

## La Atletista Embarazada

**Condición:** La atleta embarazada es una mujer que realiza regularmente una actividad aeróbica de intensidad vigorosa o una actividad física regular antes de quedar embarazada y continúa haciendo ejercicio durante el embarazo y después del parto.

**Antecedentes:** los beneficios del ejercicio durante el embarazo superan con creces los riesgos. Hasta el 88% de las mujeres informan hacer ejercicio durante el embarazo y los expertos lo recomiendan. Además de mejorar el estado físico general, el ejercicio durante el embarazo puede reducir el dolor de espalda, aliviar el estreñimiento, promover un aumento de peso saludable y ayudar con la pérdida de peso después del parto. El ejercicio también puede disminuir el riesgo de desarrollar diabetes gestacional, preeclampsia y tener un parto por cesárea.

**Factores de riesgo:** aunque generalmente es seguro, es importante hablar sobre la actividad física con su obstetra y su médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) antes de comenzar. Para las mujeres con insuficiencia cervical, placenta previa después de las 26 semanas de embarazo, preeclampsia o presión arterial alta inducida por el embarazo y anemia severa, el ejercicio puede no ser apropiado y debe discutirlo con su obstetra. Los cambios en el cuerpo de un atleta durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento, deshidratación y niveles bajos de azúcar en sangre. El embarazo también puede empeorar algunos problemas en los deportistas, como pérdida de densidad ósea, anemia, disfunción del suelo pélvico, incontinencia y diferentes problemas musculoesqueléticos. Debido al riesgo de golpe directo al feto, las mujeres embarazadas deben evitar participar en deportes de riesgo de colisiones y caídas como el hockey sobre hielo, el trineo, la equitación y el esquí alpino. Se debe evitar el buceo con escafandra autónoma debido al posible riesgo de deformidad fetal o muerte. Si durante el ejercicio, una mujer experimenta molestias, entra en trabajo de parto prematuro o rompe fuentes, debe detener esa actividad y ser evaluada.

**Historial y síntomas:** los ejercicios durante el embarazo pueden sentir que las actividades son más difíciles de realizar que cuando no está embarazada. La deportista embarazada puede sentir que su rendimiento deportivo es peor.

**Examen físico:** se debe realizar una evaluación clínica exhaustiva antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) realizará un examen con atención específica a la columna axial, la pelvis y las caderas de la paciente, ya que son áreas comunes de malestar durante el embarazo.

**Proceso de diagnóstico:** la atención prenatal de rutina debe mantenerse con un obstetra. Si es necesario, un médico Fisiatra puede usar varias pruebas, como ultrasonido y resonancia magnética, que son seguras durante el embarazo para evaluar cualquier lesión o condición que surja.

**Manejo de rehabilitación:** las mujeres embarazadas de cualquier nivel de condición física deben participar en actividades aeróbicas de intensidad moderada (caminar a paso ligero), al menos 150 minutos durante una semana. Durante el embarazo, las mujeres pueden continuar entrenando al mismo nivel de ejercicio que antes del embarazo. Para embarazos sin complicaciones, se recomienda tanto el acondicionamiento aeróbico como el de fuerza. Para las mujeres con comorbilidades obstétricas y médicas, las recomendaciones de actividad física deben individualizarse. Para las mujeres que anteriormente estaban inactivas, el embarazo es un momento ideal para adoptar un estilo de vida activo. La actividad debe comenzar con una intensidad leve y progresar a una intensidad moderada con una progresión gradual de frecuencia y duración. Un médico especialista en Medicina

Física y Rehabilitación (Fisiatra) puede ayudar con el tratamiento de lesiones y afecciones en una atleta embarazada con medicamentos, intervenciones y terapias cuando sea apropiado.

**Otros recursos para pacientes y familias:** además de un obstetra y un fisiatra, las atletas embarazadas deben hablar sobre el ejercicio con sus entrenadores, entrenadores deportivos y otro personal de entrenamiento. Los Centros para el Control de Enfermedades y el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos tienen información adicional sobre el ejercicio durante el embarazo.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### ¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### ¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.