

DIRECTRICES PARA EL EJERCICIO PRE Y POSTNATAL

La creciente demanda de servicios apropiados de fitness para mujeres pre y postnatales brinda una oportunidad a muchos profesionales del ejercicio físico, pero es imperativo que estas mujeres sean atendidas individualmente, ya que puede haber una variación considerable entre cada una de ellas y su embarazo.

A fin de proporcionar aclaraciones a los Profesionales Registrados que prestan servicios a mujeres pre y/o postnatales, la Federación Española de Fitness ha elaborado la presente guía con fines de orientación.

Sumario

Introducción y antecedentes.....	2
Habilidades y conocimientos profesionales.....	2
Evaluación y derivación previas al ejercicio.....	2
Programación de ejercicios.....	2
Pautas prenatales.....	3
Directrices para después del parto	6
Clases grupales (Pre y Post-Natal).....	8
Consideraciones sobre nutrición, hidratación y entorno	8
Referencias	9

Introducción y antecedentes

Muchas mujeres en edad fértil desean comenzar o continuar con sus programas de ejercicio durante y después del embarazo para mantener su salud y calidad de vida. El consejo médico tradicional ha sido que las mujeres que se ejercitan reduzcan sus niveles habituales de esfuerzo en el embarazo y que las mujeres que no se ejercitan se abstengan de iniciar programas de ejercicio extenuantes. Este consejo se basaba principalmente en la preocupación de que el ejercicio pudiera afectar los resultados del embarazo. Sin embargo, investigaciones recientes centradas en regímenes de ejercicios aeróbicos y de ejercicio de fuerza en mujeres embarazadas o postnatales sanas indican que el ejercicio moderado no aumenta los resultados adversos del embarazo ni la cantidad o composición de la leche materna.

Habilidades y conocimientos profesionales

Los profesionales del ejercicio registrados que ofrezcan servicios de fitness específicamente adaptados a mujeres pre y/o postnatales deben completar un programa de educación que contenga conocimientos, habilidades y contenidos fundamentales que se ajusten a las recomendaciones formuladas en esta directriz.

Evaluación y derivación previas al ejercicio

Todas las nuevas participantes deben rellenar un cuestionario adecuado de evaluación de la salud antes del ejercicio (como el PAR-Q) y seguir los procedimientos recomendados en cuanto a la prevención de riesgos.

Es importante señalar que, si se ha identificado a una clienta nueva o antigua con algún problema musculo-esquelético médico o relacionado con el embarazo que tenga implicaciones para el ejercicio, es vital que se realicen consultas y se colabore de forma continua con el profesional médico adecuado.

Programación de ejercicios

La participación en el ejercicio antes y después del parto tiene numerosos beneficios para la salud si estos están bien realizados. Sin embargo, los profesionales del ejercicio registrados deben saber que a lo largo de este período se requiere una consideración y un conocimiento adicionales para diseñar programas de ejercicio seguros y apropiados. Durante el embarazo, tanto la clienta como el bebé en desarrollo corren un mayor riesgo de complicaciones inducidas por el ejercicio debido a los cambios fisiológicos y morfológicos. Durante el período postnatal se requiere un cuidado extra para asegurar una adecuada recuperación musculo-esquelética. Por lo tanto, como parte del servicio continuo que se presta a las mujeres pre y postnatales, es importante que el profesional registrado siga supervisando de cerca los progresos y derivando al profesional médico correspondiente en relación con el embarazo si surge alguna preocupación.

Para desarrollar un programa seguro, efectivo y cómodo para cada clienta pre y post natal, es vital considerar cuidadosamente lo siguiente:

Pautas prenatales

Historial de ejercicios previos

Las mujeres embarazadas que antes hacían ejercicio pueden continuar, pero se les debe aconsejar que modifiquen su ejercicio de acuerdo con los cambios fisiológicos generales asociados al embarazo y su situación individual. Las clientas que antes estaban inactivas necesitan empezar por un nivel bajo y progresar gradualmente. El conocimiento de la experiencia previa de las clientas en los ejercicios ayuda a determinar el contenido adecuado y efectivo del programa.

Cada embarazo es diferente y las mujeres pueden desarrollar problemas relacionados con el embarazo que tienen implicaciones de ejercicio en varios momentos, por lo que es vital que los profesionales registrados hagan un monitoreo continuo de sus clientas y vayan modificando el programa para adecuarse a ellas.

La salud actual

Los profesionales registrados deben tener en cuenta la salud general de la clienta de manera continua. Se debe fomentar el descanso apropiado e incorporarlo como un componente formal de la programación. Si la clienta no se encuentra bien en cualquier momento, se tienen que consultar las siguientes señales de advertencia:

Señales de advertencia

Se recomienda que los profesionales del ejercicio registrados detengan el ejercicio y deriven a la clienta a un profesional médico para obtener asesoramiento médico si su clienta experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Falta de aliento excesiva
- Mareos o sensación de pérdida de equilibrio
- Desmayos
- Dolores de cabeza
- Dolor en el pecho o palpitaciones
- Visión borrosa
- Náuseas o vómitos nuevos o persistentes
- Dolor o hinchazón en la pantorrilla, o debilidad muscular inusual
- Cualquier tipo de dolor o entumecimiento
- Fatiga excesiva después del ejercicio
- Hemorragia vaginal
- Calambres o dolor abdominal
- Dolor de espalda intenso o nuevo
- Contracciones
- Fuga de líquido amniótico
- Reducción de los movimientos del bebé

Intensidad

Las pruebas más recientes han indicado que tanto el entrenamiento aeróbico como el de resistencia a intensidad moderada se consideran seguros y no tienen resultados adversos durante el embarazo.

La vigilancia de la intensidad del ejercicio en las mujeres embarazadas se logra mejor utilizando una escala de calificación del esfuerzo percibido (RPE), como la escala de Borg, que la frecuencia cardíaca. Para evitar el aumento de la temperatura central de la madre y el estrés musculoesquelético indeseado, las recomendaciones para las mujeres embarazadas que hacen ejercicio son una puntuación de 12-14, en una escala de 6-20.

Duración y frecuencia

Se recomienda limitar la duración de las sesiones para evitar la hipoglucemia y el sobrecalentamiento. Sin embargo, la intensidad y la duración deben considerarse conjuntamente, es decir, la baja intensidad puede realizarse para un ejercicio de duración más larga que la intensidad moderada. En ausencia de problemas médicos, el ejercicio puede realizarse la mayoría de los días teniendo en cuenta variables como la intensidad, la duración y la recuperación.

Elección de la actividad durante el embarazo

Los profesionales del ejercicio registrados deben considerar lo siguiente dentro de su programación para clientas embarazadas.

Es aconsejable incluir las siguientes actividades:

- Calentamientos y enfriamientos graduales para la circulación prenatal y evitar la acumulación de sangre
- Fortalecimiento general, más un enfoque particular en los músculos específicos del embarazo como el core del suelo pélvico y el fortalecimiento de los músculos posturales
- Entrenamiento de fuerza modificado según las directrices de seguridad de la Federación Española de Fitness para el entrenamiento de fuerza
- Modificaciones para estar de pie en posición supina y estacionaria, como a cuatro patas, sentadas en una pelota de ejercicios y acostados de lado
- El entrenamiento de flexibilidad se limita a un rango de movimiento confortable
- Relajación
- Preparación para el parto
- Estilos de ejercicio de bajo impacto apropiados
- Programas de ejercicio modificados cuando aumenta el riesgo de sobrecalentamiento
- En presencia de un problema músculo-esquelético relacionado con el embarazo, incluir ejercicios que no agraven el problema

Es aconsejable evitar las siguientes actividades:

- Movimientos de alto impacto o bruscos
- Intensidades o duración del ejercicio que hacen que la clienta se sienta demasiado sofocada, exhausta o que sude excesivamente
- Cambios repentinos de, intensidad y posición
- Cualquier ejercicio que implique la contención de la respiración o la maniobra de Valsalva
- Cualquier ejercicio que suponga una carga significativa para los abdominales o el suelo pélvico, incluyendo curl abdominal, sentadillas y abdominales

- Estiramiento más allá del rango de movimiento confortable para evitar el sobre-estiramiento debido al aumento de la flexibilidad de las articulaciones y los ligamentos
- Actividades de levantamiento de peso más allá del rango de movimiento confortable
- Ejercicios de acostarse en posición supina a partir de las 16 semanas
- Ejercicios en posición estacionaria (especialmente fortalecimiento de la parte superior del cuerpo) que aumentarán el riesgo de desmayo
- Actividades de contacto (para minimizar el riesgo de caídas y golpes en el abdomen)
- Cualquier ejercicio que pueda causar o empeorar un problema relacionado con el embarazo

Programas realizados en el agua

No se ha detectado que se produzcan efectos adversos en el feto durante el ejercicio acuático en el embarazo. El ejercicio en el agua puede mitigar los riesgos fisiológicos asociados con el ejercicio en el suelo. Si una mujer se ejercita en el agua, la temperatura del agua no debe superar los 32 grados centígrados. Los profesionales del ejercicio registrados deben considerar lo siguiente más específicamente para los programas realizados en el agua:

- Las mujeres embarazadas no deben hacer ejercicio en una piscina o spa
- La recomendación de intensidad sigue siendo la misma dentro y fuera del agua: baja moderada
- Las mismas modificaciones de actividad deben hacerse para los problemas relacionados con el embarazo
- Para evitar una bajada repentina de la presión sanguínea, asegurarse de que cuando las mujeres salgan de la piscina, primero pasen de aguas profundas a aguas poco profundas y luego salgan lentamente. Informar a las mujeres que si se sienten mareadas es importante que se sienten y esperen hasta que se encuentren bien de nuevo antes de ponerse de pie.

Directrices para después del parto

Elección de la actividad

Muchas mujeres pueden tener prisa para volver a hacer ejercicio. El tiempo en el que la madre puede volver a hacer ejercicio depende de su estado físico previo, su embarazo, el trabajo de parto y el parto y la salud postnatal tanto de ella misma como de su bebé. Empezar demasiado pronto puede causar problemas y arrepentimientos a largo plazo. Es importante que los profesionales del ejercicio registrados animen a las mujeres a amar a sus cuerpos, a tomarse su tiempo y a seguir las directrices recomendadas cuando vuelvan a realizar diversas actividades.

Los profesionales registrados deben monitorear la salud de las clientas postnatales de forma continua, particularmente para la diástasis abdominal, la estabilidad del core y la función del suelo pélvico.

Es aconsejable incluir las siguientes actividades:

- Recuperación adecuada del suelo pélvico y la fuerza del core, la resistencia y el control antes de cualquier otro ejercicio
- Progresión gradual del ejercicio para igualar el nivel de las clientas de fortalecimiento del core y control del core
- La carga, las repeticiones y las series deben basarse en la forma y la capacidad de mantener el control del suelo pélvico, la estabilidad del core subyacente y la respiración normal
- Concienciación y fortalecimiento de la postura (especialmente de la parte superior de la espalda y los hombros)
- Estiramientos suaves (especialmente del cuello, la parte baja de la espalda y los hombros)
- Descanso y relajación
- Un retorno muy gradual a un impacto bajo
- Volver al ejercicio de resistencia gradualmente de acuerdo con las recomendaciones que figuran en la sección siguiente

Es aconsejable evitar las siguientes actividades:

- Todo ejercicio que pueda causar o empeorar cualquier problema relacionado con el embarazo o el parto
- Ejercicios que provocan un impacto en el suelo pélvico
- Cualquier ejercicio que cause pérdida de control de la vejiga o los intestinos
- Ejercicios de alto impacto hasta que se recupere la fuerza del suelo pélvico, el control de la vejiga y el intestino
- Ejercicios que causan retención de la respiración o que comprometen la calidad del movimiento
- Ejercicios abdominales que implican una carga significativa de los músculos abdominales externos como: abdominales, curl abdominal o saltos, hasta que la clienta sea capaz de controlar su suelo pélvico y mantener apretado el core a lo largo de todo el movimiento.
- Ejercicio acuático si hay alguna pérdida vaginal en curso o una herida abierta.
- Ejercicios que pueden forzar áreas vulnerables como el cuello, la parte baja de la espalda y los hombros

- Si la clienta no se encuentra bien, tiene fiebre o experimenta bultos en los senos, dejar de hacer ejercicio y solicitar una evaluación médica

Recomendaciones para clientas postnatales

Las siguientes recomendaciones son fases específicas para la vuelta al ejercicio. Factores como la alteración de los patrones de sueño, la lactancia, los cambios hormonales y el establecimiento de nuevas rutinas con un bebé pueden provocar fatiga, por lo que la programación para una mujer postnatal debe tener en cuenta el nivel de energía que tenga.

Es posible que se requieran más modificaciones en el caso de las mujeres que hayan dado a luz por cesárea, tengan algún tipo de dolor en las articulaciones pélvicas o en la espalda, diástasis del recto o tengan factores de riesgo adicionales como un parto asistido, un parto largo (más de una hora) y un peso del bebé al nacer superior a 4 kg.

0-3 semanas después del parto

Debe incluir caminar, entrenamiento abdominal profundo post-natal y ejercicios para el suelo pélvico.

3-8 semanas después del parto

Se recomienda que las clientas esperen hasta la sexta semana de su control postnatal con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios, volver al gimnasio o al entrenamiento personal. Los ejercicios recomendados en esta etapa incluyen:

- Caminar
- Nadar (una vez que la hemorragia se haya detenido)
- Programas de gimnasio - mantener la postura, pesas ligeras, no contener la respiración
- Ejercicios postnatales de suelo abdominal y pélvico
- Aeróbicos de bajo impacto o una clase post-natal
- Clases de aeróbicos acuáticos de baja intensidad (una vez que la hemorragia se haya detenido)

Nota: Comprueba que no haya diástasis abdominal.

8-12 semanas después del parto

- Ir aumentando la intensidad/peso de la etapa anterior
- Progreso de los ejercicios del core postnatal, del abdomen y del suelo pélvico

12-16 semanas después del parto

- Comprobar bien y poner a prueba a los músculos del suelo pélvico y abdominal antes de volver a los ejercicios de alto impacto / correr / deporte y comenzar los programas regulares de ejercicios abdominales

Nota: La fuerza del core debe estar de vuelta (o cerca) de lo normal si los ejercicios del core postnatal, del abdomen y del suelo pélvico y se han realizado con regularidad. Esto significa que la clienta no tiene síntomas de debilidad del suelo pélvico y tiene un buen control del core antes de seguir avanzando con las intensidades y la carga de entrenamiento cardiovascular y de resistencia.

Más de 16 semanas después del parto

- Volver a los niveles de actividad anteriores, siempre que los músculos del suelo pélvico y los niveles de control del core de la clienta vuelvan a la normalidad. Además, la clienta debe estar libre de cualquier complicación pre o postnatal como la diástasis del recto y el dolor de las articulaciones pélvicas.
- La clienta no debe experimentar ningún dolor de espalda, pesadez pélvica o vaginal o pérdida de orina durante o después del ejercicio. Si lo hace, se le debe aconsejar que disminuya la velocidad o el nivel de intensidad.

Nota: Derivar a la clienta a su médico si hay algún problema continuo que requiera ayuda.

Clases grupales (Pre y Post-Natal)

Las clases grupales son una gran opción para las madres y las futuras mamás, ya que proporcionan considerables beneficios físicos, emocionales y sociales. Sin embargo, los profesionales del ejercicio registrados que hagan clases grupales pre y postnatales deben estar adecuadamente preparados (véase la sección Habilidades y conocimientos profesionales) y ser capaces de ofrecer opciones y modificaciones para adaptarse a cada clienta de la clase. Para hacer esto deben:

- Tener un buen conocimiento de la situación de cada individuo en relación con su estado físico, su embarazo, su parto y cualquier limitación de ejercicio existente
- Controlar el progreso de los individuos antes de cada sesión de ejercicio

Un Profesional del Ejercicio Registrado debe evaluar y determinar el número apropiado de participantes en base a:

- El tipo de clase que se lleva a cabo
- El entorno en el que se imparte
- Diversidad y experiencia de las participantes del grupo
- Capacidad para supervisar y modificar cada ejercicio individual en el entorno del grupo

Consideraciones sobre nutrición, hidratación y entorno

- Durante el embarazo es muy importante una adecuada ingesta alimenticia antes de hacer ejercicio.
- Los profesionales del ejercicio registrados deben hacer hincapié en la importancia de la hidratación y el consumo de agua antes, durante y después del ejercicio para las clientas embarazadas y lactantes, incluso cuando realicen ejercicios acuáticos.
- El ejercicio y la lactancia son compatibles en el período posparto, siempre que se consuman las calorías adecuadas y se mantenga la hidratación.
- Debe animarse la consulta con un nutricionista para obtener asesoramiento dietético específico, especialmente para las clientas que comienzan a hacer ejercicio y las que lo hacen con mucha frecuencia.
- Dar leche al bebé, cuando sea posible, antes del ejercicio.

- Se debe animar a las clientas pre y postnatales a que usen ropa cómoda sin restricciones y un buen sostén deportivo sin aros que les brinde apoyo.
- Para evitar el sobrecalentamiento durante el embarazo se recomienda que las clientas:
 - Hagan ejercicio en temperaturas altas o con alta humedad
 - Minimicen las capas de ropa
 - Se coloquen cerca del aire acondicionado/ventilador en las clases
 - Eviten los spas, saunas, baños calientes y piscinas sobrecalentadas
 - Tengan acceso a una fuente de agua
- Se requiere un acceso adecuado a los vestuarios y a los baños en todo momento.

Todos los profesionales de ejercicio registrados tienen el deber de evitar el daño que razonablemente podría esperarse que ocurriera en el curso de la prestación de asesoramiento o entrenamiento a las clientas. Estas directrices de la Federación Española de Fitness ayudarán a los profesionales registrados a mitigar el riesgo y a ejercer su deber de cuidado.

Referencias

Davies G., Wolfe L., Mottola M., MacKinnon C., Arsenault MY., Bartellas E., ...Trudeau F. (2003). Exercise in pregnancy and the postpartum period. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada. 25(6), 516-529.

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, (2006). Exercise in Pregnancy (RCOG Statement 4).

<http://www.rcog.org.uk/womens-health/clinical-guidance/exercise-pregnancy>

South African Sports Medicine Association. (2012). Position Statement on Exercise in Pregnancy. South African Journal of Sports Medicine, 24(2), 69-71.