



Universidad
Zaragoza



Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias de la Salud

Grado en Enfermería

Curso académico: 2017/2018

Trabajo fin de Grado

PROGRAMA DE SALUD:
NO TE PARES Y ACTIVA TU EMBARAZO
HEALTH PROGRAM:
NEVER STOP, KEEP ON YOUR PREGNANCY

Autora: Pilar Meana Pérez

Directora 1: Delia González de la Cuesta

ÍNDICE

	Páginas
RESUMEN	1-2
INTRODUCCIÓN	3-6
Objetivos.....	7
Metodología.....	8-9
DESARROLLO: PROGRAMA DE SALUD	10-22
1. Diagnóstico.....	10
2. Planificación.....	11-20
2.1. Objetivos.....	11
2. 2. Población.....	12
2.3. Presupuesto.....	13
2.4. Estrategias.....	14-15
2.5. Actividades.....	16-19
2.6. Cronograma.....	20
3. Ejecución.....	21
4. Evaluación.....	22
CONCLUSIONES	23
BIBLIOGRAFÍA	24-27
ANEXOS	28-34

RESUMEN

Introducción: Para garantizar un embarazo saludable es primordial que la madre se mantenga activa. Realizar ejercicio físico, moderado y con regularidad, durante la etapa de gestación presenta múltiples beneficios para la madre y el bebé.

Objetivo principal: Concienciar a los profesionales sanitarios del beneficio que aporta, tanto para la gestante como para el feto, aconsejar ejercicio físico moderado durante el embarazo.

Metodología: Se realizó una revisión bibliográfica sobre gestantes, para elaborar un Programa de Salud destinado a la actividad física durante el embarazo. La revisión tuvo lugar entre los meses de Febrero hasta Marzo del año 2018 y se excluyeron a las mujeres que por patología o riesgo, tuvieran contraindicada la actividad física.

Conclusión: Los profesionales sanitarios deben saber que el ejercicio físico moderado y regular durante la etapa prenatal evita complicaciones propias del embarazo y garantiza mayor bienestar. Aconsejar ejercicio físico proporciona muchos beneficios tanto para la madre como para el feto. Un embarazo activo previene el exceso de peso en la madre y en el neonato, mejora el ritmo cardíaco de ambos, activa la circulación, tonifica los músculos y reduce los dolores y la fatiga. Y con todo ello, también ayuda a controlar el estrés y la ansiedad. En definitiva, beneficios tanto físicos como psicológicos.

Palabras clave: Embarazo, actividad física, salud, Kegel, ejercicio aeróbico.

ABSTRACT

Introduction: In order to guarantee a healthy pregnancy, it is essential for the mother to be active. Regular and moderate physical exercise during the pregnancy stage, presents multiple benefits for both, mother and the baby.

Main objective: Health professionals should become aware to advise the patient about the benefit that moderate physical exercise provides for both, the pregnant woman and for the fetus during pregnancy.

Methodology: A bibliographic review about pregnant women was carried out. The main goal was to elaborate a Health Program destined to advise pregnant women to do moderate physical exercise during the pregnancy. The review took place between the months of February to March of the year 2018. Women who had physical activity contraindicated, due to some medical or pathological issues, were excluded.

Conclusion: Sanitary professionals should know that the moderate and regular physical exercise during the prenatal stage avoids pregnancy complications and guarantees greater well-being. They should advise that the benefits for both, the mother and the fetus can be several. An active pregnancy prevents an excess of weight in the mother and also in the newborn. It improves the heart rate of both, activates the blood circulation, tones up the muscles and reduces pain and fatigue. In addition, it can help to control the stress and the anxiety. Definitely, the patient could experience both, physical and psychological benefits.

Keywords: Pregnancy, physical exercise, health, Kegel, aerobic exercise.

INTRODUCCIÓN

El embarazo es un período transitorio que origina cambios morfofuncionales y metabólicos importantes en la mujer gestante. El útero aumenta de peso y de tamaño para poder acomodar al bebé durante los 9 meses de embarazo; se modifica la distribución de los órganos de la cavidad abdominal y, al cambiar el centro de gravedad, se produce un aumento progresivo de la lordosis lumbar, una cifosis torácica compensatoria, una rotación de la pelvis y una hiperextensión de las rodillas. Dichos cambios, junto con las alteraciones cardiovasculares y respiratorias, condicionan la situación física de toda mujer gestante. Por ello, los profesionales sanitarios deben informar sobre el tipo de actividades que podrán realizar durante su etapa prenatal. Evitar el sedentarismo es beneficioso para las madres y para el feto; la práctica de ejercicio físico reduce el riesgo de padecer diabetes gestacional y preeclampsia, previene el exceso de peso en la madre y en el neonato, controla el estrés y la ansiedad, evita el dolor de espalda, reduce la fatiga, mejora el concepto de imagen corporal, previene el riesgo de padecer venas varicosas y trombosis venosas, mejora también la frecuencia cardíaca del feto y los procesos del parto, etc. (1).

Hacer ejercicio físico es saludable en cualquier etapa de la vida. No debe ser una excepción en la mujer gestante, a pesar de las dudas que puedan surgir sobre qué actividad realizar, con cuánta frecuencia, intensidad o duración. No obstante, la frecuencia de ejercicio físico diario en las gestantes es baja, y parecen estar bastante desinformadas sobre el tema. Un estudio realizado en un sector de la ciudad de Zaragoza (Sector III), durante los años 2014 y 2015, constató que el 26,3% de las mujeres gestantes había dejado de practicar deporte durante su embarazo; y sólo un 33,8% decía haber recibido consejo profesional-sanitario (1-3).

A lo largo de la historia, ha habido múltiples controversias en la relación entre embarazo y ejercicio físico. Pero Aristóteles ya matizaba que los partos difíciles eran debidos a un estilo de vida sedentario. No será hasta finales del siglo XIX cuando se publique el primer estudio científico sobre este tema. En las décadas 1920 y 1930 aparecieron los primeros programas de ejercicios prenatales y en la década de 1960, con la revolución del

fitness, se extendieron los programas de clases para embarazadas. Y en los años 80 el *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) empezó a recomendar la práctica del ejercicio físico aeróbico durante el embarazo (1,4-5).

El abanico de actividades físicas a realizar en la etapa prenatal es amplio. Pero antes habrá que solicitar un permiso médico que descarte cualquiera de las contraindicaciones absolutas y/o relativas marcadas por el ACOG; las contraindicaciones absolutas invalidan para cualquier práctica física, mientras que las relativas exigirán un control médico exhaustivo (1,4-6).

TABLA 1. CONTRAINDICACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN EL EMBARAZO.

Fuente: Educación corporal y salud: Gestación, infancia y adolescencia

CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS	CONTRAINDICACIONES RELATIVAS
Enfermedad miocardio activa	Hipertensión arterial esencial
Insuficiencia cardíaca	Arritmias cardíacas o palpitaciones
Enfermedad cardíaca reumática	Hª crecimiento intrauterino retardado
Tromboflebitis	Hª parto prematuro
Embolismo pulmonar reciente	Hª abortos previos
Enfermedad infecciosa aguda	Anemia u otros trastornos hematológicos
Incompetencia cervical	Enfermedad tiroidea
Embarazo múltiple	Diabetes mellitus
Hemorragia genital	Bronquitis crónica
Rotura prematura membranas ovulares	Presentación podálica último trimestre
Crecimiento intrauterino retardado	Obesidad excesiva
Macrosomía fetal	Delgadez extrema
Isoinmunización grave	Limitaciones ortopédicas
Enfermedad hipertensiva grave	Problemas de apoplejía
Ausencia de control prenatal	
Sospecha sufrimiento fetal	
Riesgo de parto prematuro	

Si antes del embarazo no se practicaba ejercicio físico de manera regular, no será el mejor momento para convertirse en una atleta. Pero sin embargo, será conveniente invertir algunos minutos en ejercicios específicos y sencillos para ayudar a mantener la forma física, fortalecer los músculos pélvicos, mejorar la flexibilidad, la circulación sanguínea y el bienestar general. El programa de ejercicio físico deberá de adaptarse a las

posibilidades de cada mujer y los niveles de actividad al trimestre gestacional (5-6) (ANEXO I).

La salud del feto, es uno de los aspectos que más preocupan a la hora de planificar un programa de ejercicio físico; pero hay que fomentar la realización regular de una actividad física moderada. Independientemente de la condición física, es aconsejable caminar diariamente e incluir unos ejercicios previos de calentamiento. La intensidad y la duración del ejercicio irán en correlación al mes de embarazo y la condición física de cada mujer. Y caminar será la única actividad que pueda extenderse hasta más de una hora sin correr riesgo alguno. Del mismo modo, es importante realizar o incorporar en toda actividad aeróbica, los llamados ejercicios de Kegel; se deben practicar todos los días porque los beneficios son muchos: previenen de la incontinencia urinaria y el riesgo de prolapso de la vejiga tras el parto, evitar hemorroides, prevenir la episiotomía, favorecer el placer sexual y facilitar la recuperación postparto. Consisten simplemente en realizar una serie de contracciones rápidas (1 segundo) o lentas (5 a 8 segundos). Los deportes de contacto, los que son extenuantes o tienen riesgos de caídas estarán totalmente desaconsejados en cualquier momento del embarazo (5-10) (ANEXO II).

En cualquier programa físico de embarazo, habrá unas consideraciones generales a tener en cuenta (ANEXO III). En caso de la aparición de determinados síntomas, la embarazada deberá abandonar el ejercicio que está realizando (11).

TABLA 2. SEÑALES DE ALARMA QUE OBLIGAN A DETENER EL EJERCICIO.

Fuentes: Prescripción física del ejercicio físico durante el embarazo.

Educación corporal y salud: Gestación, infancia y adolescencia

Sangrado vaginal
Disnea antes del ejercicio
Mareo, vértigo
Debilidad muscular
Parto prematuro
Descenso del movimiento fetal
Fugas líquido amniótico
Dolor de algún tipo: cabeza, pecho, región de los gastrocnemio, etc
Falta de aliento
Desfallecimiento
Palpitaciones, taquicardia
Dificultad para andar
Dolor o inflamación en pantorrillas (por descartar tromboflebitis)

A pesar de las recomendaciones de la OMS, hay un elevado sedentarismo en las mujeres embarazadas. La evidencia científica entre la práctica de ejercicio físico moderado y la salud del feto y de la madre es clara. Por tanto, los profesionales sanitarios deben de ofrecer planes de ejercicio físico supervisado en la etapa prenatal. Si las gestantes realizan ejercicio físico moderado, percibirán su salud de forma más positiva ya que, no sólo controlarán su peso para evitar la diabetes gestacional, la hipertensión arterial, los partos prematuros, las cesáreas o los ingresos de los lactantes en las unidades de cuidados intensivos neonatales, sino que también se sentirán más ágiles, tendrán mejor humor, menos dolores y mayor bienestar (11-13).

OBJETIVOS

Objetivo general

- Concienciar a los profesionales sanitarios del beneficio que aporta, tanto para la gestante como para el feto, aconsejar ejercicio físico durante el embarazo.

Objetivos específicos

- Conocer qué actividades físicas se pueden realizar durante los diferentes trimestres del embarazo.

- Saber cuáles son las contraindicaciones para la realización de actividades físicas en la etapa prenatal.

METODOLOGÍA

Para poder desarrollar un Programa de Salud, como Trabajo de Fin de Grado, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos electrónicas, entre los meses de Febrero hasta Marzo del año 2018. También se ha utilizado información recogida en diferentes páginas web, revistas y un libro electrónico.

Se establecieron filtros de exclusión e inclusión. Se buscaron publicaciones en español y de los últimos 10 años (2008-2018), se excluyeron gestantes con alguna patología de riesgo hospitalario, riesgo obstétrico o limitación física y se acotó a mujeres entre los 18 y los 45 años. Y se hicieron combinaciones con los operadores booleanos AND y OR.

TABLAS DE ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA

LIBROS	<ul style="list-style-type: none">• Educación corporal y salud: Gestación, infancia y adolescencia.
CENTROS DE ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none">• Centro de actividades acuáticas• Aserhco Rehabilitación y salud
PÁGINAS WEB	<p>https://sego.es/AREA_DE_LA_MUJER</p> <p>https://www.guiadelnino.com/embarazo/preparacion-al-parto</p>

Palabras clave	Bases de datos(palabras clave)	Artículos consultados	Artículos utilizados
→Embarazo →Ejercicio físico →Peso →Salud	Dialnet	7	4
→Ejercicio físico →Embarazo →Kegel	Science Direct	8	5
→Salud →Embarazo →Actividad acuática	Scielo	6	3
→Actividad física →Embarazadas	Index (Cuiden)	4	2
	REVISTAS ELECTRÓNICAS		
→Actividad física	• Paraninfo Digital		1
→Embarazo	• Gaceta Sanitaria		1
	• Calidad de Vida UFLO		1

DESARROLLO

PROGRAMA DE SALUD: ¡¡NO TE PARES Y ACTIVA TU EMBARAZO!!!

1. DIAGNÓSTICO

El sedentarismo puede complicar el embarazo, puede aumentar las posibilidades de cesárea, ocasionar un parto prematuro o problemas en el neonato al nacer. Hay evidencias que recomiendan la práctica moderada y regular de ejercicio físico durante la etapa prenatal: aumentará la conciencia corporal y el vínculo entre ambos, reducirá y prevendrá los dolores propios del embarazo (músculos, lumbares, ciática y espalda), mejorará la circulación, combatirá el estrés o nerviosismo, potenciará el bienestar psicológico de la gestante, etc. En definitiva, beneficios tanto para la madre como para el feto porque promueve un embarazo saludable (1).

Los estudios demuestran que las gestantes son más sedentarias que el resto de mujeres (14). Por ello, los profesionales sanitarios deben concienciar y motivar a las embarazadas para que realicen actividades físicas acordes a su condición. No sólo es una manera de prevenir o de tratar patologías propias del embarazo, como la diabetes gestacional o la preeclampsia, sino la de fomentar también el bienestar físico y emocional de ambos (15-16).

Nota: Las menciones genéricas en masculino que aparecen en el desarrollo del presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino.

2. PLANIFICACIÓN

2.1. OBJETIVOS

Objetivo general:

Informar y concienciar a las mujeres embarazadas, con permiso médico previo, de la necesidad de realizar actividad física durante la etapa gestacional.

Objetivos específicos:

- Iniciar a las gestantes, no activas previamente al embarazo, en actividades acordes con su condición física.
- Establecer unos niveles de intensidad moderada de ejercicio físico en las mujeres gestantes que eran activas antes del embarazo.
- Enseñar los ejercicios de Kegel a todas las mujeres embarazadas participantes en el programa.
- Concienciar de la continuidad de ejercicio físico después del parto.

2.2. POBLACIÓN

Los criterios de inclusión son:

Edad	Entre 18 y 45 años
Tiempo de gestación	Desde semana 12 a la 40
Actividad física	No requisitos previos
Autorización	Permiso médico previo
Sexo	Mujeres embarazadas

Serán actividades dirigidas y adaptadas para cualquier trimestre y/o nivel físico y los grupos podrán ser de hasta un máximo de 20 gestantes.

En la semana 12, tras la primera ecografía, se valoran las condiciones de la madre y del feto. Y será el ginecólogo quién informe a las mujeres de la existencia del Programa. No derivará jamás a mujeres con contraindicaciones absolutas. En el caso de tener alguna contraindicación relativa, el especialista será quién lo valore y quién acredite su participación en el Programa, acomodando la actividad a su condición.

2.3. PRESUPUESTO

MATERIALES

Esterillas (20u)→ 10€/unidad.....	200€
Mantas (20u)→ 20€/unidad.....	400€
Pelota Fitball (10u)→ 8,99€/unidad.....	89,90€
Pesas 1kg (40u)→ 7,99€/unidad.....	319,60€
Tarjeta control (50u)→1€/unidad.....	50€
Encuestas (50u)→ 0,5€/unidad.....	25€

TOTAL MATERIAL	1084,50€
-----------------------	-----------------

PROFESIONALES

Psicóloga (96 sesiones)→30€/sesión.....	2880€
Fisioterapeuta (96 sesiones) → 30€/sesión.....	2880€

TOTAL PROFESIONALES	5760€
----------------------------	--------------

TOTAL PRESUPUESTO	6844,50€
--------------------------	-----------------

Es un presupuesto anual, contando que va a realizarse los 12 meses. Si el Programa se va repitiendo todos los años, no habría que incluir el coste de los materiales; solamente habría que incluir el coste de las encuestas y las tarjetas de control, en el caso de necesitar más impresiones.

Las sesiones impartidas por la matrona están dentro de su jornada laboral y por tanto, no hay retribución adicional.

2.4. ESTRATEGIAS

El Programa se ejecutará en el Centro de Salud de San José Norte y sólo las mujeres pertenecientes a dicho Centro, podrán participar. Les remitirá su ginecólogo de Ramón y Cajal, que evaluará, una semana después, todas las ecografías, analíticas y pruebas complementarias que se realizan en el Hospital Miguel Servet. Las ecografías son en las semanas: 12, 20 y 34. Los resultados serán determinantes para otorgar un permiso médico que apruebe la participación en el Programa.

La matrona del Centro es la que se va a encargar de organizar y dirigir las actividades, junto con otros profesionales. Será una metodología participativa, dinámica y en grupo dónde las mujeres pondrán en práctica la guía del Programa.

La matrona antes de incorporarlas al grupo, las cita individualmente para informarles del Programa y valorar su permiso médico. En esta visita se les informará de las actividades que se realizan exclusivamente en el Centro de Salud y de aquellas otras que podrán realizar por su cuenta o en otros Centros de referencia: gimnasia, biodanza, bicicleta, ejercicios moderados con pesas, correr, senderismo, etc. Se les indicará también que pueden hacer uso de APPs gratuitas para tener ellas mismas un seguimiento.

En el Centro de Salud se impartirán sólo las clases de Yoga, Pilates, tonificación y los ejercicios de Kegel. Se insistirá en que deben caminar mínimo media hora al día y de que las actividades acuáticas son ideales para la etapa prenatal, ya que el impacto es menor, se evita la formación de edemas, hay un control del peso corporal, hay menor dolor de espalda, etc. (17-18). Se les indicará cuál es el Centro de Actividades Acuáticas de referencia, como también aquellos otros en los que puedan realizar otro tipo de actividades con mayor disponibilidad horaria.

El seguimiento se realizará mensualmente para las gestantes del 2º trimestre. Para las del 3º trimestre será cada 15 días, finalizando la semana 40. En la consulta se controlará el peso y las constantes. La ganancia de peso irá en concordancia con su IMC. Y deberán de llevar cumplimentada la tarjeta de control (ANEXO IV). Esta tarjeta la recibirán en la primera consulta y

deberán de anotar el tipo de actividad realizada, la frecuencia cardíaca máxima, la hora y una valoración del nivel de esfuerzo realizado según los valores de la Escala de Borg (ANEXO V). En ningún caso, e independientemente de la actividad física escogida, no se deberán de superar las 140 puls/min, con lo que se hace imprescindible la utilización de un pulsímetro y seguir las recomendaciones mínimas publicadas por el ACOG y el SEGO. La duración dependerá del tipo de actividad a realizar, pero en general no debería de superar los 40 min. El ejercicio físico nunca deberá de realizarse de manera ocasional. Mínimo 2 veces por semana y si la gestante está en buenas condiciones físicas, podrá realizarlo hasta 5 veces por semana hasta el final del segundo trimestre (1,5,11) (ANEXO III). Las mujeres habituadas a montar en bicicleta, podrán seguir haciéndolo sobre terreno plano; y a partir de la semana 28 deberían de pasarse a la bicicleta estática hasta la semana 36 de gestación. Correr se recomendará solamente, hasta finales del segundo trimestre, con buena forma física y con experiencia en la carrera continua, siguiendo unos criterios de intensidad. Y por lo que respecta al uso de las pesas, no está desaconsejado siempre y cuando sea moderado y con movimiento (5).

2.5. ACTIVIDADES

Serán actividades fáciles, para poder incorporarse con cualquier nivel físico o semana del embarazo y siempre de intensidad moderada. Durante las sesiones se controlará la frecuencia cardíaca y se mantendrá comunicación con ellas para valorar la prueba del habla. Al finalizar la clase, se anotará la percepción subjetiva de esfuerzo, según la Escala de Borg (ANEXO V).

Actividad 1: Yoga prenatal

Objetivos: Aprender a respirar para aliviar el estrés y/o reducir los síntomas depresivos que pueden aparecer durante la gestación. Aliviar las molestias típicas del embarazo y favorecer el bienestar del bebé.

La actividad la dirigirá una psicóloga que también impartirá sesiones de preparación psicológica al final de la clase. Como las participantes pueden estar en distintos trimestres, todos los movimientos serán suaves y destinados a paliar el dolor de espalda, dolor lumbar y de ciática, mejorar la circulación y favorecer la fuerza y resistencia de la musculatura pélvica (19). Sólo se necesitará una esterilla y dos mantas gruesas por cada gestante.

En total se realizarán 8 ejercicios con un ritmo pausado y sin tensar la zona abdominal:

TABLA 3. EJERCICIOS PARA EMBARAZADAS.

Fuente: <https://www.quiadelnino.com/embarazo/preparacion-al-parto>

Ejercicio 1: Respiración	Dedicar unos minutos a respirar profundamente para liberar tensiones. Piernas cruzadas y espalda recta.
Ejercicio 2: Movimientos de hombros	Con las piernas cruzadas dibujaremos semicírculos con los hombros hacia atrás. Con la inhalación elevamos los hombros y con la exhalación dibujamos medio círculo hacia atrás y hacia abajo.

Ejercicio 3: Movimiento cuello	Rotación del cuello hacia la izquierda con la inhalación y hacia la derecha con la exhalación. Piernas cruzadas, hombros relajados, garganta y paralelas al suelo.
Ejercicio 4: Bebé	Separar rodillas para dar espacio al bebé, llevar las nalgas hacia los talones y mantener esta posición sin tensar. En caso de presión en el vientre colocar una silla y apoyar los antebrazos y la frente para dar más espacio al bebé.
Ejercicio 5: Pelvis	Posición de cuatro puntos de apoyo. Y se dibujan círculos con la pelvis. Finalmente se descansa en postura de embrión.
Ejercicio 6: Estiramiento piernas	Se mantiene posición y se estira la pierna derecha apoyando los dedos del pie al suelo. Lo mismo con la otra pierna. Descanso en postura de embrión.
Ejercicio 7: Elevación piernas	Favorecerá la circulación y puede ayudar a aliviar molestias en los ligamentos redondos que unen el útero con el pubis.
Ejercicio 8: Relajación	Tumbarse de lado colocando una manta como soporte para la cabeza y otra entre las piernas. Ojos cerrados. Música relajante de fondo.

Al acabar la sesión, se dedicará unos minutos a la preparación psicológica. Las madres podrán comunicar en grupo sus angustias o inseguridades; la especialista dará respuestas y consejos que gestionen el estrés, que les ayuden a compatibilizar el trabajo con la vida familiar, a prevenir la depresión postparto y a conseguir anular la ansiedad en la vida diaria.

La matrona también se implicará en la sesión y su mayor aportación estará en los últimos minutos de la clase. Las dudas o angustias que puedan tener las participantes se anotarán y en las sucesivas consultas se tratarán de manera individual.

Actividad 2: Pilates para embarazadas

Objetivos: Mejorar la conciencia corporal, movilidad y elasticidad general de todo el cuerpo.

Estará dirigida por un fisioterapeuta del Centro Aserhco. Se necesitarán esterillas y pelotas Fitball. Y como el Centro sólo dispone de 10 pelotas, sólo podrán asistir 10 mujeres por clase. El monitor tendrá varias tablas de ejercicios y vigilará las posturas de cada mujer.

Siempre empezará con ejercicios de calentamiento y se continuará con la Fitball. Independientemente de la tabla que se ponga en práctica, siempre se trabajarán las siguientes partes del cuerpo: brazos y cintura, pelvis, brazos y pecho, pectorales, abdominales, sentadillas, piernas, nalgas y caderas, estiramiento de piernas y relajación. La pelota será la herramienta ideal para trabajar el suelo pélvico y la pared abdominal; si las gestantes son conscientes de la importancia de estos ejercicios, lograrán contener mejor el aumento del tamaño del vientre y durante el parto, ganarán fuerza en la salida del bebé (20).

Actividad 3: Aeróbic y ejercicios de Kegel

Objetivos: Ejercicio aeróbico, tonificación muscular y fortalecer el suelo pélvico.

Esta actividad la realizará la misma matrona. El material necesario consistirá en un par de pesas de 1kg para cada mujer y esterillas.

Los primeros 20min de clase serán una sesión de aeróbic. A continuación 10 min de sesión de pesas para tonificar distintos grupos musculares, enfatizando sobre todo ejercicios que combatan la retención de líquidos y las malas posturas. Seguidamente, tendrá lugar la parte esencial de la clase: trabajar el suelo pélvico. Recomendará ir al baño en caso necesario y

recordará la importancia de realizarlos diariamente para favorecer la resistencia y elasticidad del suelo pélvico (10).

Las participantes se acostarán sobre las esterillas, con las rodillas flexionadas. La matrona les indicará que durante 4 o 5 segundos aprieten los músculos de la vagina que se utilizan para retener el pis. A continuación, relajarlos durante 10 segundos. Estos movimientos de tensión y relajación se repetirán unas 10 veces, con 2-3 min de descanso entre las series (10).

2.6. CRONOGRAMA

El Programa de Salud muestra un periodo de gestación entre la semana 12 hasta la 42 pero es ininterrumpido; permite incorporaciones nuevas, siempre y cuando estén en esas semanas de gestación. Y se divide en trimestres para llevar un control distinto entre las gestantes del 2º trimestre y las del 3º.

	MES DISEÑO				2º TRIMESTRE													3º TRIMESTRE											ÚLTIMAS SEMANAS						
SEMANAS GESTACIÓN	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
DISEÑO PROGRAMA																																			
1ª VISITA MATRONA																																			
CONTROL ACTIVIDADES					1M			1M			1M			15D		15D	15D		15D		15D		15D		15D		15D		15D	15D	15D				
EVALUACIÓN PROGRAMA																																			

3. EJECUCIÓN

Todas las actividades se realizarán en la Sala de Fisioterapia del Centro, entregándoles una planilla con los horarios de cada actividad. Se les indicará también qué semanas deberán acudir a la consulta para llevar un control del Programa, en función del trimestre de gestación en el que se encuentren.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14:00-14:40	Pilates	----	Pilates	----	----
18:00-19:00	----	Yoga	----	Yoga	----
19:00-19:45	Aeróbic/Kegel	----	----	----	Aeróbic/Kegel

4. EVALUACIÓN

Para evaluar el Programa de Salud, la matrona las citará tras el parto y se tratarán los siguientes puntos:

- **ASISTENCIA:** se habrán registrado el número de visitas para el control de actividades (ajenas o no) al Centro, junto con las anotaciones del peso y las constantes.
- **TARJETA CONTROL:** se registra el tipo de actividad física, la frecuencia cardíaca máxima y su valoración subjetiva de esfuerzo según la Escala de Borg (ANEXO IV, V).
- **FICHA DE CONTROL** (ANEXO VI).
- **ENCUESTA DE SATISFACCIÓN CON SU RUTINA FÍSICA** (ANEXO VI).

CONCLUSIONES

Los profesionales sanitarios tienen que recomendar, sin miedo alguno, el ejercicio físico moderado durante el embarazo, incluyendo sobre todo el trabajo del suelo pélvico. Las gestantes no deberán de realizar ejercicios de alta intensidad. Suponen un riesgo y tampoco están en condiciones físicas óptimas para realizarlos. Pero eso no significa que tengan que llevar una vida sedentaria. El ejercicio físico es recomendable, incluso durante el embarazo.

Las evidencias científicas ya han constatado que realizar ejercicio físico, bajo un umbral de intensidad moderado, no comporta ningún riesgo para la madre ni para el feto. Simplemente han de adaptar cada actividad a sus limitaciones físicas y adecuarlas también, al trimestre correspondiente de gestación. Y a medida que se avance en semanas, habrá que ir descartando las actividades con mayor impacto.

Los profesionales son responsables también de poner en conocimiento qué actividades están descartadas y cuáles son los síntomas que propiciarían el abandono de las mismas. Sí se les aconseja realizar ejercicios aeróbicos de carácter moderado, obtendrán beneficios tanto físicos como emocionales; pero siempre supeditadas a un control del tiempo y de una frecuencia cardíaca máxima.

Un embarazo activo no sólo servirá para evitar un aumento de peso considerable, que pueda ocasionar otros problemas, sino que también será una oportunidad para conocer mejor el estado de su cuerpo, adecuarse a unas limitaciones y prepararse para un parto sin complicaciones.

BIBLIOGRAFÍA

1. Mata F, Chulvi I, Roig J, Heredia JR, Isidro F, Benítez-Sillero JD, et al. Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. Rev Andal Med Deporte [Internet]. 2010 [citado 8 abril 2018]; 3 (2): 68-79. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3236610>
2. Ramón-Arbués E, Martín-Gomez S, Martínez-Abadía E. Patrones de Actividad Física durante el embarazo en Aragón (España). Gaceta Sanitaria. 2017; 31(2):168-9.
3. Carrera-Benítez S, Marín-Sánchez MJ, Unamuno-Romero B. Embarazo y ejercicio físico. Rev Paraninfo Digital [Internet]. 2015 [citado 8 abril 2018]; 22. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n22/400.php>
4. Bacchi M, Cordero-Rodríguez Y, Peláez-Puente M, López-Mas C, Barakat-Carballo R. Efecto sobre la frecuencia cardíaca en tierra/agua en embarazadas en el tercer trimestre de gestación: un estudio comparativo. Calidad de Vida. 2011; 4(1):59-67.
5. Ceballos-Lugo D, Molina-Restrepo N. Educación corporal y salud: Gestación, infancia y adolescencia [Internet]. 1ª ed. Medellín (Colombia): Funámbulos editores; 2007. p. 65-94 [citado 8 abril 2018] Disponible en: <http://studylib.es/doc/7705909/educación-corporal-y-salud--gestación--infancia-y-adolesc...>
6. González-Collado F, Ruiz-Giménez A, Salinas-Salinas G. Indicaciones y contraindicaciones del ejercicio físico en la mujer embarazada. Clínica e investigación en ginecología y obstetricia [Internet]. 2013 [citado 8 abril 2018]; 40 (2): 72-6. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0210573X11001444>
7. Barakat-Carballo R, Cordero-Rodríguez Y, Rodríguez-Romo G, Robert Stirling J. Actividad física durante embarazo, su relación con la edad gestacional y el peso de nacimiento. Rev. int. cienc. deporte [Internet]. 2010 [citado 8 abril 2018]; 6 (6): 205-17. Disponible en: <http://eds.b.ebscohost.com.roble.unizar.es:9090/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=ac318bf7-0311-43f3-9df2-e9d4c8ba48c6@sessionmgr4007>

8. Barakat-Carballo R, Alonso-Merino G, Rojo-González J, Rodríguez-Cabrero M. El ejercicio físico en el embarazo: ¿un riesgo para el recién nacido? Apunts [Internet]. 2009 [citado 8 abril 2018]; 95: 32-7. Disponible en: <https://doaj.org/article/7b35e76b3e3444f0a1808ccdcabaf0f2>
9. Suárez-Leal D, Muñoz-De Rodríguez L. La condición materna y el ejercicio en la gestación favorecen el bienestar del hijo y el parto. Av.enferm. [Internet]. 2008 [citado 8 abril 2018]; 26 (2): 51-8. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002008000200006
10. Ferri-Morales A, Amostegui-Azkúe JM. Prevención de la disfunción del suelo pélvico de origen obstétrico. Fisioterapia [Internet]. 2004 [citado 8 abril 2018]; 26 (5): 249-65. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com.roble.unizar.es:9443/science/article/pii/S0211563804731107>
11. SEGO: Sociedad española de Ginecología y Obstetricia [Internet]. Madrid: Francisco Alonso Rubio; c1994 [citado 8 abril 2018] Área de la mujer [1 pantalla]. Disponible en: https://sego.es/AREA_DE_LA_MUJER
12. Aguilar-Cordero MJ, Sánchez-López AM, Rodríguez Blanque R, Noack-Segovia JP, Pozo-Cano MD, López-Contreras G. Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. Nutri Hosp [Internet]. 2014 [citado 8 abril 2018]; 30 (4): 719-26. Disponible en: <https://doaj.org/article/7b35e76b3e3444f0a1808ccdcabaf0f2>
13. Cordero-Rodríguez Y, Barakat-Carballo R. El ejercicio físico programado durante el embarazo reduce la excesiva ganancia de peso materno la excesiva ganancia de peso materno. RIDC [Internet]. 2010 [citado 8 abril 2018]; 15: 183-93. Disponible en: http://www.asesdeco.com/images/pdfs/n15_revista%20asesdeco.pdf

14. Efectos de un programa físico supervisado sobre la estructura cardíaca durante la gestación. Ensayo clínico aleatorizado. *Progresos de Obstetricia y Ginecología* [Internet]. 2012 [citado 8 abril 2018]; 55 (5): 209-15.

Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304501312000179?via%3Dihub>

15. Peláez L, Casla S, Perales M, Cordero Y, Barakat R. El ejercicio físico supervisado mejora la percepción de la salud. Ensayo clínico aleatorizado. *Retos* [Internet]. 2013 [citado 8 abril 2018]; 24: 36-8. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4473558>

16. Laxe S. Reflexiones sobre la salud maternal: ¿Podemos considerarla como un nuevo horizonte en nuestra especialidad? *Rehabilitación* [Internet] 2017 [citado 8 abril 2018]; 51 (1): 1-4. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048712017300233>

17. Vázquez-Lara JM, Ruiz-Frutos C, Ramírez-Rodrigo J, Villaverde-Gutiérrez C, Torres Luque G, Rodríguez-Díaz L. Efecto de un programa físico en el medio acuático sobre constantes hemodinámicas en mujeres embarazadas. *Enfermería Clínica*. *Enfermería Clínica* [Internet]. 2017 [citado 8 abril 2018]; 30 (20): 300. Disponible en:

www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862117301237

18. Vázquez-Lara JM, Rodríguez-Díaz L, Ramírez-Rodrigo J, Villaverde-Gutiérrez C, Torres-Luque G, Gómez-Salgado J. Calidad de vida relacionada con la salud en una población de gestantes sanas tras un programa de actividad física en el medio acuático (PAFMAE). *Revista Española de Salud Pública* [Internet]. 2017 [citado 8 abril 2018] 91:1-10. Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17049838043>

19. Club Guía del niño [Internet]. Madrid: Taznia; 2004 [actualizado en diciembre del 2017; citado 8 abril 2018]. Disponible en:

<https://www.guiadelnino.com/embarazo/preparacion-al-parto>

20. Rodríguez-Díaz L, Ruiz-Frutos C, Vázquez-Lara JM, Ramírez-Rodrigo J, Villaverde-Gutiérrez C, Torres Luque G. Efectividad de un programa de actividad física mediante el método Pilates en el embarazo y en el proceso del parto. *Enfermería Clínica* [Internet]. 2017 [citado 8 abril 2018]; 27(5): 271-77. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com.roble.unizar.es:9443/science/article/pii/S1130862117300815>

ANEXOS

Anexo I

Tabla 4. TIPOS DE EJERCICIOS

Fuente: Prescripción física del ejercicio físico durante el embarazo.

Ejercicio aeróbico	Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Frecuencia	2-3 veces semana	Hasta 2-4 (5 mujeres entrenadas)	2-3 veces semana
Duración	10-20 minutos (en función del estado previo)	20-30 minutos	30 minutos
Modalidad	Nivel de impacto muy bajo (natación caminar lento o <i>nordic walking</i>)	Nivel de impacto bajo (caminar rápido o <i>footing</i> , bici, natación)	Nivel de impacto muy bajo y con pocos cambios posturales, evitar largas estancias en bipedestación (bicicleta reclinada, natación)
Intensidad	12-14 de la RPE de Borg (6-20)		

Anexo II

Tabla 5. DEPORTES NO ACONSEJADOS EN EL EMBARAZO

Fuente: Educación corporal y salud: Gestación, infancia y adolescencia

<p>Deportes desaconsejados por contacto (choque), con riesgos de caídas o de características extenuantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alpinismo.• Atletismo (especialmente fondo y ultrafondo).• Automovilismo deportivo.• Deportes de combate.• Esquí náutico o alpino.• Fútbol.• Jockey (en todas sus modalidades).• Rugby.• Submarinismo (alto riesgo fetal).• Surfing.

Anexo III

Tabla 6: Recomendaciones SEGO

Fuente: https://sego.es/AREA_DE_LA_MUJER

¿Qué características debe tener el ejercicio?

- Debe ser seguro (evitar si hace calor, humedad o se tiene fiebre) y ameno.
- Mejor por la mañana: 10-11 h.
- Desayunar e hidratarse previamente al ejercicio.
- Realizarlo con ropa cómoda.
- Realizar calentamiento anterior y estiramiento posterior al ejercicio.
- El ejercicio debe ser aeróbico.
- De intensidad moderada :
 - El pulso en la embarazada debe ser menor de 140 latidos por minuto durante la realización del ejercicio o que permita a la gestante hablar sin fatigarse mientras lo realiza.
 - Mejora el estado físico sin comprometer el bienestar materno-fetal.
- Evitar posiciones forzadas: Los cambios hormonales de la embarazada hacen que los ligamentos sean más laxos, y que esté modificado el centro de gravedad.
- Es beneficioso incluir ejercicios de Kegel: Mejoran el suelo pélvico.
- 30 minutos al día, comenzando por 5 minutos al día y aumentando 5 minutos cada semana, no más de 45 min incluyendo el calentamiento, caminar hasta 1 hora.
- 3-4 veces a la semana: El caminar puede ser a diario.

Anexo IV

Díptico: TARJETA CONTROL

NOMBRE:		TRIMESTRE:	
ACTIVIDAD	HORA	FRECUENCIA	PERCEPCIÓN ESFUERZO

Anexo V

Tabla 7. ESCALA DE BORG

Fuente: Educación corporal y salud: Gestación, infancia y adolescencia

6	
7	muy, muy ligero
8	
9	muy ligero
10	
11	bastante ligero
12	
13	algo fuerte
14	
15	Fuerte
16	
17	muy fuerte
18	
19	muy, muy fuerte

Anexo VI

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE LAS USUARIAS DEL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO DEL CENTRO DE SALUD DE SAN JOSÉ NORTE

Estimada usuaria:

Es nuestro deseo proporcionarle un servicio de calidad y utilidad para que el servicio de Enfermería del Centro, pueda conocer su opinión respecto al Programa de Salud en el que ha participado. Por este motivo hemos confeccionado una encuesta, en la que tratamos de conocer cómo opina respecto a la atención recibida y rogarle que nos haga las sugerencias que estime oportunas para mejorar la calidad de nuestro Programa. Conocer su opinión es vital para poder mejorar.

Datos específicos (ficha control):

EDAD:	SEMANA DE PARTO:	
NÚMERO EMBARAZOS: <input type="text"/>	NÚMERO DE PARTOS: <input type="text"/>	
ESTADO CIVIL:	PROFESIÓN.....	
¿TUVO COMPLICACIONES DURANTE EL PARTO?	SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
En caso de haber habido complicaciones, indique cuáles:		
¿PRACTICABA EJERCICIO FÍSICO ANTES DEL EMBARAZO?	SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
¿CAMINABA TODOS LOS DÍAS MÍNIMO 30 MIN?	SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
SEÑALE LAS ACTIVIDADES DEL CENTRO DE SALUD EN LAS QUE HA PARTICIPADO		
PILATES <input type="checkbox"/>	YOGA <input type="checkbox"/>	TONIFICACIÓN/KEGEL <input type="checkbox"/>
INDIQUE QUÉ ACTIVIDADES HA REALIZADO FUERA DEL CENTRO Y EL LUGAR		
¿DESCANSABA BIEN POR LAS NOCHES?	SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	

1. VALORE DEL 1 AL 5 EL GRADO DE SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO DEL CENTRO

SALA DE LAS ACTIVIDADES

1	2	3	4	5
Insatisfecha		Poco satisfecha		Muy satisfecha

MATERIALES DE LA SALA

1	2	3	4	5
Insatisfecha		Poco satisfecha		Muy satisfecha

VARIEDAD Y AMENIDAD DE LAS CLASES

1	2	3	4	5
Insatisfecha		Poco satisfecha		Muy satisfecha

TRATO Y DISPOSICIÓN DE LOS PROFESIONALES

1	2	3	4	5
Insatisfecha		Poco satisfecha		Muy satisfecha

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

1	2	3	4	5
Insatisfecha		Poco satisfecha		Muy satisfecha

2. ¿CONSIDERA QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTRARRESTABA LAS MOLESTIAS DEL EMBARAZO?

SÍ NO

3. ¿CONSIDERA QUE LAS CLASES DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA FUERON UTILES?

SÍ NO

4. Si no fueron útiles indique el motivo.....

5. ¿CONTINUARÁ HACIENDO ALGUNA RUTINA DE EJERCICIOS TRAS EL PARTO?

SÍ NO

6. Indique el motivo en el caso de no querer seguir haciendo ejercicio

.....

7. ¿RECOMENDARÍA A OTRAS MUJERES LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE SU EMBARAZO?

SÍ NO

SUGERENCIAS QUE UD. DESEE APORTARNOS:

Fecha.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Departamento de Enfermería
Centro de Salud San José Norte