

Titulo: *Evitando el sedentarismo durante la gestación, beneficios basados en la evidencia científica.*

Autoras: Bueno Montero, E; Rivas Jerez, A y López Aragón, F.

Introducción La realización de actividad física en la gestante protege a la mujer y a su feto de varias complicaciones: evita ganancia excesiva peso, mejora la tensión arterial materna y facilita el parto entre otras, para el bebé: disminuye riesgo de parto pretérmino, bajo peso al nacer y disminuye el riesgo de pérdida del bienestar fetal. A pesar de esto, algunas mujeres piensan que practicar deporte durante el embarazo puede ser perjudicial. En estos últimos años el porcentaje de sedentarismo en mujeres de edad fértil parece incrementarse. La mayoría de embarazadas son sedentarias.

Objetivos: Demostrar y dar a conocer los beneficios de mantener actividad durante el embarazo y evitar modos de vida sedentarios en la población gestante.



Metodología Se realiza una búsqueda bibliográfica a través de las siguientes asociaciones: Sociedad Española de ginecología y obstetricia y asociación española de pediatría, y bases de datos como: Medline, Cochrane y uptodate. Criterios de inclusión: De un total de 29 artículos se seleccionaron 12, la búsqueda fue realizada entre el año 2009 y el 2016 en el idioma Español e Inglés.

Resultados:

El evitar estilos de vida sedentarios faltos de actividad física en la gestación es muy recomendable ya que además de fomentar hábitos de vida saludable mejoramos nuestra salud y la del futuro recién nacido. El reposo y el sedentarismo en una gestante, estarían sólo indicados ante casos médicos muy específicos en los que por problemas de salud, la gestante necesitara estar en reposo, para el resto de la población gestante, la práctica de ejercicio habitual sería una necesidad.

Existe gran evidencia científica, basada en estudios que demuestran los efectos positivos del ejercicio durante el embarazo. Dentro de los estudios encontrados, Se incluyeron 65 ECA, de los cuales 49 ECA, que incluyeron a 11 444 mujeres, aportando datos para el metanálisis cuantitativo. La dieta Y/o el ejercicio durante el embarazo, o ambos, pueden reducir el riesgo de ganancia excesiva de peso, además de un riesgo más bajo de cesárea, problemas respiratorios en el recién nacido y macrosomía fetal entre otras.

Alimentación y actividad física demuestran ser esenciales para controlar una ganancia excesiva de peso durante el embarazo, dentro del beneficio psicológico, la práctica rutinaria de deporte provoca bienestar mental y mejora molestias típicas de la gestante como los calambres y adormecimiento de tobillos y piernas, previene/mejora el estreñimiento y regula la presión arterial.

Conclusiones

Evidenciados los grandes efectos positivos al unir deporte más embarazo, Una forma muy importante de intervención en salud pública, sería incidir en el estado de salud de los grupos de embarazadas intentando prevenir la tasa de sedentarismo entre gestantes, por medio de campañas sanitarias, charlas informativas, durante la educación maternal impartida en los centros de salud, para concienciar a este grupo, de la importancia de evitar el sedentarismo ya que lo único que provoca es un empeoramiento de la salud materno-fetal, y es por ello que concienciando de la importancia de una práctica de ejercicio responsable durante el embarazo mejoraremos como sanitarios la salud de este grupo tan importante de la población, mejorando con ello la salud pública.