, & Koniak, 1995)

Ruidos cardiacos fetales que el examinador percibe a los movimientos fetales

Rx. Perfil esquelético fetal

Demostración de la presencia de feto o embrión mediante un ultrasonido.

Exámenes complementarios

Determinación de grupo sanguíneo y factor Rh. Un problema muy importante durante la gestación es la incompatibilidad sanguínea materna fetal. (Reeder, Martin, & Koniak, 1995).

- Hemograma completo y determinación de hemoglobina, cuyo valor de hematocrito es un 32% y la hemoglobina oscila entre 11 y 12 mg/ dl.
- Glicemia para descartar factores de riesgo o una posible glicemia gestacional.
- Orina completa, uro cultivos para detectar bacterias, glucosa y proteínas en la orina.

- Pruebas serológicas para determinar anticuerpos contra sífilis, rubeola, toxoplasmosis, hepatitis.
- Frotis del Papanicolaou.
- Examen de HIV.
- Ecosonografía. (MSP, Manual de Normas para la Atención Materno Infantil, 1988)

EL ROL DE ENFERMERÍA

Los cuidados de enfermería en la atención prenatal

La enfermera realiza un conjunto de acciones a la mujer con el objetivo de promover una buena salud materna, el desarrollo normal del feto y el nacimiento de un niño en óptimas condiciones de salud. (Reeder, Martin, & Koniak, 1995)

“El objetivo es estimular el interés, cambiar el comportamiento, y lograr la participación del individuo, la familia y la comunidad en las acciones destinadas al cuidado de la salud.” (MSP, Normas para la Atención Materno-Infantil, 1992)

La atención comprende desde la concepción hasta el inicio del trabajo de parto.

La atención prenatal es fundamental para el fomento de la salud de la madre y el niño, y deben ser:

Precoz: es el inicio de un control tan pronto se sospeche del embarazo.

Frecuente: con nivel óptimo de 12 consultas hasta la trigésima segunda semana de embarazo, y nivel mínimo de 5 consultas, este es el principal para embarazadas de bajo riesgo. Mientras que en las embarazadas de alto riesgo sus controles deberán ser con una frecuencia mínima de nueve controles. (MSP, Normas para la Atención Materno-Infantil, 1992)

Propósitos dentro del control prenatal

- Prevenir, diagnosticar y tratar posibles complicaciones en embarazo.

- Disminuir molestias propias del embarazo.
- Brindar educación en salud tanto a la gestante como a la familia, para que puedan brindar buena atención al recién nacido. (De Eloarza, 2005)

Actividades de enfermería durante la atención prenatal”msp”1992.

- Brindar seguridad y confianza a la paciente
- Detectar la emergencia obstétrica
- Identificar antecedentes patológicos
- Calcular edad gestacional
- Medir la altura uterina
- Registrar el peso en cada vista médica
- Controlar presión arterial
- Evaluar la presencia de edema
- Realizar maniobras de Leopold
- Vacunas (inmunización)
- Evaluar requerimientos nutricionales
- Realizar actividades educativas
- Evaluar la comprensión de instrucciones y signo de alarma. (MSP, Manual de Normas para la Atención Materno Infantil, 1988)

Valoración en los controles prenatales

Examen de mamas

Aquí se palparan anomalías que puedan afectar la futura lactancia. El autoexamen de mamas se la realizara a través de la inspección ante el espejo. (Baily, Lloyd, & Lynn, 1996-1997)

Registro de altura uterina

Permite conocer si el crecimiento es o no el adecuado. Tradicionalmente se utiliza la cinta métrica para registrar la distancia desde la sínfisis del pubis hasta la parte más prominente del fondo uterino.

Palpación abdominal

Se debe efectuar la palpación del abdomen para descartar anormalidades que puedan ocurrir en cualquier momento del embarazo. Después de la semana 32 será de mucho valor e interés realizar las maniobras de Leopold. Este procedimiento también deberá realizarse de forma rutinaria cuando la gestante ingrese al área de parto.(De Eloarza, 2005).

Rol de la enfermera como educadora

La atención de Enfermería se fija en normas de desempeño para guiar las actividades del personal a brindar una atención afectiva frente a la embarazada y su familia en una institución de salud. (Pérez, 2006).” Por tanto, ahora mas que nunca el personal de enfermería debe prepararse para adoptar la responsabilidad de instruir, informar y brindar asistencia a las gestantes y asus familiares.” (Baily, Lloyd, & Lynn, 1996-1997)

El interés de la enfermera es proporcionar atención por medio de procedimientos y el gran aporte que la Enfermera realiza con su labor constante y a veces imperceptible en el fomento y desarrollo de la salud materna y el fortalecimiento de la relación del binomio madre niño y del bienestar familiar.

Los profesionales de la salud en especial enfermería realizan actividades de promoción de la salud, ya que la enfermera constituye una de las actividades prioritarias en el servicio de consulta externa (control pre-natal), brindando información sobre posibles signos y síntomas que pueda presentar la gestante durante el periodo de gestación evitando de esta manera complicaciones que puedan poner en riesgo la vida del binomio madre niño.

La enfermera no sólo se debe interesar en la salud física y bienestar de la gestante, sino que debe fomentar el desarrollo de actitudes saludables hacia las

relaciones familiares ya que su vida tiende a estar modificada por el embarazo: dieta, vestido, aspecto y sentimientos, respuestas y deseos sexuales, trabajo, actividades sociales y recreativas, descanso y sueño, vida diaria y planes a largo plazo.

En las charlas casuales con la embarazada, la Enfermera podrá informarle acerca de la prevención de problemas adicionales, e indicarle que debe concurrir de inmediato al médico cuando se presenten los siguientes signos:

- Sangrado o pérdida de cualquier líquido por los genitales.
- Aumento rápido de peso.
- Edemas en manos y cara, cefalalgia persistente.
- Alteraciones visuales, vómitos persistentes.

Educación sanitaria en la mujer embarazada

La vivienda

Durante el embarazo habrá de procurar mantener una buena ventilación en la vivienda, intentar evitar que haya humedad y mantener una temperatura ambiental entre 18 y 20°C.

El cuidado del cuerpo

En general se procurará una buena higiene personal para lo que se aconseja:

Baño y ducha

Se tomarán una vez al día evitando temperaturas extremas e inmersiones muy prolongadas. En principio el baño no está contraindicado, pero es más recomendable la ducha cuando existan metrorragias, cuello uterino permeable o rotura de las membranas ovulares.

Las duchas vaginales

No se deben de hacer si no están prescritas, sin embargo se recomienda una buena higiene de los órganos genitales externos con jabón suave.

La higiene dental

Es muy importante ya que durante el embarazo es muy frecuente la gingivitis gravídica, caracterizada por encías hemorrágicas. Se recomienda realizar un buen cepillado de dientes después de cada comida con un cepillo suave. Durante la gestación también aumenta la secreción de saliva que puede llegar a ser incomodo y por tanto es importante una buena higiene bucal. Al inicio del embarazo también se aconseja una visita al Odontólogo para prevenir posibles infecciones. (Garbero, Cardenas, & Benito, 2005).

La higiene de las mamas

Se debe de hacer diariamente durante la ducha o el baño. Para prevenir las fisuras en la piel está indicada la utilización de una crema antiestrías que también se puede aplicar en abdomen y muslos. Hay que procurar que las mamas queden bien sujetas usando sujetadores especiales para embarazadas ya que al estar aumentadas de tamaño y de peso se pueden producir problemas de descolgamiento. (Alcázar, 2011)

Tomar el sol con exceso durante el embarazo no es recomendable, ya que tanto en las mamas como en el resto de la piel pueden aparecer manchas que posteriormente no desaparecen, puede provocar también eritemas y aumenta el riesgo de varices en las extremidades inferiores. Si se toma el sol, debe de hacerse con moderación, y proteger la piel con cremas con filtro solar adecuadas a cada tipo de piel.

Prendas de vestir

Las prendas se han de adaptar a las modificaciones corporales. Serán amplias, confortables, que no opriman y adaptados a la época del año. Es

importante la estética, y para ello la mujer se ha de sentir cómoda con la ropa que lleve. La faja de embarazo esta desaconsejada, excepto en casos particulares.

Se recomienda usar calzado con tacón medio de unos cinco centímetros, ya que los tacones muy largos agravan la curvatura dorsal, mientras que el zapato plano favorece el aplastamiento de la bóveda plantar.

Los calcetines apretados o el uso de ligas están contraindicados ya que dificultan el retorno venoso.

Las actividades

Las mujeres gestantes pueden continuar realizando sus actividades cotidianas tanto profesionales como de ocio, pero siempre evitando una sobrecarga de fatiga para prevenir un posible parto prematuro.

Ejercicio, descanso y sueño

En general no es necesario limitar el ejercicio, siempre y cuando no se fatigue mucho. Para ello es aconsejable caminar o pasear un rato cada día ya que así se favorece el retorno venoso en las extremidades inferiores.

Es muy importante que la mujer descanse el tiempo suficiente ya que la necesidad de sueño está incrementada, por lo que se recomienda que duerma unas ocho horas. La postura adecuada, sobre todo a partir de los seis meses, es la de decúbito lateral, ya que el peso del feto sobre la vena cava puede producir el síndrome de la vena cava, provocando una hipotensión postural.

Durante el día se recomienda que realice descansos varias veces al día, y durante estos periodos es recomendable que mantenga las piernas elevadas para favorecer el retorno venoso y así evitar las várices.

La posición de relajación más confortable para la mujer embarazada, consiste en tumbarse en decúbito lateral con las piernas flexionadas y colocar un cojín entre los muslos y otro debajo del abdomen.

En general en cuanto a las actividades profesionales, no es necesario que dejen de trabajar durante el embarazo, siempre y cuando no existan complicaciones y que su trabajo no constituya una amenaza para ella o para el niño.

Vida sexual

No existen datos que indiquen que las mujeres embarazadas sin complicaciones, no puedan seguir manteniendo relaciones sexuales, incluso hasta poco antes del parto. Sin embargo, estará contraindicado si hay antecedentes de algún aborto durante el primer trimestre, y en caso de amenaza de parto prematuro.

Los viajes

En general viajar no está contraindicado, aunque hay que tener precaución con los viajes largos ya que pueden producir un parto prematuro. Si la mujer ha de conducir, ha de tomar muchas precauciones, ya que durante el embarazo disminuye la atención y los reflejos. Ha de tener precaución al colocarse el cinturón de seguridad para no ejercer una presión fuerte sobre el feto, lo que podría provocar problemas posteriores.

Alimentación durante la gestación

Durante el embarazo se producen muchos cambios fisiológicos, hormonales y bioquímicos que influyen sobre las necesidades de nutrición de la mujer y sobre la eficacia con que el organismo utiliza los nutrientes. Estos cambios son necesarios para el correcto crecimiento fetal, el mantenimiento materno durante el embarazo y la preparación de la madre para el parto y la lactancia. Por esto se le ha de informar a la mujer gestante sobre la importancia de controlar el aumento de peso, para asegurar el crecimiento y el desarrollo fetal armónico y evitar hipotrofia y prematuridad, disminuyendo así los riesgos obstétricos debido al exceso de peso fetal. Por tanto es importante una buena educación en materia dietética, motivando a la futura madre explicando la

importancia de la nutrición adecuada, haciendo una dieta equilibrada para favorecer el desarrollo del futuro hijo y de ella misma.

“Una adecuada ganancia de peso y un buen estado nutricional se consigue con una dieta equilibrada, en la que deben estar presentes todos los nutrientes (vitaminas y minerales), así como los energéticos (calorías y proteínas).” (MSP, Normas para la Atención Materno-Infantil, 1992)

Síntomas y signos de alarma durante el embarazo

- Ausencia de movimientos fetales por 24 horas.
- Dolor abdominal permanente y progresivo acompañado o no de sangrado genital.
- Cefalea gravativa y epigastralgia.
- Contracciones más de dos por hora o cada 5 minutos antes de las 37 semanas
- Edema exagerado
- Fiebre
- Aumento de la presión arterial (MSP, Normas para la Atención Materno-Infantil, 1992)

INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL EMBARAZO

Muchos de los cambios producidos por el embarazo, pueden afectar a la calidad de vida de la mujer, muchos de estos cambios pueden ser compensados por un desarrollo de un programa adecuado de actividad física.” (Carballo B. R., 2010)

El ejercicio físico durante el embarazo resulta muy beneficiosa, no sólo porque permite fortalecer el cuerpo en general, además de los músculos que se utilizarán en el parto (abdomen, suelo pélvico, espalda), y aliviar las molestias típicas de esta etapa, sino también porque acompaña las progresivas y profundas

transformaciones que se producen a lo largo de los nueve meses de gestación. (Carballo B. R., 2010)

La respuesta fisiológica al ejercicio durante la gestación está condicionada por los numerosos cambios tanto anatómicos como funcionales producidos en el organismo materno, como son:

Respiración

La frecuencia respiratoria se incrementa, por lo que el cuerpo trabaja más duro para proporcionar suficiente oxígeno al bebé. De esta manera, la cantidad disponible de oxígeno para el ejercicio disminuye y puede causar una sensación de falta de aliento y de menor resistencia física. (Carballo B. R., 2010)

Musculatura

Aumenta el volumen mamario y crece el útero, desplazando el centro de gravedad corporal en dirección anterior y craneal. A partir de la 20-24 semana de gestación la lordosis lumbar es evidente. Resulta en una tendencia de la mujer a caer hacia delante que intentará compensar mediante una rotación progresiva de los huesos pelvianos sobre el fémur. Esto puede provocar caídas, ya que el sentido del equilibrio se ve muy alterado y las actividades deportivas que requieran saltos o movimientos de arrancar y parar serán peligrosas pudiendo causar lesiones graves. Gracias a la hormona relaxina, los ligamentos no están tan tensos, propiciando torceduras y caídas. Esta hormona permitirá que la pelvis se haga mayor, facilitando el paso del feto. (Carballo B. R., 2010) (Rodríguez, 2006) (pág.37)

Metabolismo

“Durante el embarazo, el cuerpo usa los carbohidratos más rápidamente, de la misma forma que la práctica Cardiovascular: El volumen de sangre se incrementa en un 40% y los latidos en unos 15 más por minuto. Así, los nutrientes y el oxígeno se transportan mejor al feto. Pero a medida que la carga es mayor, por ejemplo estando mucho tiempo tumbada de espaldas, el flujo puede interrumpirse y causar mareos.” (Carballo B. R., 2010) (Rodríguez, 2006)(Pág-37)

Distribución del gasto cardiaco

Se modifica durante el ejercicio físico, aumentando la cantidad de sangre que se dirige hacia la masa muscular en actividad y disminuyendo el flujo de sangre hacia los órganos abdominales, incluyendo el útero.” El flujo sanguíneo uterino aumenta progresivamente a lo largo del embarazo, alcanzando los 500-600ml/min en la gestación a término; un 90% perfunde la placenta y el 10% restante al miometrio. Durante el embarazo el ejercicio físico de intensidad moderada reduce el flujo sanguíneo uterino alrededor de un 25%, y cuanto más intenso es el ejercicio menor es el flujo de sangre hacia el útero” (Rodríguez, 2006) (pág. 38).

Dos hechos fundamentales se han de tener en cuenta:

El aumento de requerimientos debido al constante desarrollo del feto.

El desplazamiento hacia arriba de ciertas estructuras, como consecuencia del aumento en el tamaño del útero.

Ante estos factores, durante el embarazo el corazón aumenta de tamaño y es desplazado hacia arriba y hacia la izquierda, girando sobre su eje longitudinal, al elevarse progresivamente el diafragma.

El gasto cardíaco (producto del volumen sistólico por la frecuencia cardíaca) aumenta entre un 30% y un 40% desde el inicio del primer trimestre hasta el final de la gestación, como consecuencia del incremento de la frecuencia cardíaca (desde 70 lat/min en la no gestante hasta 85 lat/min al final del embarazo) y del leve aumento del volumen sistólico (Artal et al., 1991).

Posiblemente la modificación más significativa y que más consecuencias de todo tipo trae durante la gestación sea la presión de la vena cava inferior por el útero grávido. Cuando la mujer adopta la posición decúbito supino disminuye el retorno venoso al corazón. (Carballo B. R., 1991)

Ganancia de peso durante el embarazo

El aumento de peso es uno de los cambios más evidentes durante el embarazo. Actualmente se considera que entre 10-13 kg es la ganancia de peso

normal al final del embarazo para una mujer con un estado nutricional adecuado. Con este aumento de peso se asegura el correcto crecimiento y desarrollo fetal, aunque sólo el 30-40% de las embarazadas aumentan de peso dentro de los límites ideales recomendados. Según progresa la gestación el aumento del peso corporal disminuye la capacidad de la mujer para mantener la intensidad de sus ejercicios. Aunque la ganancia de peso es menor en la mujer que realiza ejercicio que en la sedentaria, se aumenta de peso corporal en todo caso y esto repercute en el rendimiento físico. (Rodríguez, 2006) (pag.39)

No se deben realizar restricciones dietéticas o aumentar la intensidad de los ejercicios para intentar disminuir la ganancia de peso.

Hay complicaciones del embarazo que pueden afectar la práctica del ejercicio.

Anemia

“La capacidad de transporte de oxígeno en la sangre se ve disminuida, así que es probable que falte el aliento, y la fatiga y los mareos aparezcan. Las mujeres con anemia que quieran continuar con el ejercicio deben tomar una dieta rica en hierro, conjuntamente con vitamina C para incrementar su absorción, y posiblemente un suplemento si su médico así lo ha prescrito”. (Rodríguez, 2006) (pág.39).

Contracciones

Algunas mujeres experimentan contracciones durante todo el embarazo. A pesar de que no siempre implican un parto antes de tiempo, sí que pueden incrementar el riesgo. Las gestantes con contracciones no conviene que realicen ejercicio muy duramente, sino que es preferible elegir ejercicios más suaves como yoga, estiramientos, gimnasia suave o natación, en lugar de correr, aeróbic o bailar. (Rodríguez, 2006) (pág.40)

Dolor en la espalda o ciática

Es un dolor bastante habitual porque la distribución del peso del cuerpo varía y hace que la postura cambie. Los ejercicios con pesas pueden incrementarlo

y hacer que los ligamentos se resientan. De nuevo, se sugiere ejercicios más suaves, especialmente la natación por sus beneficios para la espalda.

El ejercicio físico se acompaña de un aumento en la producción de calor. (Rodríguez, 2006) (pág.40-41) “Una mujer embarazada con una buena condición física es capaz de regular su temperatura corporal más eficientemente y, por ello, no se ha podido demostrar un aumento de alteraciones congénitas en aquellos embarazos de mujeres que continúan realizando ejercicio durante las primeras semanas de embarazo”. (Rodríguez, 2006) (pág. 40-41).

Deporte y embarazo

“Durante la década del 1940 aparecieron en Europa los primeros programas de ejercicios prenatales con el objeto de hacer más fácil el parto y disminuir el dolor” (Lopez, 2010). (Carballo B. R., 2010)

Hasta no hace mucho tiempo, a las mujeres embarazadas se les recomendaba aumentar significativamente el aporte calórico y disminuir su actividad física durante el embarazo, en cierto modo esta tendencia ha contribuido a la epidemia de obesidad actual.

Hoy en día el ejercicio y el deporte forman parte del estilo de vida de muchas mujeres y son bien conocidos sus resultados positivos. En la actualidad la mayoría de los expertos recomiendan que las mujeres embarazadas se animen a continuar y mantener un estilo de vida activo durante el embarazo, siempre claro en ausencia de complicaciones y contraindicaciones médicas u obstétricas.

El efecto beneficioso del ejercicio físico durante el embarazo depende del tipo, intensidad, frecuencia y duración de la actividad deportiva que se practica. Los beneficios para la madre serían:

- Mejor función cardiovascular (regula tensión arterial)
- Mejor ganancia de peso y depósito de grasa
- Mejora la capacidad cardiopulmonar
- Aumenta tono muscular y flexibilidad
- Controla mejor el aumento de peso
- Otros beneficios son el alivio del estreñimiento.

- Mejora patrón del sueño
- Ayuda a la recuperación post parto (Lopez, 2010) (Rodríguez, 2006) (pág.46)

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG), en sus recomendaciones para la práctica de ejercicio en el embarazo enumeró una serie de factores que debían tenerse en cuenta.

- Edad.
- Estado físico general.
- Historia previa de práctica de ejercicio.
- Factores de riesgo para enfermedad coronaria, enfermedades pulmonares.
- Uso de medicamentos.
- Discapacidades.
- Historia obstétrica actual y pasada.

La SOGC publicó en 2003,(Rodríguez, 2006). Una guía de práctica clínica sobre las recomendaciones para la práctica de ejercicio físico en el embarazo y el postparto, que resumió en los siguientes puntos:

- Todas las mujeres sin contraindicaciones deben ser animadas a participar en ejercicios aeróbicos y de fuerza como parte de un estilo de vida saludable durante su embarazo.
- Las gestantes deben marcarse metas razonables sin tratar de llegar a niveles de competición.
- Las mujeres deben elegir actividades que reduzcan al mínimo el riesgo de pérdida de equilibrio y el trauma fetal.

Las mejores actividades son aquellas que disminuyen el riesgo de pérdida de equilibrio y de traumatismo, ya que en el embarazo el centro de gravedad se

altera y se produce hiperlaxitud ligamentaria que favorece las lesiones, como veremos más adelante, también se desaconseja el buceo y los deportes que conllevan grandes cambios de presiones, estas limitaciones hacen de la natación, el caminar, la bicicleta estática entre otros, los deportes más convenientes.

“El embarazo puede ser un estímulo poderoso para motivar a mujeres con una vida sedentaria a adoptar de forma permanente hábitos de vida saludables e incluso realizar prácticas deportivas.(Carballo, 2010). (Rodríguez, 2006) (pág. 47)

Respecto a este punto, el Colegio Americano de Medicina del Deporte reconoce que el embarazo puede ser un estímulo poderoso para motivar a una mujer sedentaria a adoptar de forma permanente hábitos de vida saludables. Indican que en estos casos quizás el mejor momento para comenzar los ejercicios físicos es durante el segundo trimestre, ya una vez superada la etapa de náuseas y vómitos y antes de que en el tercero empiecen ciertas limitaciones físicas, salvo otra indicación por parte del profesional sanitario.

Con respecto a las mujeres que ya practicaban ejercicio de forma habitual antes de quedarse embarazada, puede continuar con su programa de ejercicio, con pocas limitaciones, sin que ello afecte al crecimiento o desarrollo fetal, ni complique el embarazo.

Ejercicio físico durante la atención prenatal

“La gestación supone un esfuerzo muy importante para el cuerpo de la madre. El organismo de la mujer durante el embarazo tiene que adaptarse a nivel hormonal, metabólico, cardiovascular, respiratorio y músculo-esquelético, dado que se debe crear un medio óptimo para el desarrollo del feto. (Institute, 2012)

Pero algunos de estos cambios afectan directamente a la calidad de vida de la mujer embarazada, como la tendencia a bajar los hombros y arquear la espalda hacia delante, el cansancio, la distensión del suelo pélvico. Cambios que pueden ser compensados a través de un adecuado programa de ejercicio físico.

El ejercicio físico durante el embarazo resulta muy beneficiosa, no sólo porque permite fortalecer el cuerpo en general, además de los músculos que se

utilizarán en el parto (abdomen, suelo pélvico, espalda), y aliviar las molestias típicas de esta etapa, sino también porque acompaña las progresivas y profundas transformaciones que se producen a lo largo de los nueve meses de gestación.

Lo ideal sería que cada mujer, en cada embarazo, siguiera un programa de ejercicio individualizado. Este ejercicio debería tener en cuenta el mes de gestación, la forma física de ese momento y la experiencia, si la hubiera, de un embarazo anterior.

Un estudio realizado en el Hospital San Rafael de Girardot (Colombia) en 2001 reveló que el ejercicio físico es una forma como así, mujeres gestantes se preparan para el parto; estas mujeres tienen diversas prácticas y creencias sobre el ejercicio físico prenatal, influenciadas por su contexto cultural, y le asignan al ejercicio un significado propio.

No existe prueba de que el ejercicio liviano tenga ningún efecto perjudicial para el embarazo. Los estudios no han mostrado ningún beneficio para el bebé, pero el ejercicio puede ayudar a la madre a sentirse mejor y a controlar su peso.

El ejercicio puede ayudar a aliviar o prevenir el malestar durante el embarazo. También le puede dar más energía y preparar su cuerpo para el trabajo de parto aumentando su nivel de energía y su fortaleza muscular.

Precauciones que una mujer embarazada debe tener en la realización del ejercicio físico

- Beber abundante líquido antes, durante y después de hacer ejercicio, para prevenir una deshidratación.
- Cuidar los hábitos nutricionales.
- Mantener siempre una postura correcta inclinando su pelvis y enderezando la espalda.

El ejercicio en la mujer embarazada no debe producir fatiga. Por ello síntomas como sentirse incómoda, falta de aire o mucho cansancio deben

considerarse para disminuir el nivel de su ejercicio. Para ello, vigilar la respiración y mantener el habla sin dificultad mientras hace ejercicio. (Rodríguez, 2006) (pág.51)

El ejercicio se recomienda regularmente tres veces por semana. Durante el embarazo, los ejercicios aeróbicos no deben exceder de cinco veces por semana, para que su cuerpo pueda descansar y recuperarse apropiadamente.

Evitar las actividades que requieran un equilibrio y una coordinación precisos. A medida que progrese el embarazo, la coordinación puede verse alterada por el aumento en el peso. (Rodríguez, 2006)(pág.51)

“Es recomendable que la embarazada no debiera estar acostada mucho tiempo decúbito-supino sin moverse ya que en esta postura se produce la obstrucción de la vena cava inferior, por lo que recomendamos recostarse siempre sobre el lado izquierdo para que, se descomprima completamente dicha vena mejorando el gasto cardíaco y disminuyendo la frecuencia cardíaca, además de garantizar una buena oxigenación del bebé. En los ejercicios de relajación por tanto deberán realizarse en decúbito lateral”. (Rodríguez, 2006)(pág.52)

Reducir el nivel de ejercicio a medida que progrese su embarazo. El aumento en el peso corporal requerirá de una mayor producción de energía, por lo que se sentirá más cansancio.

En general, se puede continuar haciendo cualquier actividad que se haya estado disfrutando antes del embarazo, siempre y cuando la embarazada se sienta cómoda.

Si se comienza con un programa de ejercicio, se debe consultar con su médico y acudir a un profesional del ejercicio físico capacitado. (Rodríguez, 2006) (pág.53)

Ejercicio físico en una mujer embarazada

El Colegio Americano de Ejercicio Físico recomienda que un programa de ejercicio físico para embarazadas deba contener: (Berbel, 2008)(pág. 12-15)

1. Entrenamiento Cardiovascular
2. Tonificación muscular
3. Flexibilidad
4. Relajación.

Entrenamiento cardiovascular

Se recomienda al menos 3 veces por semana, por un período de 20 a 40 minutos por sesión, a una intensidad entre ligera y moderada. En general, se recomienda no sobrepasar las 140 pulsaciones por minuto, pero depende de cada persona, por ello es importante escuchar las señales que da el cuerpo y detenerse al mínimo síntoma de cansancio, falta de aire o exceso de calor.

Actividades como la natación, la bicicleta estática, caminar, son ejercicios con bajo riesgo traumático. No son aconsejables las actividades de alto impacto, saltos, cambios bruscos de dirección o aceleración imprevista, ni deportes en los que existan esfuerzos anaeróbicos de gran intensidad.

A medida que el embarazo avanza, el cansancio irá en aumento, por lo que durante los 2 últimos meses se disminuirá la frecuencia e intensidad del entrenamiento.

Es muy importante para este entrenamiento una adecuada hidratación antes, durante y al finalizar la actividad.

Tonificación muscular

El objetivo principal de este contenido del entrenamiento es el trabajo de la resistencia muscular o fuerza-resistencia. Por ello se utilizarán cargas bajas y un alto número de repeticiones. De una forma más coloquial, utilizaremos cargas que permitan realizar las 15-20 repeticiones de forma fácil, sin agotamiento.

Es también importante no mantener la respiración durante el trabajo muscular, debiendo normalmente espirar durante la fase de contracción concéntrica e inspirar durante la fase excéntrica.

Así, el trabajo muscular deberá prestar una atención especial a las siguientes áreas:

Suelo pélvico

El refuerzo de la base de la pelvis es de gran importancia durante el embarazo para tener mayor conciencia de esta musculatura en el parto, prevenir las hemorroides, control de la vejiga y prevención de la reducción del pavimento pélvico debido al incremento de peso que soporta durante los 9 meses de embarazo. Para ello se realizarán los ejercicios de Kegel.

Zona abdominal

Un buen tono de la zona abdominal permite mantener una postura correcta, ya que progresivamente se va perdiendo el tono muscular por el agrandamiento del abdomen. Además favorece una más rápida recuperación del tono muscular después del parto.(Reeder pág. 173.)

Zona lumbar

La lumbalgia es uno de los problemas más corrientes durante el embarazo, por lo que es conveniente prevenirla y/o buscar un alivio. Como norma general los ejercicios para tonificar la zona lumbar se realizarán en posición supina, aunque sin prolongar el ejercicio mucho tiempo por lo comentado anteriormente.(Reeder pág. 171)

Pectoral y parte superior del tronco

Debido al aumento de volumen en los pechos y en el abdomen el centro de gravedad tiende a adelantarse por lo que se observa una anteposición de hombros, con la consiguiente tensión en el cuello, así como en la zona dorsal. Por ello, se debe evitar dicha anteposición de hombros a través de la tonificación de la musculatura interescapular y periescapular, además de trabajar la elongación de la musculatura pectoral.

Piernas

Con la potenciación de la musculatura de las piernas se consigue mejorar la postura, tener una mejor preparación para soportar el incremento de peso del

embarazo y controlar un aumento excesivo de éste al incrementar el gasto calórico diario.

Flexibilidad

En líneas generales el trabajo de flexibilidad irá dirigido a aliviar tensiones provocadas por la gestación, siendo principalmente.

- Cadena posterior de las piernas, especialmente los gemelos.
- Musculatura pelvitrocantérea
- Pectoral
- Zonas cervical, dorsal y lumbar.

Relajación

Algunas sensaciones de ansiedad respecto a los cambios en el estilo de vida, ajustes al embarazo y anticipación del futuro son muy comunes en la mujer gestante. El entrenamiento de la relajación será una destreza valiosa para aprender a lidiar con los desafíos del embarazo, nacimiento, y vida con el bebé.

Por ello se recomienda realizar relajación casi a diario. “Durante el embarazo, y sobre todo a partir del momento en que el volumen del feto es importante, se recomienda la posición sentada o bien decúbito-lateral para realizar la relajación, evitando así la presión sobre la vena cava”. (Berbel, 2008) (Pág.12-15).

El colegio americano de medicina del deporte.

Reconoce que el embarazo puede ser un estímulo poderoso, para motivar a una mujer sedentaria a adoptar de forma permanente hábitos de vida saludable.

En estos casos se debería comenzar el programa de ejercicio a partir del segundo trimestre de embarazo, salvo otra indicación por parte del médico. Con respecto a las mujeres que ya practicaban ejercicio de forma habitual antes de quedarse embarazada, puede continuar con su programa de ejercicio, con pocas limitaciones, sin que ello afecte al crecimiento o desarrollo fetal, ni complique el embarazo. (Deporte, 2010).

Entre los ejercicios físicos y deportes más aconsejados para las mujeres embarazadas que son sedentarias encontramos las caminatas, bicicleta estática, natación y aeróbic de bajo impacto, quedando desaconsejados aquellos que impliquen actividades bruscas, de impacto o con posibilidad de caídas, tales como lucha, hockey, fútbol, balonmano, baloncesto, esquí, patinaje.

Datos clínicos de la ACOG

En tanto que las Pautas modificadas del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG 1994) (Acog, 2003) recomiendan el ejercicio físico a todas las mujeres embarazadas sanas debido a sus efectos favorables sobre el sistema cardiovascular, metabólico y biomecánico.

Se sugieren 3 o más sesiones de ejercicio por semana, tratando de que su intensidad no llegue a la fatiga o genere malestar. Las mujeres previamente entrenadas pueden hacer ejercicios más intensos que los que se le permitirían a una principiante.

La ACOG define tres tipos de mujeres: -Previamente sedentaria; Activa o atlética; Patológica.

Por cuestiones de seguridad, durante las sesiones de ejercicio, la mujer debe prestar especial atención a la intensidad y duración de su actividad, teniendo cuidado de las condiciones ambientales (temperatura y humedad), estado de hidratación y aporte calórico previo y posterior al entrenamiento. Cada sesión debe estar precedida de un periodo de calentamiento y estiramiento y, seguida de un periodo de tranquilo enfriamiento y relajación.

Los ejercicios en bipedestación (caminar, trotar) son seguros y se recomiendan a las mujeres sedentarias a partir de la semana 8.

“Las mujeres previamente entrenadas pueden hacer este tipo de ejercicios hasta cinco veces por semana llegando a niveles moderados de intensidad hasta por una hora”. (Lopez, 2010) (pág.411)

El ejercicio moderado durante las primeras etapas del embarazo estimula el crecimiento placentario (mejor placenta, mejor nutrición y crecimiento fetal).

La cantidad de ejercicio en las etapas tardías del embarazo; tiene un efecto significativo sobre el peso del bebé al nacer; el ejercicio intenso después de la semana 20 disminuye el peso de nacimiento del bebé, debido a menores depósitos de grasa. El ejercicio intenso debe acompañarse de una ingesta calórica aumentada.

El seguimiento por 5 años de hijos de mujeres que se ejercitaron durante el embarazo demostró beneficios en el desarrollo neurológico (conducta y motricidad) y antropométrico (medidas corporales).

La revista andaluza de medicina del deporte

Sobre el embarazo y ejercicio físico es que, las mujeres embarazadas sufren modificaciones importantes. En muchas ocasiones, estas alteraciones pueden generar un incremento del riesgo de padecer algunas enfermedades como, la Preeclampsia y la diabetes gestacional entre otros.

La información disponible actual, permite aseverar la existencia de la reducción del riesgo de padecer complicaciones, asociadas al embarazo gracias a la práctica sistemática de actividad física.

Concretamente ha sido demostrado el papel que desempeña la realización de ejercicio físico en la prevención de la pre eclampsia, la diabetes gestacional, la ganancia excesiva de peso materno, la mejora en el rendimiento del embarazo, la estabilización del humor de la madre, el menor riesgo de padecer venas varicosas, el menor riesgo de trombosis venosas, la reducción de los niveles de disnea y la menor aparición de episodios de lumbalgia.

Las diversas comunicaciones científicas publicadas hasta el momento, no han reportado ninguna complicación asociada a la práctica de ejercicio físico adecuada, ni para la madre, ni para el feto.

Pese a la gran contundencia científica disponible que demuestra la positiva relación entre ejercicio físico y embarazo, al igual que sus reducidos riesgos para la salud, muchas de las mujeres embarazadas no realiza las recomendaciones mínimas.

A la hora de establecer un programa de ejercicio físico para la mujer embarazada, deben tenerse en cuenta diversas consideraciones previas sencillas, pero de vital importancia. 2010; 3 (2): 68-79

- Permiso médico para la realización de ejercicio.
- Realización de una valoración inicial.
- Diseño del programa de ejercicio físico
- Prestar atención a las señales de alarma.

Mientras tanto que; Rubén Carballo B, en su artículo EJERCICIO FISICO DURANTE EL EMBARAZO, PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN GESTANTES, dentro de los antecedentes históricos, menciona que las mujeres ha recibido todo tipo de consejos sobre cómo llevar mejor el proceso del embarazo y el parto. Una buena parte de estos consejos se han centrado en el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollándose durante la gestación. Desde hace, mucho tiempo se ha relacionado el buen embarazo y el parto sencillo con el ejercicio físico. En el siglo III a.C. Aristóteles atribuyó, ya los partos difíciles a un estilo de vida sedentario.

A medida que se ha ido comprendiendo mejor todos los procesos y mecanismos físicos y fisiológicos del embarazo, las mujeres fueron recibiendo consejos más precisos sobre el tipo de ejercicio físico más adecuado. En el siglo XVIII los médicos solían estar de acuerdo en las ventajas ofrecidas por la actividad física durante la gestación. En 1778, James Lucas, un cirujano de la Escuela de Enfermería General Leeds de Inglaterra, presentó un escrito en el que aconsejaba realizar ejercicios físicos durante el embarazo, (Sánchez, 2012) basándose en la premisa de que el ejercicio físico impediría el tamaño excesivo del bebé, facilitando así su salida por el canal de parto

Actualmente, tanto entre ginecólogos como entre licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, existe inquietud respecto a las consecuencias que tiene el ejercicio físico durante el embarazo, y también acerca del tipo de

ejercicio Físico o programa más adecuado para un periodo con tantas particularidades como el embarazo.

Hay que tener en cuenta algunas consideraciones especiales respecto a la intensidad del ejercicio, así como respecto a su alimentación, ya que se han observado efectos benéficos al realizar actividad física, como por ejemplo el hecho de la práctica diaria de ejercicio físico facilita la labor de parto.

La realización de cualquier tipo de actividad física incluye especiales consideraciones para la mujer activa o deportista, razón por la cual se aconseja que el ejercicio que la mujer embarazada practique sea de baja a moderada intensidad, puesto que este tipo de actividades influyen favorablemente sobre el estado físico y mental de la mujer durante esta etapa; pero al contrario, el ejercicio de alta intensidad no está aconsejado incluso resultaría contraproducente, puesto que los efectos del ejercicio sobre el cuerpo de la madre son bien conocidos, no siendo así con los efectos que el entrenamiento físico de la madre ocasionaría sobre el feto.

El ejercicio en el embarazo no está contraindicado, sin embargo si lo va a iniciar sin que antes no haya existido el hábito de ejercitarse lo indicado es iniciarlo poco a poco.

Se recomiendan ejercicios aeróbicos, ya que mejoran la captación de oxígeno, incrementan la capacidad muscular y permite que la persona se recupere más rápido después del ejercicio. El Colegio Americano de Obstetricia y ginecología aconseja que la práctica de ejercicio de moderada intensidad con una frecuencia cardíaca máxima de 140 latidos por minuto. Además sugieren evitar pasar mucho tiempo paradas y sin moverse, así como evitar practicar actividades de alto impacto, ya que durante el embarazo existe laxitud (falta de fuerza o tensión) de las articulaciones y esta condición podría ocasionar lesiones en la madre y traumas en el feto.

Para empezar a realizar los ejercicios, tiene que empezar por caminar todos los días por más de treinta minutos, para ir preparándose, ya que es normal que la mujer en estado de gestación se canse más porque el embarazo está avanzando, es recomendable detenerse si hay síntomas de cansancio, con dificultad para respirar

o mareos. Lo ideal es caminar, trotar muy suave, hacer ejercicios aeróbicos de bajo impacto.

Algunos estudios concluyen que la práctica de ejercicio físico vigoroso durante el embarazo sería la causa de bajo peso al nacimiento del bebé, ya que la práctica de ejercicio de alta intensidad provocaría que la sangre tenga que salir de la parte interna de algunos órganos para dirigirse hacia los músculos que están trabajando, con lo cual se mermaría el aporte de oxígeno y de nutrientes que van a través de la sangre hacia el feto.

Muy al contrario la práctica de ejercicio de moderada intensidad durante el embarazo trae efectos beneficios ya que este conseguiría que exista una redistribución del flujo sanguíneo hacia todos los órganos, sin disminuir el volumen urinario.

Sin embargo, lo más importante sigue siendo el uso del sentido común durante la práctica deportiva; así como es indispensable evaluar y considerar el estado de salud de la madre, su nivel de actividad física antes del embarazo, las posibles complicaciones del embarazo, los objetivos del programa de entrenamiento, por tanto si la mujer era activa antes de su embarazo unas cuantas modificaciones en su programa de ejercicio físico estarían bien.

Por otra parte hay que considerar que entre 4 – 6 semanas después del parto algunos cambios tanto fisiológicos como morfológicos persisten.

No obstante vale la pena que la embarazada tenga en cuenta que si padece algunas de las condiciones que se mencionan a continuación la práctica de ejercicio físico está totalmente contraindicada, tal como lo aconseja El Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología; y estas condiciones incluyen:

- Hipertensión inducida por el embarazo
- Ruptura prematura de membranas
- Retardo de crecimiento intrauterino
- Sangrado persistente durante el segundo y tercer trimestre del embarazo
- Incompetencia de cuello uterino

- Contracciones prematuras

Como establecer un plan de ejercicios

Para establecer el plan ideal dependerá del tipo de ejercicio que le guste y del consejo del médico. A muchas mujeres les gusta bailar, nadar, realizar ejercicios aeróbicos en el agua, hacer yoga, pilates, practicar ciclismo o caminar. La natación es especialmente atractiva, ya que le otorga una sensación boyante (poder flotar y sentir que su cuerpo no pesa). Intente una combinación de ejercicios cardiovasculares (aeróbicos), de fuerza y de flexibilidad, pero evite todo movimiento que implique saltar. (Carballo B. R., 2010) (Lopez, 2010)

La rutina de una mujer embarazada debe ser individualizada dependiendo de su estado de salud general y de cuán activa era antes del embarazo. Se debe tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Realizar calentamiento antes de hacer ejercicios y hacerlo en forma progresiva, al finalizar se debe disminuir lentamente el nivel de actividad.
- Hacer ejercicio regular por lo menos 3 veces a la semana es mejor que ejercicio excesivo
- Medir el pulso durante la actividad máxima. Disminuye la actividad si tú corazón está latiendo más rápido que lo recomendado por tú médico.
- No excedas 140 pulsaciones por minuto. En general, si puedes mantener una conversación cómodamente mientras haces ejercicio tú pulso está probablemente en los límites recomendados.
- No hacer demasiado ejercicio o con mayor intensidad. Recuerda que el peso extra de tu embarazo hace más exigente el ejercicio.
- Toma agua frecuentemente, durante y después del ejercicio para prevenir la deshidratación.

- No participes en deportes y ejercicios en los que puedes caerte o golpearte. Cuida tú espalda. Evita posiciones y ejercicios que aumenten la flexión de tú espalda.
- Evita ejercicios al aire libre en climas calientes y húmedos. Evita saunas, jacuzzi, etc.
- Utiliza un sostén adecuado para proteger los senos aumentados de tamaño.

Al realizar ejercicios se debe tener en cuenta que no se realice en posición supina, es decir, boca abajo, ya que esta posición disminuye el aporte de sangre hacia el útero y por tanto hacia el bebé, especialmente después del primer trimestre de embarazo.

Muchos expertos recomiendan caminar ya que es fácil modificar el ritmo. Si está comenzando, camine a un paso moderado un kilómetro y medio, tres veces por semana. Sume un par de minutos cada semana, aumente ligeramente la velocidad. Cualquiera sea su nivel, avanzado o principiante, camine despacio los primeros 5 minutos para entrar en calor y utilice los últimos 5 para reducir el ritmo de actividad.

Si la gestante solía correr antes de quedar embarazada, en muchos casos puede continuar corriendo durante el embarazo, aunque tal vez deba modificar su rutina de acuerdo a las indicaciones de su médico.

Cualquiera sea el tipo de ejercicio que usted y su médico decida que es adecuado, la clave es prestarles atención a las señales que envía su cuerpo.

Muchas mujeres, por ejemplo, se marean durante los primeros meses de embarazo, y a medida que el bebé crece, su centro de gravedad cambia. Por lo tanto, es probable que les sea difícil mantener el equilibrio, en especial durante el último trimestre.

Su nivel de energía podría variar bastante día a día. Y a medida que su bebé crezca y comprima sus pulmones, notará que disminuye su capacidad para inhalar aire (junto con el oxígeno que contiene) mientras hace ejercicio. Su cuerpo le está indicando que tiene que parar si ocurre lo siguiente:

- Se siente cansada
- Está mareada
- Tiene palpitaciones (fuertes latidos del corazón)
- Le falta el aire
- Siente dolor en la espalda o en la pelvis

Y si no puede hablar mientras hace ejercicio, quiere decir que lo está haciendo de una manera muy vigorosa.

Tampoco es bueno para su bebé que la temperatura de su cuerpo aumente a más de 39 grados centígrados. Esto puede ocasionar problemas en el desarrollo del feto, en especial durante el primer trimestre, y llegar a provocar defectos de nacimiento. Por eso, se recomienda no hacer demasiado ejercicio durante los días de mucho calor.

Cuando haga calor, no practique ejercicio al aire libre durante las horas más calurosas (de 10 a. m. a 3 p. m.) o practíquelo en un lugar que tenga aire acondicionado. También recuerde que la natación no le permite darse cuenta de si la temperatura de su cuerpo está aumentando demasiado, ya que el agua le brinda una sensación de frescura.

La mayoría de los médicos recomiendan que las mujeres embarazadas deban evitar aquellos ejercicios que requieran acostarse boca arriba después del primer trimestre.

Salvo que su médico le indique lo contrario, también es aconsejable evitar actividades que impliquen lo siguiente:

- Rebotar
- Ejercicios de impacto (cualquier movimiento que requiera bajar y subir)
- Saltar
- Cambiar bruscamente de dirección
- Arriesgarse a lesionarse la zona abdominal

Se suele aconsejar evitar deportes que tengan algún tipo de contacto físico, el buceo y la equitación, por las lesiones que pueden causar. Consulte con su médico si presenta algunos de estos síntomas al practicar cualquier tipo de ejercicio:

- Hemorragia vaginal
- Dolor inusual
- Mareos o aturdimiento
- Falta de aire inusual
- Latidos acelerados del corazón o dolor de pecho
- Pérdida de líquido por la vagina
- Contracciones uterinas

Ejercicios de Kegel:

Si bien los efectos de los ejercicios de Kegel no se pueden percibir visualmente, algunas mujeres los utilizan para reducir la incontinencia (pérdida de orina) que el bebé causa al apoyarse sobre la vejiga. Los ejercicios de Kegel ayudan a fortalecer “los músculos del piso pelviano” (los músculos que ayudan a controlar la vejiga). (Nizzoll, 2007)

Los ejercicios de Kegel son fáciles y los puede hacer en cualquier momento que tenga unos pocos segundos libres: mientras está sentada en el auto, detrás del escritorio o parada en una tienda. ¡Nadie se dará cuenta de que los está practicando.

OBJETIVOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL EMBARAZO.

RUTINA DE EJERCICIOS

- Mantener activa a la mujer durante este importante período.
- Fortalecer la musculatura y articulaciones comprometidas durante el embarazo y parto.

- Crear hábitos posturales correctos.
- Enseñar técnicas de respiración y relajación correctas.
- Mejorar y acortar el trabajo de parto.
- Acortar el tiempo de hospitalización post parto.
- Reducir las cesáreas.
- Acortar el tiempo de recuperación de la embarazada durante el puerperio.

Pegar los talones



Sentada en el suelo y con la espalda recta, junte las plantas de los pies y pegue los talones. Respire profundamente. Al inspirar, estire la columna poco a poco.

Este ejercicio favorece la circulación en la pelvis y aumenta la flexibilidad de los músculos de esta zona.(Bustos & Perepelycia, 2010).

Sentarse con las piernas estiradas y separadas



Siéntese en el suelo con la espalda recta y las piernas estiradas y separadas. Mantenga relajados los músculos de las piernas y extienda los talones. Realice varias respiraciones profundas al tiempo que mantiene el cuello y los hombros relajados.(Bustos & Perepelycia, 2010).

Este ejercicio sirve para estirar y relajar los músculos de la parte interior de los muslos.

Contraer el pecho



De pie y con los brazos a la altura de los hombros, sujete el brazo contrario con la mano. Contraiga los músculos del pecho al mismo tiempo que tira con los codos hacia fuera.(Bustos & Perepelycia, 2010)

Con este ejercicio se consigue fortalecer los músculos del pecho.



Estirar los hombros

En cuclillas, con las rodillas separadas y las nalgas pegadas a los talones, colóquese frente a una pared. Estire suavemente los brazos hacia arriba y coloque las manos en la pared con una separación de unos 30 centímetros.

Este estiramiento ayuda a respirar mejor y alivia la acidez de estómago, tonificando también los músculos que sostienen el pecho.(Bustos & Perepelycia, 2010)

Elevar las piernas



Tumbada boca arriba, levante una pierna y haga círculos con la misma en el sentido de las agujas del reloj y después en el sentido contrario. Repita el ejercicio con la otra pierna.(Bustos & Perepelycia, 2010)

Este ejercicio sirve para mejorar la circulación de la sangre.

Ejercitar el suelo pélvico

En cuclillas y con las palmas de las manos en el suelo, inspire una vez. Tense los músculos de la pelvis y levántelos. Inspire varias veces y después relaje los músculos.(Bustos & Perepelycia, 2010)



Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos de la pelvis.

Flexionar hacia delante



De pie, con los pies algo separados, agárrese las manos por la espalda. Dóblese hacia adelante poco a poco. Mantenga esta posición unos segundos al tiempo que inspira profundamente y vuelva a la posición inicial.(Bustos & Perepelycia, 2010)

Este ejercicio relaja los músculos de la parte posterior de las piernas y del suelo pélvico.

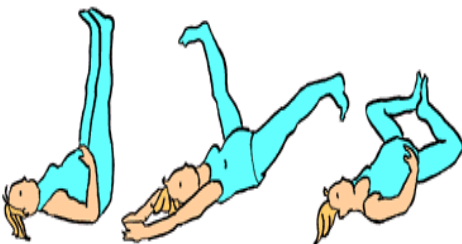
Bascular la pelvis



Coloque las rodillas y las palmas de las manos en el suelo. Arquee la columna vertebral y mantenga esta posición unos segundos. Luego, vuelva a su posición inicial estirando la espalda con cuidado.

Este ejercicio refuerza los músculos abdominales y alivia el dolor de espalda.(Bustos & Perepelycia, 2010)

Estirar la parte interior de los muslos



Acostada, con la espalda en el suelo, apoye las piernas estiradas hacia arriba en una pared. Extienda los brazos por encima de la cabeza y abra, poco a poco, las piernas. Si se cansa durante el ejercicio, flexione las piernas.

Este ejercicio favorece el regreso de la sangre al corazón y descansa las piernas.(Bustos & Perepelycia, 2010)

PROPUESTAS DE EJERCICIOS

Ejercicios generales con sillas:

- Sentada en la silla, manos sobre los muslos, realizar (1-2) cabeza al frente, (3-4) cabeza atrás.
- Misma posición anterior, Realizar (1-2) torsión del cuello y la cabeza a la derecha, (3-4) alternar el movimiento.
- Sentada brazos a los lados del cuerpo, realizar (1-2) elevaciones laterales de los brazos arriba, (3-4) volver a posición inicial.(Bustos & Perepelycia, 2010)

Ejercicios en parejas

- Parada la mujer al frente y su pareja detrás, manos entrelazadas, realizar elevación de brazos por los laterales arriba, inspirando, volver a posición inicial espirando.
- Parados frente a frente, manos entrelazadas, realizar (1-2) asalto derecho al frente, elevando brazos por los laterales arriba, inspirando, (3-4) volver a posición inicial, espirando.
- Parados espalda con espalda, brazos laterales, manos entrelazadas, realizar torsiones laterales del tronco.

Ejercicios generales en barra o con apoyo

- Parada frente a la barra, manos apoyadas sobre la misma, realizar elevaciones simultáneas y continuas de los talones.
- Parada de frente o de lado a la barra, realizar elevaciones continuas de la pierna derecha flexionada al lateral y alternar el movimiento.

- Parada de espalda a la barra, manos apoyadas sobre la misma, realizar elevaciones de piernas extendidas al frente.

METODOLOGÍA

CAPITULO III

METODOLOGÍA

MÉTODO

Justificación de la elección del método.

Se realizó un estudio cuali cuantitativo, descriptivo, para proponer un programa educativo de ejercicio físico, implementado en las gestantes que son atendidas en el área de Gineco Obstetricia del Hospital materno Infantil Mariana de Jesús.

TIPO DE INVESTIGACION

La presente investigación es de tipo descriptivo cuantitativo, que ha permitido observar los conocimientos que tienen las gestantes en relación a la actividad física durante el embarazo

INSTRUMENTO

Cuestionario constituido por 10 preguntas cortas cerradas con respuesta, de si o no; dirigido a mujeres gestantes del Hospital Materno Infantil, Mariana de Jesús.

UNIVERSO

El universo está constituido por 300 mujeres gestantes que son atendidas en la consulta externa del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús.

MUESTRA

Es la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtendrá la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuará el alcance de los objetivos. El número de la muestra obtenida es de 40 gestantes.

Se obtiene aplicando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{PQ * N}{(N - 1) \frac{E^2}{K^2} * PQ}$$

Donde:

n= Tamaño de muestra

PQ= Constante de la varianza poblacional (0,25)

N= Tamaño de la población.

E= Error máximo admisible.

K= Coeficiente de corrección de error (2).

$$n = \frac{0.25 * 300}{(300 - 1) \frac{0.1^2}{2^2} * 0.25}$$

$$n = \frac{75}{(299) \frac{0.01}{4} * 0.25}$$

$$n = \frac{75}{299 * 0.0025 + 0.25}$$

$$n = \frac{75}{7.475 + 0.25}$$

$$n = \frac{75}{1.86875} = n = 40$$

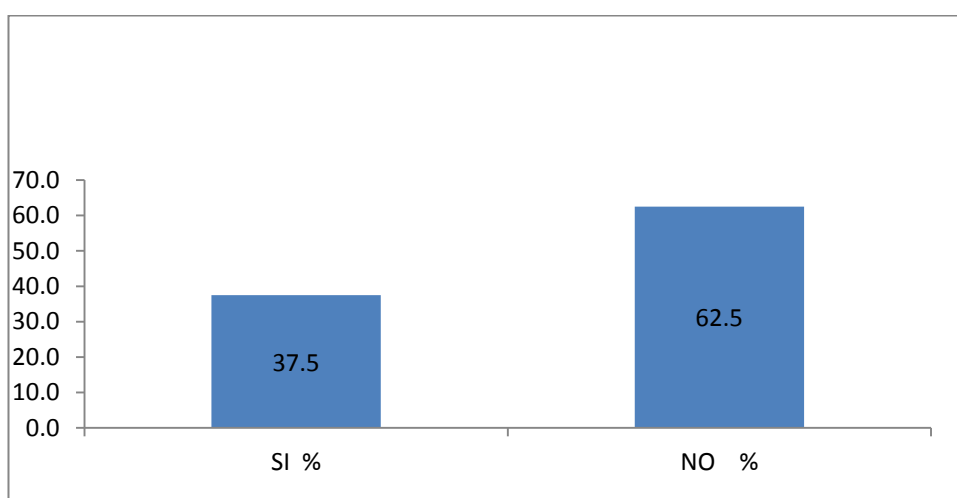
Ya aplicada la fórmula se trabajo con una muestra de 40 gestantes.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

ENCUESTA A GESTANTES EN EL ÁREA DE CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL MATERNO MARIANA DE JESUS

GRÁFICO N°1

¿Sabe usted que durante el embarazo puede realizar ejercicios físicos?



Fuente: Encuesta a gestantes del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús

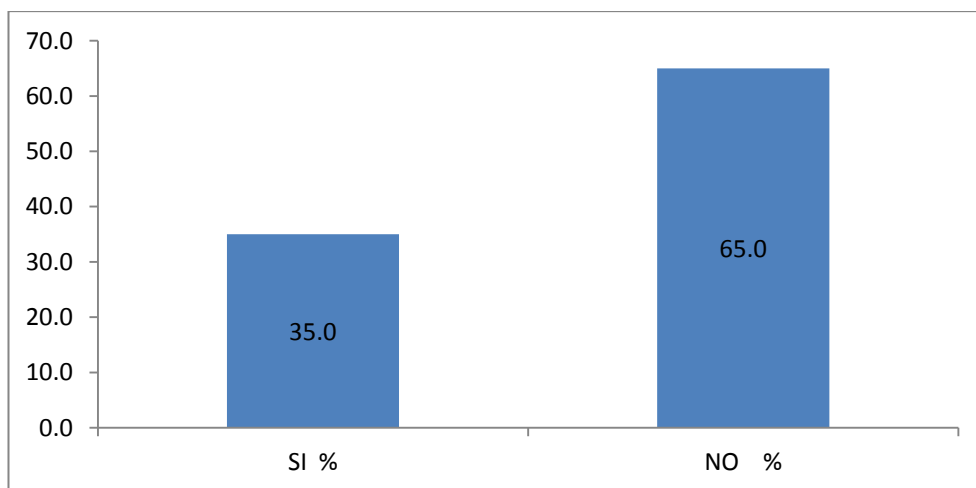
Elaborado: Adriana Acosta.

Análisis:

En la gráfica se puede observar que el 37.5% de gestantes indican saber que el ejercicio físico es importante durante la etapa de gestación; mientras que el 62.5% dicen que no pueden realizar ejercicio físico durante el embarazo. Por lo tanto este desconocimiento por parte de la gestante afectaría la calidad de vida durante esta etapa.

GRÁFICO N°2

¿Conoce usted, que el ejercicio físico en el embarazo, le ayudara a fortalecer sus músculos pélvicos para favorecer el parto?



Fuente: Encuesta a gestantes del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús

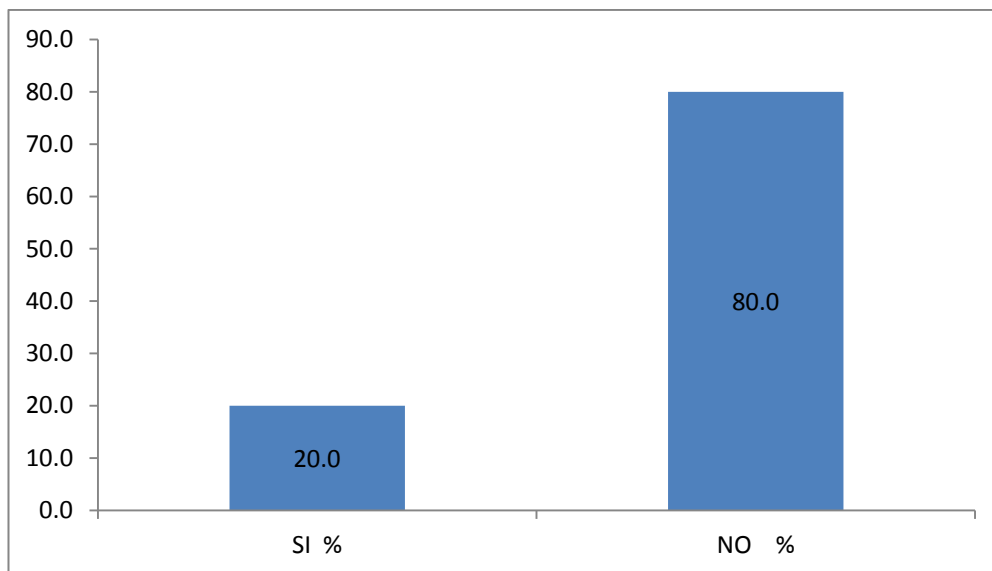
Elaborado: Adriana Acosta.

Análisis:

En el gráfico podemos resaltar que el 35% de gestantes si conocen los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo; y, el 65 % desconocen que el ejercicio físico facilita la labor de parto. Por lo que las enfermeras nos enfrentamos a complicaciones durante el pre parto y parto.

GRÁFICO N°3

¿Sabe usted, que al realizar ejercicios físicos reduce los riesgos de padecer pre eclampsia y diabetes?



Fuente: Encuesta a gestantes del Hospital Materno infantil Mariana de Jesús

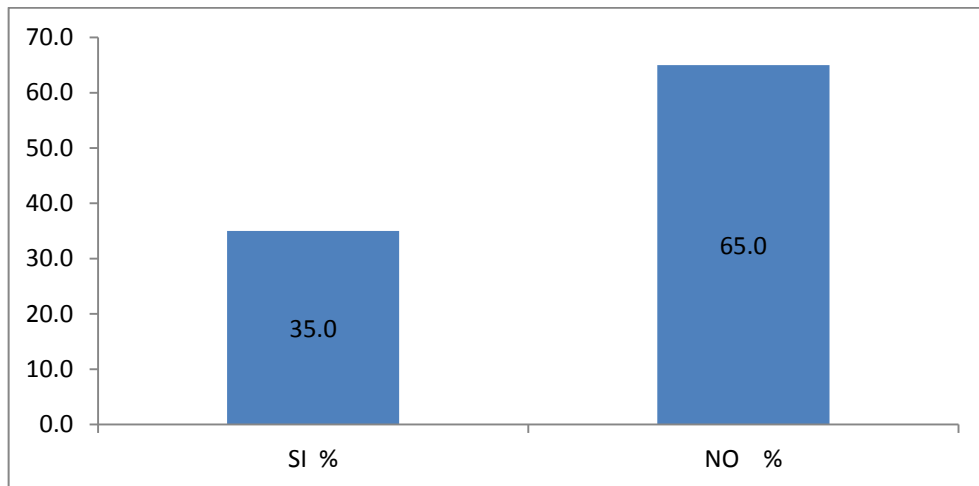
Elaborado: Adriana Acosta.

Análisis:

Este gráfico se comprueba que el 20 % saben que el realizar ejercicio físico reduce riesgos de padecer complicaciones durante su gestación; mientras que el 80 % no saben que la falta de actividad física, trae como consecuencia obesidad, y la tendencia a enfermedades como pre eclampsia y diabetes.

GRÁFICO N°4

¿Sabe usted, que el ejercicio físico en el embarazo evita el insomnio y mejora la calidad de sueño?



Fuente: Encuesta a gestantes del Hospital Materno infantil Mariana de Jesús

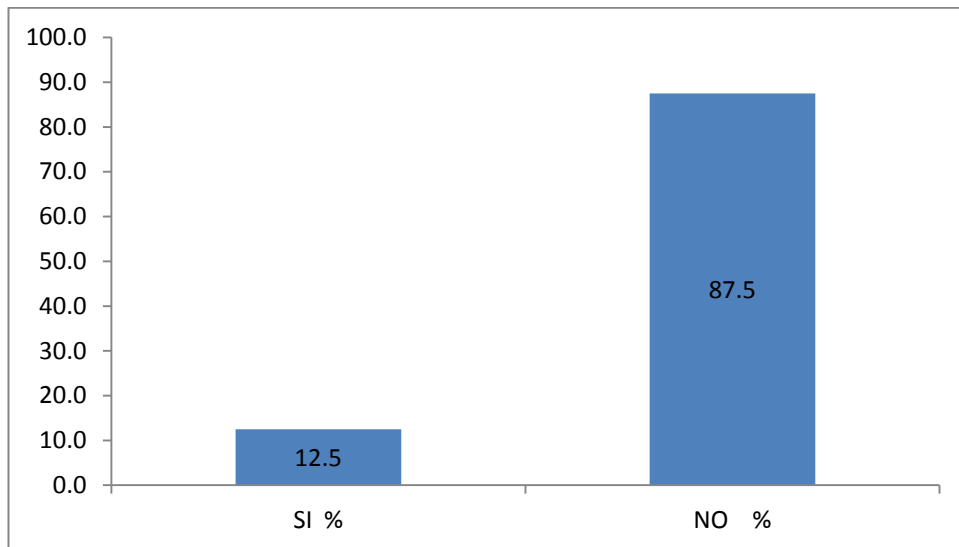
Elaborado por: Adriana Acosta.

Análisis:

Al analizar las respuestas obtenidas el 35% conoce del beneficio de realizar actividad física; mientras que el, 65% de gestantes desconocen que la actividad física combinada con una oxigenación correcta, produce relajación e induce al descanso nocturno en la gestante, ya que como lo demuestro en la grafica número 1 el sedentarismo, es el peor hábito para inducir el sueño.

GRÁFICO N° 5

¿Tiene conocimiento, que el ejercicio físico en el embarazo, aporta de oxígeno al bebé y mejora su función cardiaca?



Fuente: Encuesta a gestantes del Hospital Materno infantil Mariana de Jesús

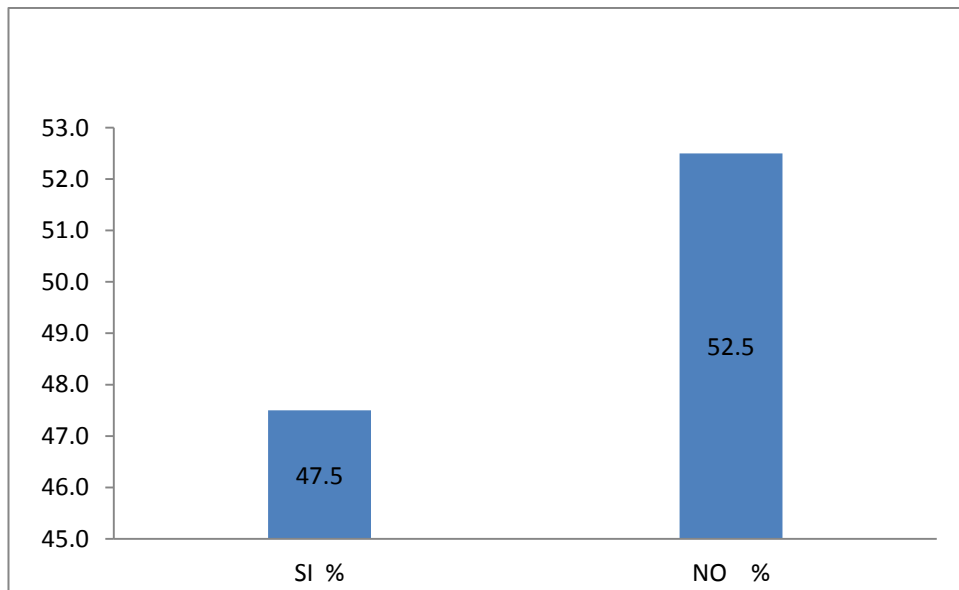
Elaborado: Adriana Acosta.

Análisis:

Se evidencia en el gráfico que el 12.5% conocen la importancia de la actividad física durante la gestación, y, el 87.5% desconocen que realizar ejercicio físico contribuye a que la gestante en la etapa de pre parto y parto se encuentre física y emocionalmente preparada lo que evitaría un trauma materno fetal.

GRÁFICO N° 6

¿Sabe que una mujer embarazada, no puede permanecer por mucho tiempo acostada sobre la espalda?



Fuente: Encuesta a gestantes del Hospital Materno infantil Mariana de Jesús

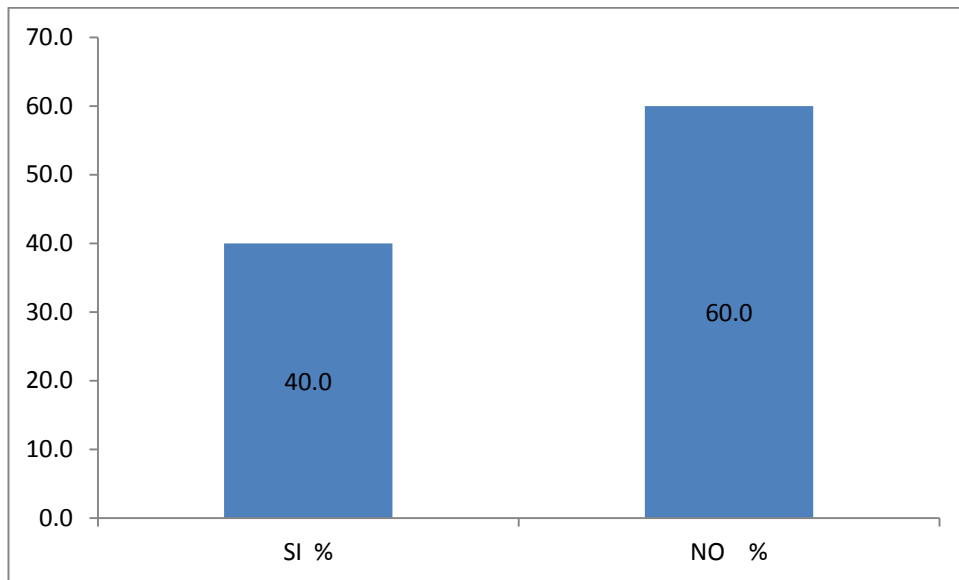
Elaborado: Adriana Acosta

Análisis:

En esta gráfica se demuestra que el 47.5% saben que debe tener buena postura dorsal, y el 52.5% desconocen que una mujer embarazada no debe permanecer por mucho tiempo acostada sobre la espalda, ya que ésta sobre carga dorsal, disminuye el riego sanguíneo.

GRÁFICO N° 7

¿Sabe usted, que el ejercicio físico ayuda a prevenir y aliviar malestares musculares y físicos durante el embarazo?



Fuente: Encuesta a gestantes del Hospital Materno infantil Mariana de Jesús

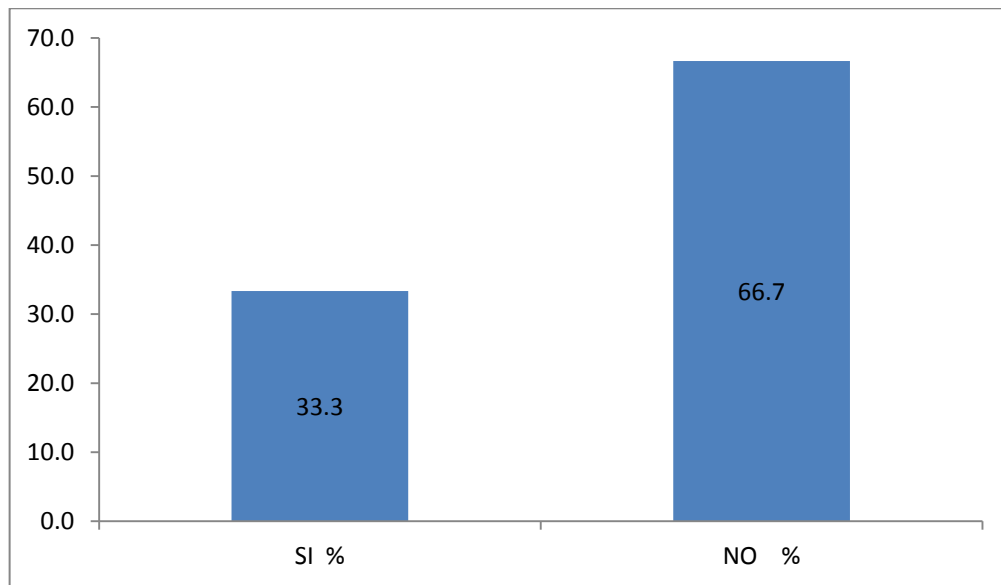
Elaborado: Adriana Acosta.

Análisis:

En el siguiente gráfico se determinó que el 40 % reconocen los beneficios de la actividad física en la gestación; y el, 60 % desconocen que el ejercicio físico ayuda a prevenir y aliviar los malestares físicos durante el embarazo. Por lo tanto la actividad física fortalece el sistema musculoesquelético que tiende a llevar sobrecarga durante el embarazo.

GRÁFICO N°8

¿Sabe que las mujeres lactantes que realizan ejercicio físicos recuperan más rápido su peso anterior; que las mujeres lactantes sedentarias?



Fuente: Encuesta a gestantes del Hospital Materno infantil Mariana de Jesús

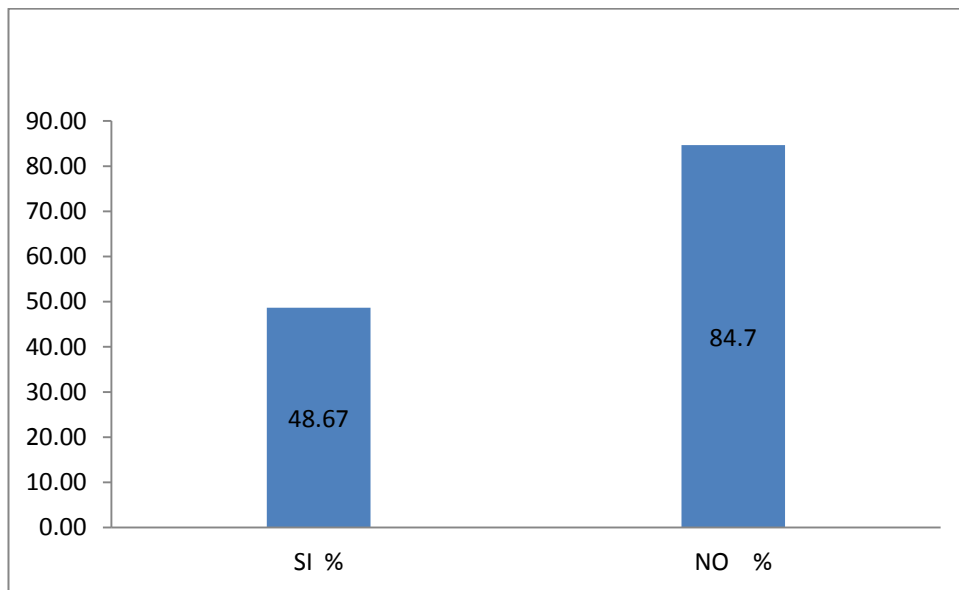
Elaborado: Adriana Acosta

Análisis:

Este resultado indica que el 33.3% de gestantes tienen noción de los beneficios de la actividad física, en tanto que 66.7 % desconocen que el ejercicio físico mantiene: tonicidad muscular pre parto, controla la distensión muscular en el parto, recuperando así los cambios anatómicos como funcionales en el organismo materno volviendo éste a su peso anterior al embarazo.

GRÁFICO N° 9

DATOS DE LA ENCUESTA REALIZADA EXPRESADO EN PORCENTAJES Y EXPUESTOS EN TABLA.



Fuente: Encuesta a gestantes del Hospital Materno infantil Mariana de Jesús

Elaborado: Adriana Acosta

Análisis:

En la encuesta realizada se pudo determinar el porcentaje total de las mujeres que dijeron si a las preguntas planteadas; representando el 48.67%, y las que respondieron no a las preguntas fueron el 84.7% lo cual se utilizó como herramienta de trabajo para identificar el conocimiento que tienen las mujeres a cerca de la realización del ejercicio físico durante el embarazo.

CONCLUSIONES

El 37.5% de gestantes indican saber que el ejercicio físico es importante durante la etapa de gestación; mientras que el 62.5% dicen que no pueden realizar ejercicio físico durante el embarazo. Por lo tanto este desconocimiento por parte de la gestante afectaría la calidad de vida durante esta etapa.

El 35% de gestantes si conocen los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo; y, el 65 % desconocen que el ejercicio físico facilita la labor de parto. Por lo que las enfermeras nos enfrentamos a complicaciones durante el pre parto y parto.

El 20 % saben que el realizar ejercicio físico reduce riesgos de padecer complicaciones durante su gestación; mientras que el 80 % no saben que la falta de actividad física, trae como consecuencia obesidad, y la tendencia a enfermedades como pre eclampsia y diabetes.

El 35% conoce del beneficio de realizar actividad física; mientras que el, 65% de gestantes desconocen que la actividad física combinada con una oxigenación correcta, produce relajación e induce al descanso nocturno en la gestante, ya que como lo demuestro en la grafica número 1 el sedentarismo, es el peor hábito para inducir el sueño.

El 12.5% conocen la importancia de la actividad física durante la gestación, y, el 87.5% desconocen que realizar ejercicio físico contribuye a que la gestante en la etapa de pre parto y parto se encuentre física y emocionalmente preparada lo que evitaría un trauma materno fetal.

El 47.5% saben que debe tener buena postura dorsal, y el 52.5% desconocen que una mujer embarazada no debe permanecer por mucho tiempo acostada sobre la espalda, ya que ésta sobre carga dorsal, disminuye el riego sanguíneo.

El 40 % reconocen los beneficios de la actividad física en la gestación; y el, 60 % desconocen que el ejercicio físico ayuda a prevenir y aliviar los malestares físicos durante el embarazo. Por lo tanto la actividad física fortalece el sistema músculo esquelético que tiende a llevar sobrecarga durante el embarazo.

El 33.3% de gestantes tienen noción de los beneficios de la actividad física, en tanto que 66.7 % desconocen que el ejercicio físico mantiene: tonicidad muscular pre parto, controla la distensión muscular en el parto, recuperando así los cambios anatómicos como funcionales en el organismo materno volviendo éste a su peso anterior al embarazo.

En la encuesta realizada, dentro a las 40 gestantes, respondieron con un si a la preguntas planteadas estuvo representado con el 48.67%, y las que respondieron no a las preguntas de la encuesta fue el 84.7%, estos datos fueron utilizados como herramienta de trabajo, para identificar el conocimiento que tienen las mujeres a cerca de la realización del ejercicio físico durante el embarazo. Estos datos demuestran el grado de desconocimiento de los beneficios de los ejercicios físicos durante la etapa de gestación.

El presente estudio ha permitido reflejar la problemática abordada, evidenciando que las gestantes que acuden a la consulta externa del Hospital Mariana de Jesús desconocen la importancia y los beneficios de los ejercicios físicos durante la etapa de gestación, por lo que la propuesta de un Programa Educativo dirigido a mujeres embarazadas sobre la realización de ejercicios físicos, permitirá cambios del paradigma sobre la práctica de ejercicios físicos de la embarazada, para lo cual se debe hacer una promoción y difusión.

CAPÍTULO IV

VALORACIÓN CRÍTICA DE LA INVESTIGACIÓN

Constituir dentro de esta casa de asistencia a la madre y al niño, un grupo multidisciplinario, que brinde una capacitación completa en cuanto a la preparación de la madre hacia el parto, con la realización del ejercicio físico.

Que la líder del área de consulta externa elabore, un plan de capacitación y plan de acción en la importancia del ejercicio físico en beneficio de las futuras madres y mujeres gestantes.

Las pacientes deben ser atendidas por médicos, que contribuyan a la importancia sobre la realización del ejercicio físico.

Participar mancomunadamente con los que conforman el equipo médico en el área de consulta externa, para difundir el mensaje, en cuanto a la realización del ejercicio físico y al cuidado que debe tener la gestante durante su embarazo.

Que el equipo de salud y administrativo ofrezcan una atención optima de comunicación permanente, en toda la información que requieran las madres gestantes en el momento que se informe acerca de la realizacion del ejercicio físico en el embarazo.

Que las autoridades del hospital permitan que las parejas de las gestantes se involucren en las consultas y de ser posible, con la aceptación de un programa de ejercicio físico se fomente así, un ambiente de amor, responsabilidad y afecto a la gestante y al bebé.

BIBLIOGRAFÍA

Acog, T. A. (19 de Febrero de 2003).

http://www.acog.org/For_Patients/Search_Patient_Education_Pamphlets_-_Spanish/Files/Ejercicio_Durante_El_Embarazo. Recuperado el 17 de Mayo de 2012, de http://www.acog.org/For_Patients/Search_Patient_Education_Pamphlets_-_Spanish/Files/Ejercicio_Durante_El_Embarazo: http://www.acog.org/For_Patients/Search_Patient_Education_Pamphlets_-_Spanish/Files/Ejercicio_Durante_El_Embarazo

Alcázar, Z. J. (6 de octubre de 2011). <http://www.cun.es/area-salud/perfil/futura-mama/ejercicio-embarazo>. Recuperado el 2 de marzo de 2012, de <http://www.cun.es/area-salud/perfil/futura-mama/ejercicio-embarazo>

Álvarez, B. (12 de marzo de 2011). *Index Influencia de los ejercicios fisicos en las embarazadas del Consejo Popular Magdalena*. Recuperado el 12 de abril de 2012, de [www. Index Influencia de los ejercicios fisicos en las embarazadas del Consejo Popular Magdalena: http://portal.inder.cu./index.php/recursos_informacionales/arts-cient-tec/10446-influencia-de-los-ejercicios-fisicos-en-las-embarazadas-del-consejo-pupular-malaga-torriente](http://portal.inder.cu./index.php/recursos_informacionales/arts-cient-tec/10446-influencia-de-los-ejercicios-fisicos-en-las-embarazadas-del-consejo-pupular-malaga-torriente)

Anderson, D., Keith, J., & Norvak, P. (2006). *Diccionario Mosby de medicina enfermería y ciencias de la salud*. Madrid: Elsevier.

Baily, E., Lloyd, M., & Lynn, C. (1996-1997). *Enciclopedia de la Enfermería Volumen 4*. España: Oceano Grupo Editorial.

Berbel, F. L. (2008). Actividad Física y Embarazo. *Gestavida.cl*, 12-15.

Carballo, B. R. (1991).

http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/ejercicio.pdf. Recuperado el 17 de mayo de 2012, de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/ejercicio.pdf: http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/ejercicio.pdf

- Carballo, B. R. (2010). <http://www.nutrinfo.com> *In fluencia del ejercicio físico en el tercer trimestre del embarazo sobre el comportamiento cardiovascular de la unidad materno fetal*. Recuperado el 02 de 04 de 2012, de <http://www.nutrinfo.com> *In fluencia del ejercicio físico en el tercer trimestre del embarazo sobre el comportamiento cardiovascular de la unidad materno feta*: http://wwwnutrinfo.com/página/info/revista_medicina_deporte-vol_3_2.pdf
- De Eloarza, G. (2005). *Manual de Enfermería de Zamora*. Zamora: Zamora Ltda.
- Deporte, R. A. (2010). Ejercicio físico en el tercer trimestre del embarazo sobre el comportamiento cardiocirculatorio de la unidad materno fetal. *Medicina del Deporte*, 69-78.
- Garbero, I. D., & Cardenas, B. (Mayo de 2005). *Embarazadas conocimientos y actitudes*. Recuperado el 18 de Mayo de 2012, de http://www.scielo.org.ve/scielo.php/Ing._es: http://www.scielo.org.ve/scielo.php/Ing._es
- Inforgen, E. d. (26 de septiembre de 2011). <http://www.infogen.org.mx/Infogen1/servlet/CtrlVerArt?clvart=9221>. Recuperado el 18 de Mayo de 2012, de <http://www.infogen.org.mx/Infogen1/servlet/CtrlVerArt?clvart=9221>: <http://www.infogen.org.mx/Infogen1/servlet/CtrlVerArt?clvart=9221>
- Institute, T. B. (12 de junio de 2012). www.bonatichile.cl/component/content/article/1-lates-news/89-webmaster. Recuperado el sabado de marzo de 2012, de www.bonatichile.cl/component/content/article/1-lates-news/89-webmaster: www.bonatichile.cl/component/content/article/1-lates-news/89-webmaster
- Lopez, R. V. (2010). *Actividad física y salud Capitulo XII IEjercicio Físico y embarazo pag.411 ACOG*. Barcelona: Institut Universitary Dexeus.
- Luis, B. F. (2008). Actividad Física y embarazo (pdf). Gestavida.cl *Actividad-física-y-embarazo*, 12-15.
- Martínez, G. d., & Fortich, J. C. (2005). *Diccionario Médico Embarazo*. Colombia: Zamora Editores Ltda.
- MSP. (1988). *Manual de Normas para la Atención Materno Infantil*. Quito: Imprex.

- MSP. (1992). *Normas para la Atención Materno-Infantil*. Quito-Ecuador: Imprex.
- Nizzoll, F. p. (2007). *El libro del Embarazo 1ra Edición*. Argentina: Albatros.
- Pública, C.-I. N. (1 de sept de 2006). *bvs.insp.mx.Obtenido de información científica para el cuidado de Enfermería Cuidados Prenatales*. Obtenido de http://bvs.insp.mx/articulos/7/5/v1n1_sep_2002.pdf:
http://bvs.insp.mx/articulos/7/5/v1n1_sep_2002.pdf
- Reeder, S., Martín, L., & Koniak, D. (1995). *Enfermería Materno-Infantil*. México 17 edición: Interamericana McGraw Hill. .
- Rivera, M. A. (2008).
<http://www.eneo.unam.mx/servicioseducativos/materialesdeapoyo/obstetricia1/TEMAS/CONPRENA.pdf>. Recuperado el 23 de Mayo de 2012, de <http://www.eneo.unam.mx/servicioseducativos/materialesdeapoyo/obstetricia1/TEMAS/CONPRENA.pdf>:
<http://www.eneo.unam.mx/servicioseducativos/materialesdeapoyo/obstetricia1/TEMAS/CONPRENA.pdf>
- Rodríguez, P. M. (2006).
<http://serviciopublicaciones.uca.es/uploads/tienda/tesis/48bf70e000f28f9dd655d715332ee47dc29d1a31.pdf>. Recuperado el 17 de mayo de 2012, de <http://serviciopublicaciones.uca.es/uploads/tienda/tesis/48bf70e000f28f9dd655d715332ee47dc29d1a31.pdf>:
<http://serviciopublicaciones.uca.es/uploads/tienda/tesis/48bf70e000f28f9dd655d715332ee47dc29d1a31.pdf>
- Sánchez, Á. (. (12 de 05 de 2012). http://cuidados20.san.gva.es/web/matronas-2.0/blog;jsessionid=71CDC8C7EF017E965A7D047B274AEC7D.alsis1?p_p_id=33&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-2&p_p_col_c. Recuperado el 17 de Mayo de 2012, de http://cuidados20.san.gva.es/web/matronas-2.0/blog;jsessionid=71CDC8C7EF017E965A7D047B274AEC7D.alsis1?p_p_id=33&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-2&p_p_col_c: www.cuidados20.san.gva.es Hospital General Universitario de Alicante

PROGRAMA EDUCATIVO DIRIGIDO A MUJERES EMBARAZADA SOBRE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LA ETAPA GESTACIONAL DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL MARIANA DE JESÚS.

JUSTIFICACIÓN

La disminución de la actividad física en la mujeres embarazadas, aumenta cada día más y con ella sin números de riesgos a su salud, considerándose como un problema social y de salud pública.

Muchas de estas mujeres que son atendidas en la Maternidad Mariana de Jesús, acuden a su cita para su respectivo control prenatal, pero no reciben o no cuentan con un programa educativo sobre las ventajas y beneficios acerca de la realización de ejercicios físicos durante el embarazo.

En virtud a este acontecimiento, investigado a través de una encuesta a las mujeres en etapa de gestación, yo; como profesional de enfermería propongo realizar un programa de educación en pro de la salud femenina haciendo énfasis sobre los beneficios de la realización de ejercicios físicos en el embarazo.

Para lograr con éxito este trabajo es necesario formar un grupo multidisciplinario, con el objetivo de mantener activa a la gestante, evitar el sedentarismo y el aumento de las intervenciones quirúrgicas, que, como muchas gestantes, lo consideran la forma más rápida de tener al bebé en brazos.

OBJETIVO GENERAL.

Preparar físicamente mediante actividades educativas a las mujeres en edad gestacional, sobre las diferentes formas de realizar ejercicios físicos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Al culminar la charla las gestantes estarán en capacidad de:

- Identificar los beneficios de la realización del ejercicio físico durante el embarazo.
- Establecer el tipo de ejercicio físico, acorde al progreso del embarazo.
- Fomentar el interés de las gestantes en la realización del ejercicio físico

RECURSOS HUMANOS

- Licenciada de Enfermería.
- Personal de apoyo, Auxiliares de Enfermería, y promotoras.
- Psicóloga.
- Obstetiz.
- Ginecólogos.

MATERIAL DIDÁCTICO.

- Rotafolios.
- Imágenes didácticas.
- Trípticos.

Tiempo:

3 veces por semana

Hora:

A determinar según necesidad.

Lugar:

Sala de espera de adolescentes del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús.

Temas:

Ejercicio físico durante la atención prenatal.

Programa de ejercicio física en una mujer embarazada.

Rutina de ejercicios físicos en el embarazo.

PROGRAMA EDUCATIVO DIRIGIDO A MUJERES EMBARAZADAS SOBRE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LA ETAPA GESTACIONAL, DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL MARIANA DE JESUS.

Tema.	Objetivo.	Actividades.	Recursos.	Tiempo.	Responsable.	Evaluación.
Ejercicio físico durante el embarazo	Identificar los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo.	Indicar con demostraciones el tipo de ejercicio físico que puede realizar durante el embarazo.	Videos. Actuación física. Cassette.	Lunes, miércoles y viernes. Hora. 10H00-10H30 12H00-12H30	Lcda. De Enfermería.	Retroalimentación al final de la charla.
	Identificar las partes del cuerpo que beneficia el	Representación gráfica de las áreas del cuerpo que beneficia el programa de	Imágenes. Rotafolios. Láminas.		Lcda. De Enfermería.	Retroalimentación al final de la charla.

PROGRAMA EDUCATIVO DIRIGIDO A MUJERES EMBARAZADAS SOBRE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LA ETAPA GESTACIONAL, DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL MARIANA DE JESUS

Tema	Objetivo	Actividad	Recursos	Tiempo	Responsable	Evaluación.
Programa de ejercicio físico en una mujer embarazada.	Identificar los tipos de ejercicios que pueden realizar las embarazadas.	Representación física de los diversos ejercicios físicos. Establecer una rutina de ejercicios físicos.	Video casetera. Imágenes. Trípticos. Personal voluntario o de apoyo	Lunes, miércoles y viernes. Hora. 10H00-10H30 12H00-12H30.	Lcda. De Enfermería.	Retroalimentación al final de la charla.

ANEXOS

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
CUESTIONARIO APLICADO A LAS GESTANATES

OBJETIVO.- Identificar en las madres gestantes si tienen conocimiento de la realización del ejercicio físico en el embarazo.

Edad:

Estado civil:

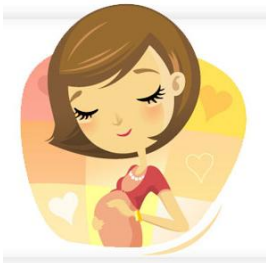
Ocupación:

Nivel de instrucción:

#	Pregunta	Si	No
1	¿Sabe usted; que durante el embarazo, puede realizar ejercicio físico?		
2	¿Tiene conocimiento que el ejercicio físico en el embarazo aporta oxígeno al bebé y mejora su función cardíaca?		
3	¿Sabe que durante el embarazo, usted puede realizar ejercicio 3 veces por semana y ejercicio aeróbico no más de 5 veces por semana?		
4	¿Sabe que es necesaria una buena hidratación antes, durante y después de una actividad física?		
5	¿Conoce usted; que el ejercicio físico en el embarazo, le ayudara a fortalecer sus músculos pélvicos para favorecer el parto?		
6	¿Sabe usted, que el realizar ejercicio físico reduce los riesgos de padecer pre eclampsia y diabetes?		
7	¿Sabe usted que las mujeres lactantes que realizan ejercicio físico recuperan más rápido su peso anterior antes que las mujeres lactantes sedentarias?		
8	¿Sabe que el ejercicio físico ayuda a prevenir y aliviar malestares musculares y físicos durante el embarazo?		
9	¿Sabe que una mujer embarazada, no puede permanecer por mucho tiempo acostada sobre la espalda?		
10	¿Sabe que el ejercicio físico en el embarazo evita el insomnio y mejora la calidad del sueño?		

Los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo

1. Sentirse más controlada y con más energía y vitalidad.
2. Tonificar los músculos de la espalda, evitando los dolores, y fortaleciendo su postura.
3. Equilibrar el movimiento intestinal.
4. Activar y fortalecer los movimientos de las articulaciones.
5. Conciliar el sueño con más facilidad.
6. Controlar el estrés y la ansiedad.
7. Mejorar el aspecto de la piel.
8. Controlar la respiración y el dolor durante el parto.
9. No acumular grasa durante el embarazo y, así, poder recuperar la forma física después del embarazo.



OTROS EJERCICIOS ALTERNATIVOS

NATACIÓN



Ayuda a todo el sistema cardiovascular y a tonificar todos los músculos.

Caminanata lenta

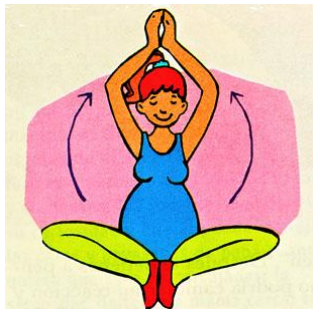


Ejercicio Durante el embarazo

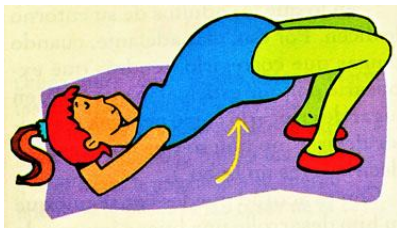


Posición de Loto

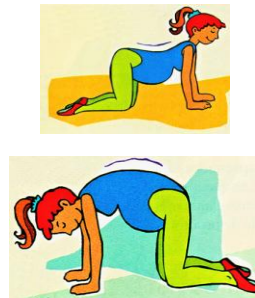
Siéntate en esta postura sobre una colchoneta fina o una alfombra para estar cómoda. Extiende los brazos en forma de cruz y realiza rotaciones con los hombros, alternando ocho veces hacia delante y ocho hacia atrás.



Espalda Firme, partiendo de la posición anterior, eleva los brazos por encima de la cabeza, une las palmas de las manos y extiende toda la espalda con suavidad (sin forzarla) durante unos segundos. Baja los brazos y relájate.



Arriba y Abajo, boca arriba, flexiona las piernas y apoya los talones cerca de los glúteos. Eleva la pelvis hasta que te apoyes sobre los pies y los hombros, cuenta hasta cinco y desciende lentamente. Repite el ejercicio cuatro veces.



El Gato, apóyate sobre las rodillas y las palmas de las manos, arquea la espalda hacia abajo, extiende la pelvis hacia atrás (sacando trasero) y mira al frente. Sin cambiar de postura, pasa a la siguiente posición.

**Consejos para empezar a hacer ejercicios físicos durante el embarazo**

- 1- Empieza gradualmente, de 5 minutos diarios, hasta los 30, agregando 5 minutos a cada día.
- 2- **ropa cómoda y holgada**, ponte un sujetador adecuado para proteger sus pechos.
- 3- Bebe **mucha agua**.
- 4- Evita hacer ejercicios si estás enferma.
- 5- Observa y comenta con tu médico en el caso de que notes alguna molestia en tu cuerpo, como cansancio, mareos, dificultad para respirar, dolor en la espalda, taquicardias.

	CRONOGRAMA DE TRABAJO DE GRADUACION							
ACTIVIDADES	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
Presentacion del esquema del trabajo de tesis.	→							
Correcion del trabajo de tesis.		→						
Reunion con director de tesis.					→			
Recolección y clasificación de datos				→				
Elaboracion del marco teorico					→			
Segunda reunion con director de tesis.						→		
Continuacion con el desarrollo de tesis.						→		
Tercera reunion con el director de tesis.							→	
Correcion del Marco teórico								→

PLAN ADMINISTRATIVO FINANCIERO

Recursos Humanos:

Adriana Vanessa Acosta Arias Interna de Enfermería

Lcda. Gladys Jarrín de Cueva

Tutora de Tesis

Recursos Materiales.

DETALLE	CANTIDAD	COSTO UNIT	TOTAL
Hojas de papel bond	700	6,50	13,00
Esteros	2	0,40	0,80
Carpetas plásticas	8	0,50	4,00
Copias	25	0,05	2,50
CD regrabable	2	1,00	2,00
Impresiones borrador	3	6,00	18,00
Formularios para cuestionario	80	0,05	4,00
Impresiones de correcciones	4	6,50	26,00
Internet horas	90	1,00	30,00
Transporte			200,00
TOTAL			300,30

