

# Hacer ejercicio durante el embarazo

## Exercising During Pregnancy

Exercise is safe and encouraged during a normal healthy pregnancy. If you exercised before you became pregnant, you can continue exercising at the same level. If you are just starting an exercise program, talk to your doctor and start slowly. Do not push yourself too hard. Talk to your doctor about what kind of exercises to do. There are some health conditions that may limit your exercise.

Hacer ejercicio es seguro y se recomienda durante un embarazo saludable y normal. Si hacía ejercicio antes de quedar embarazada, puede continuar haciendo el mismo nivel de ejercicios. Si está comenzando un programa de ejercicios ahora, consulte a su médico y comience lentamente. No se exija demasiado. Consulte a su médico sobre el tipo de ejercicios que puede hacer. Existen algunas afecciones de salud que pueden limitar sus ejercicios.

### General guidelines

- Drink plenty of water and eat a healthy snack before exercising.
- Wear clothing that is comfortable.
- It is best to exercise for 30 to 45 minutes 3 to 5 times each week.
- You should be able to carry on a conversation during exercise.
- Avoid getting overheated. Do not exercise on very hot or very cold days.
- Avoid any type of exercise that can cause even mild trauma to your stomach.
- You may need to change the type of exercise you do as your stomach gets bigger and your balance changes.
- It is common to feel some mild cramping during exercise. Drink plenty of water and the cramping should stop after you are done exercising.

### Pautas generales

- Beba mucha agua y coma un refrigerio saludable antes de hacer ejercicio.
- Use ropa cómoda.
- Lo mejor es hacer ejercicio durante 30 a 45 minutos de 3 a 5 veces por semana.
- Debe poder conversar durante el ejercicio.
- Evite acalorarse demasiado. No haga ejercicio en días muy calurosos o muy fríos.
- Evite cualquier tipo de ejercicio que pueda ocasionarle hasta el más leve traumatismo en el abdomen.
- Puede que sea necesario que cambie el tipo de ejercicio que realiza a medida que su estómago crece y su equilibrio cambia.
- Es habitual sentir algunos calambres leves durante el ejercicio. Si bebe mucho líquido, los calambres deberían desaparecer después de haber terminado de hacer ejercicio.

## Exercise safely

- Warm up and cool down with each exercise session.
- Start slowly.
- Listen to your body. Do not try to push yourself too hard. Stop exercising when you get tired. Do not exercise to the point of exhaustion.
- If you have pain or any unusual signs, stop exercising right away. Rest and call your doctor if these signs do not go away.
- Keep one foot on the floor during all standing exercises, do not over reach and do not do quick, jerky movements. This may throw off your balance.
- **Never hold your breath.**
- Your joints are softer, so do not over extend or bend the joints, such as deep knee bends or deep squats. Do not do bouncing stretches. Use a longer slow stretch.

## Types of exercise to do

- Walking is a great exercise. If you were not active before pregnancy, walking may be a good way to start.
- You may use light weights.
- Swimming is a great exercise, but do not dive.
- Jog or play tennis only if you did these before your pregnancy.

## Ejercítense con seguridad

- Haga calentamiento y enfriamiento con cada sesión de ejercicios.
- Comience lentamente.
- Preste atención a su cuerpo. No se exija demasiado. Deje de hacer ejercicio cuando esté cansada. No haga ejercicio hasta quedar exhausta.
- Si tiene dolor o cualquier señal inusual, deje de hacer ejercicio inmediatamente. Descanse y llame a su médico si estas señales no desaparecen.
- Mantenga un pie en el piso durante todos los ejercicios de pie, evite estirarse demasiado y no haga movimientos rápidos y bruscos. Esto puede hacerle perder el equilibrio.
- **Nunca aguante la respiración.**
- Sus articulaciones están más blandas de modo que no trate de estirarlas o doblarlas demasiado, como cuando hace flexiones profundas o se pone totalmente en cuclillas. No haga estiramientos con movimiento de rebote. Haga estiramientos más amplios y lentos.

## Tipos de ejercicios que puede hacer

- Caminar es un excelente ejercicio. Si no era una persona activa antes del embarazo, caminar puede ser una buena manera de empezar.
- Puede usar pesas livianas.
- Nadar es un muy buen ejercicio, pero no bucee.
- Trote o juegue tenis sólo si lo hacía antes del embarazo.

## Types of exercise not to do

- Do not do any exercise where you lie flat on your back after the first 3 months of pregnancy.
- Do not use ankle weights, do double leg lifts, or do full sit ups. This strains your back.
- Do not do any activity that may cause jerking, bouncing, or high impact movements.
- Do not water ski, snow ski, or scuba dive.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Tipos de ejercicios que no puede hacer

- No haga ningún ejercicio donde deba estar recostada de espaldas después de los 3 meses de embarazo.
- No use pesas en los tobillos, no levante las dos piernas juntas y no haga abdominales completos. Esto hace que su espalda se esfuerce.
- No haga ninguna actividad que pueda causar movimientos bruscos, rebote ni movimientos de alto impacto.
- No practique esquí acuático, esquí en la nieve ni bucee.

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.**