

Actuación de la matrona en la red de salud pública para la promoción del ejercicio físico en la gestante

AUTORES: Martín Ruiz, M^a Inés , García Hermoso, Miriam

INTRODUCCIÓN

A través de la historia, las recomendaciones acerca del ejercicio durante la gestación han estado basadas más en razones sociales y culturales que en evidencias puramente científicas. Actualmente, con el ejercicio físico convertido en una parte integral de la vida de muchas mujeres, la pregunta con respecto a la posibilidad de un efecto negativo del ejercicio en los resultados del embarazo, tiene cada vez más importancia. Por lo tanto, se hace necesaria información relativa a la interacción entre el ejercicio físico y la gestación. El embarazo es un momento ideal para las modificaciones de estilo de vida, como el aumento de la actividad física y comer una dieta más saludable. En ausencia de complicaciones médicas u obstétricas, las mujeres embarazadas deben ser alentadas a continuar y mantener un estilo de vida activo durante su embarazo.

La mayoría de las mujeres siguen el sedentarismo o suspende el ejercicio cuando se dan cuenta del embarazo, lo cual predispone al desarrollo de diabetes gestacional y a ganancia excesiva de peso durante el embarazo. Está demostrado que el ejercicio durante el embarazo es seguro para la madre y el feto, y brinda beneficios fisiológicos, psicológicos.

OBJETIVOS

OBJETIVO: el objetivo de esta revisión es dar a conocer las ventajas del ejercicio físico en el embarazo y la importancia, por tanto, de hacer una buena promoción de la actividad física durante la gestación.

MATERIAL Y MÉTODO

Se ha realizado una revisión sistemática intensa en las siguientes bases de datos: Cochrane plus, Scielo, Pubmed, Medline, Gerion, Uptodate, Sociedad española de obstetricia y ginecología. El idioma empleado para la búsqueda ha sido inglés y español. Se han seleccionado un total de 18 artículos de interés en el periodo comprendido entre 2006-2016. Se encontraron siete publicaciones originales en revistas, 4 revisiones sistemáticas de la Cochrane, un estudio descriptivo retrospectivo, 1 estudio descriptivo transversal, 2 estudios cuantitativos y 1 estudio cualicuantitativo y otras publicaciones de interés.

RESULTADOS

Está demostrado con estudios desde 1950 hasta la fecha, que el ejercicio durante el embarazo es seguro para la madre y el feto, tanto que el Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) recomienda que las embarazadas deberían empezar o continuar la actividad física para obtener sus beneficios. El American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) recomienda, en ausencia de contraindicaciones, promover el ejercicio durante el embarazo, pero sólo dan recomendaciones generales para la prescripción del ejercicio que son similares a las de la población general, en ese entonces, mínimo 30 minutos diarios de ejercicio moderado la mayoría de los días.

Uno de los trabajos de investigación más interesantes dentro del ámbito del ejercicio durante la gestación nos habla incluso de ciertos mecanismos de protección fetal que actúan en presencia del ejercicio físico materno. Hay buena evidencia de que el feto es capaz de tolerar el ejercicio en embarazos sin complicaciones y que las respuestas fetales son tranquilizadoras. La actividad física regular durante 3 meses a 1 año realizada antes o durante el embarazo disminuye la incidencia de Diabetes gestacional entre 30-74% de acuerdo a la intensidad y/o duración total del mismo, con una tendencia a más reducción del riesgo relativo con ejercicio vigoroso.

Tras la revisión bibliográfica los estudios revelan que los beneficios del ejercicio durante el embarazo pueden ayudar a prevenir el aumento excesivo de peso durante la gestación y mantener o mejorar la condición física, ayudar a prevenir o reducir los síntomas de dolor de espalda baja, una queja común entre las mujeres embarazadas. También puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes gestacional y preeclampsia, depresión, duración del trabajo del parto, mejor tolerancia al estrés y disminuye el número de cesáreas.

CONCLUSIÓN

El ejercicio puede ser una estrategia adecuada para prevenir patologías que generan morbilidad y mortalidad materna y fetal, por ello el personal sanitario tiene un papel fundamental y debe promocionarlo e informar adecuadamente a las gestantes. En conclusión, los resultados de nuestra investigación sugieren que mujeres sanas, sin complicaciones en su embarazo, pueden practicar ejercicio aeróbico moderado durante su segundo y tercer trimestre de embarazo, sin que ello altere el normal proceso de embarazo y parto, ni ocasione alteraciones en el normal crecimiento y desarrollo fetal.

BIBLIOGRAFÍA

1. Health Statistics and Health Information Systems. World Health Organization. Hallado en: <http://www.who.int/healthinfo/statistics/en/>.
2. Bases de datos de evidencia científica.
3. Chu SY, Kim SY, Bish CL. Prepregnancy obesity prevalence in the United States, 2004-2005. *Matern Child Health J* 2009;13:614-20
4. Muktabant B, Lumbiganon P, Ngamjarus C, Dowswell T. Interventions for preventing excessive weight gain during pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev* 2012; 4:CD007145.
5. Kramer MS, McDonald SW. Aerobic exercise for women during pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev* 2006; :CD000180.