

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Embarazada y deportista: ¡sí se puede!

Comparte esto
X



Embarazada y deportista: ¡sí se puede!

¡No me puedo imaginar abandonar mi ejercicio físico durante el embarazo! ¿Qué actividades físicas se puede hacer en esta etapa? Te mostramos algunas normas de prudencia y ¡vamos, a sudar!

<https://www.momandme.nestle.com/embarazada-y-deportista-si-se-puede> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Embarazada y deportista: ¡sí se puede!

¡No me puedo imaginar abandonar mi ejercicio físico durante el embarazo! ¿Qué actividades físicas se puede hacer en esta etapa? Te mostramos algunas normas de prudencia y ¡vamos, a sudar!

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Deporte y embarazo

¿Eres amante de correr, hacer danza o andar bicicleta? Si tu embarazo transcurre con normalidad, puedes estar tranquila, el ejercicio físico no está prohibido. Bien practicado, ayuda a controlar el aumento de peso, alivia algunos dolores (sobre todo dorsales), mantiene la tonicidad de los músculos e incluso te ayuda a prepararte para el parto.

Pero debes ser muy precavida si tienes un embarazo llamado "**de alto riesgo**", puede que tu médico te prohíba hacer cualquier actividad física. En todo caso, consúltalo antes para saber qué acciones concretas debes seguir.

¿Cuáles deportes puedo practicar durante el embarazo?

Aquellos deportes que son **prohibidos** durante el embarazo son los que conllevan un **riesgo de traumatismo**. Por ejemplo, deportes de lucha (judo, boxeo...), deportes intensos (aeróbicos, ejercicios cardiovasculares...), y deportes colectivos (baloncesto, fútbol, balonmano...).

Aparte de esos casos particulares, te está permitido practicar actividad física, pero... con la condición de mantenerte en los límites razonables (¡no se trata de correr una maratón!). Todo está en la moderación. Adelante con la marcha, la gimnasia moderada, la natación, el yoga, los estiramientos... Y ya que eres fiebre del ejercicio ¿por qué no seguir un curso de gimnasia o de yoga especial para embarazadas?

Si antes de tu embarazo eras aficionada a la bicicleta o la marcha atlética, hasta el quinto mes de embarazo puedes seguir con estas actividades, siempre y cuando evites el sobreesfuerzo.

A partir del **6º mes**, no se recomiendan las actividades en las que tengas que estirarte sobre la espalda. La clave es escuchar a tu cuerpo: a la más mínimo señal de sofoco o dolor inhabitual, interrumpe la actividad. Y si el vientre te molesta, no fuerces. ¡No te excedas!

Toma estas precauciones

- No practiques actividad física con el estómago vacío. 30 minutos antes puedes comerte un banano, unos frutos secos o una barra de cereales. Y lleva siempre algo, por si te da un bajón. ¡No olvides hidratarte antes!
- Haz un precalentamiento, y algunos ejercicios de estiramiento después de cada sesión.
- Usa prendas amplias y que permitan la transpiración. Escoge calzado deportivo adecuado y un sujetador apropiado.
- Hidrátate regularmente, incluso mientras haces esfuerzos.
- Interrumpe toda actividad en cuanto te sientas cansada o mareada.
- No es recomendable que hagas deporte si hace calor o hay mucha humedad.

- La natación es una actividad ideal para las embarazadas. Evita los estilos de nado que acentúan la curvatura. Opta por nadar de espalda o el gimnasio acuático que trabaja la tonicidad y la circulación. Muchas piscinas ofrecen cursos especiales para embarazadas.
- Trata caminar al menos 30 minutos cada día. ¡Es increíble para estar en forma!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/embarazada-y-deportista-si-se-puede>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/embarazada-y-deportista-si-se-puede>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/embarazada-y-deportista-si-se-puede&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/embarazada_y_deportista.jpg
y deportista: ¡sí se puede!

[3]

<https://twitter.com/share?text=Embarazada%20y%20deportista%3A%20%C2%A1s%C3%AD%20se%20puede%21&url=https://www.momandme.nestle.com/embarazada-y-deportista-si-se-puede>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/embarazada-y-deportista-si-se-puede>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2326>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>