

## **Fitness Acuatico- Beneficios en el Embarazo**



La gimnasia en el agua es considerada una de las actividades más adecuadas para esta etapa.

Marcela Galiano\* nos da las principales pautas para su práctica.

Beneficios durante el embarazo

Suele pasar a menudo que muchas mujeres embarazadas eligen el ejercicio acuático porque se sienten más ligeras y ágiles en el agua debido a que la panza no les pesa tanto. También por que el agua alivia las dolencias de espalda y rodillas, algo que por la misma condición del cuerpo suele darse en las futuras mamás. Pero hay más. Trabajar en el agua, además, contribuye a una buena tonificación muscular, brinda tranquilidad y relajación, y estimula el sistema circulatorio.

-¿Cómo se trabaja la respiración durante la clase y de qué manera influye ello a la hora del parto?

-Yo elijo utilizar la respiración diafragmática que es la que les da a las embarazadas una mayor capacidad respiratoria. Recomiendo practicarla siempre, no solo en las clases sino en sus hogares. Si están mucho tiempo sentadas, les digo que cada 3 horas practiquen respirar para descomprimir un poco el diafragma que al estar en esa posición muchas veces molesta, les provoca dolor costal o en la espalda. Al realizar

el ejercicio cede bastante la molestia. Las personas que practican mucho la respiración, a la hora de nadar no se agitan tanto. Saber cómo debo respirar ayuda mucho también en el momento del parto. No olvidemos que el diafragma tiene un papel importante en esta etapa. Hay mejores resultados al realizar el pujo en exhalación, es menos explosivo para el suelo pélvico. Siempre recomiendo a mis embarazadas y en los cursos, cuando hay obstetras, que utilicen ese tipo de pujo y evitar la maniobra de Valsalva.

-¿Se puede nadar durante todo el embarazo?

-Para realizar ejercicio en agua o en piso no hay una contraindicación, salvo que el obstetra así lo indique.

Debemos realizarlo con aptos físico y obviamente que sean embarazos sanos. Hace algunos años, cuando todavía no se sabía mucho sobre el ejercicio en el embarazo, yo indicaba realizar hasta la semana 35 o 36.

Con el tiempo, la evidencia científica y mi experiencia a través de los años me demostraron que era mejor que hicieran actividad hasta el momento del parto. Tengo bajos índices de cesáreas, y también he notado la baja de episiotomías.

-¿Con qué estilo es recomendable empezar?

-Yo prefiero el estilo pecho, acompañado de movimientos de piernas como el nado de una rana. Es un buen trabajo para trabajar también los aductores.

Al igual el nado de espalda, mismo estilo con piernas. Ahora, quiero que se entienda que no todo es nadar. Trabajar en el agua es un excelente complemento aeróbico, y podemos combinarlo con trabajo en piso.

-¿Existe algún riesgo de infección en las piscinas para el bebé?

-No recomiendo la piscina si las mamás son propensas a tener infecciones urinarias. Sí recomiendo asistir a lugares donde la higiene sea extrema, los gérmenes siempre están y atraviesan la placenta pero las piscinas son súper seguras.

¿No hay riesgos para el bebé?

Desconozco que así sea.

-¿Con qué frecuencia es recomendable esta práctica?

-La frecuencia es 2, como mínimo, a 3 veces en la semana. Hay mamás que nadan casi todos los días, ya lo hacían antes y están bárbaras. En

general, hoy a la embarazada le gusta hacer ejercicio, es más activa y la que no lo era lo hace para estar mejor en su gestación.

Cabe destacar que es imprescindible en todos los casos tener una entrevista inicial antes de comenzar cualquier actividad, pedir como mínimo la flotación de la mujer y que no tenga miedo al agua. Solicitar que el apto físico sea para trabajar en el agua, expedido por el médico con quien lleva adelante su embarazo.

Prof. Marcela Galiano

\*Owner y Ceo de Mamis Gym.

[www.mamisgymbymarcelagalano.co](http://www.mamisgymbymarcelagalano.co)

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/fitness-acuatico-beneficios-en-el-embarazo?elem=277018>