

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Marzo de 2022

Spanisch | Espagnol | Spagnolo



Ejercicios durante el embarazo y el posparto

Aviso legal

Editora

Gesundheitsförderung Schweiz (Promoción de la salud en Suiza)

Autoras y autores

Concepto:

Katharina Quack Lötscher,
médica de la FMH, especialista en prevención y asistencia sanitaria

Asistencia profesional:

Florian Koch, Promoción de la salud en Suiza

Susanne Gysi Arrenbrecht, BGB Schweiz (Asociación Profesional para la Salud y el Ejercicio de Suiza)

Mirjam Stauffer/Käthi Zavagni-Roelly, physioswiss

Petra Spalding/Gabriela Meier/Annatina Schorno-Pitsch, pelvisuisse

Manuela Schori/Patrizia Spagnuolo, Inselspital Physiotherapie (Instituto de Fisioterapia)

Judith Krucker/Annatina Lehnherr/Katrin Roos, BeBo Schweiz (Entrenamiento del suelo pélvico)

Franziska Schläppy, Hebammenverband und Haute École de Santé Vaud (HESAV), (Asociación de Matronas y Escuela Superior de Salud de Vaud)

Adaptación a un lenguaje sencillo (versión alemana):

Cornelia Kabus, Wohnwerk Büro für leichte Sprache

Redacción:

Christa Rudolf von Rohr, Promoción de la salud en Suiza

Fotografía

Crunch GmbH

Información

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorfallee 5, 3014 Berna

Teléfono: 031 350 04 04

Correo electrónico: office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

N.º de referencia

02.0312.ES 02.2022

Descarga aquí el documento PDF:

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, marzo de 2022

Contenido

En forma durante el embarazo y el primer año tras el parto	3
Ejercicios que te dejarán un poco fatigada	4
Conoce tu suelo pélvico	5
Haz ejercicios durante el embarazo	6
Percibe tu suelo pélvico tras el parto	9
Fortalece tu suelo pélvico tras el parto	10
Retoma el ejercicio tras el parto	12

Nota:

En nuestra página encontrarás todos los vídeos sobre la actividad física. Visita www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung y haz clic en «**Informationsmaterialien für Eltern**» (**Material informativo para padres**).

Los ejercicios son aptos tanto para el embarazo como para el posparto, la fase después del parto. Sin embargo, consulta antes con tu ginecólogo, ginecóloga o matrona si los ejercicios son adecuados para ti.

¿No te encuentras bien o sientes dolor? En ese caso, interrumpe el ejercicio. Si no mejoras, consulta inmediatamente a tu matrona, ginecólogo o ginecóloga. Gesundheitsförderung Schweiz (Promoción de la salud en Suiza) no asume ninguna responsabilidad por la inadecuada aplicación de los ejercicios.

En forma durante el embarazo y el primer año tras el parto

¿Cómo puedes mantenerte en forma durante el embarazo y tras el parto? Te lo mostramos en este folleto.

Haz ejercicio físico durante 20 o 30 minutos al día, hasta que llegues a sentir un poco de fatiga. Esta rutina aliviará tu dolor de espalda y de piernas. Además, te ayudará a dormir mejor. El ejercicio durante el embarazo también beneficiará a tu bebé y facilitará tu recuperación tras dar a luz.

¿Sueles hacer ejercicio? Entonces puedes continuar haciéndolo mientras te sientas bien.

Si antes no te movías mucho, empieza ahora a hacer ejercicios sencillos. Te vendrán bien tanto a ti como a tu bebé.

También te ayudará lo siguiente: en tu día a día, procura sentarte y levantarte con la espalda recta. Realiza respiraciones abdominales profundas varias veces al día. Haz ejercicio al aire libre todos los días. Evita estar sentada durante mucho tiempo.

Diviértete intentándolo.

Recuerda lo siguiente:

Bebe líquidos mientras hagas los ejercicios. La cantidad recomendable es de 3 a 5 dl de agua o té, sin azúcar, edulcorantes o miel.

En Suiza, el agua del grifo se puede consumir sin problema y tiene buen sabor.



Consejo para tu pareja

El ejercicio y la actividad física benefician a la nueva mamá. Asegúrate de que ella tenga un rato, corto o largo, para que pueda hacer ejercicios y algo más para sí misma. Durante ese rato, puedes encargarte de cuidar al bebé para conocerlos mejor.

Ejercicios que te dejarán un poco fatigada

Durante el embarazo:

Esfúérzate un poco durante 150 minutos a la semana.

Divide la actividad física en varios días a la semana. Puedes hacer lo siguiente:



Ir en bicicleta



Caminar a paso ligero



Bailar



Nadar o hacer aquagym (gimnasia acuática)

También puedes hacer:



Ejercicios ligeros para fortalecer el cuerpo



Estiramientos



Ejercicios para el suelo pélvico

Tras el parto:



Salir a caminar a diario



Hacer ejercicios para que el útero se recupere



Ejercicios para el suelo pélvico

Actividades para fortalecer el suelo pélvico:



Caminatas a diario



Ejercicios ligeros para fortalecer el cuerpo



Estiramientos



Ejercicios para el suelo pélvico

Cuando tu suelo pélvico vuelva a estar en forma:

Esfúérzate un poco durante 150 minutos a la semana.

Divide la actividad física en varios días a la semana y haz lo siguiente:



Ir en bicicleta



Caminar a paso ligero



Bailar



Nadar o hacer aquagym

0

Esfúérzate con mayor intensidad durante 75 minutos a la semana. Divide la actividad física en varios días a la semana. Te recomendamos:



Practicar esquí de fondo



Ir en bicicleta a velocidad



Hacer step aeróbico



Practicar senderismo de altura

También te aconsejamos:



Ejercicios para el suelo pélvico

Adicionalmente puedes realizar:



Ejercicios ligeros para fortalecer el cuerpo



Estiramientos

Conoce tu suelo pélvico

El suelo pélvico cumple una función muy importante durante el embarazo y el posparto. Está formado por un conjunto de músculos y ligamentos que sostienen órganos como el útero y la vagina. A continuación, te mostramos un ejercicio para el suelo pélvico que puedes hacer en cualquier momento.

Siéntate en una silla dura con la espalda recta. Tus pies tienen que estar apoyados en el suelo y separados a una distancia equivalente a la anchura de las caderas. Es decir, debe haber unos 15 centímetros entre los pies.

Coloca las manos sobre el abdomen. Cierra los ojos. Inspira y espira relajadamente. Comienza así:

1. Inspira profundamente.
2. Espira lentamente mientras cierras estos 3 orificios corporales: el ano, la vagina y la uretra. Imagina que tienes que retener la orina.
3. Contrae el suelo pélvico moviendo los 3 orificios hacia dentro y hacia arriba del abdomen.
4. Mantén esta contracción mientras espiras.
5. Inspira. Relájate de nuevo completamente.



Repite este ejercicio 10 veces. Lo ideal es que hagas de 2 a 3 sesiones diarias de este ejercicio.



Esto es beneficioso para tu suelo pélvico:

- Agáchate con la espalda recta.
- Levanta cosas con la espalda recta.
- Antes de estornudar o toser, contrae tu suelo pélvico.
- Intenta relajarte cuando estés sobre el inodoro. No hagas presión.
- Mantén la espalda recta cuando empujes el cochecito.



Haz clic aquí para ver el vídeo introductorio «Conocer el suelo pélvico».

Haz ejercicio durante el embarazo

¿Tu embarazo transcurre sin problemas? Entonces puedes hacer ejercicio físico con normalidad. El movimiento no perjudicará a tu bebé.

Con el ejercicio aliviarás el dolor de espalda y de piernas. Dormirás mejor y te recuperarás más rápido tras el parto. Además, tu bebé se desarrollará mejor durante el embarazo.

También puedes salir a caminar. Sin embargo, es mejor que no hagas senderismo de alta montaña, sino que te limites a unos 2000 metros sobre el nivel del mar.

¿No estás segura de poder hacer ejercicio con normalidad? En ese caso, consulta con tu médico, médica, matrona o fisioterapeuta.

Si te gusta escuchar música, puedes poner tus canciones favoritas mientras haces los ejercicios. Te recomendamos hacer los ejercicios 3 o 4 veces a la semana.

¿No te encuentras bien o sientes dolor? En ese caso, interrumpe el ejercicio. Descansa un poco. Retoma el ejercicio solo cuando te encuentres bien del todo.

Estos deportes no son adecuados durante el embarazo:

- Equitación, esquí y otros deportes en los que haya alto riesgo de caída.
- Voleibol, baloncesto y otros deportes de equipo en los que haya riesgo frecuente de chocar con otras personas.
- Buceo en aguas profundas.

Calentamiento

1. De pie, separa las piernas a una distancia equivalente a la anchura de las caderas. Mantente recta. Imagina que tienes un hilo atado a la parte superior de tu cabeza. El hilo tira de ti hacia arriba.
2. Da 100 pasos en el lugar donde estás. Tardarás aproximadamente 1 minuto.
3. Mueve los brazos, como si estuvieras corriendo, mientras sigues respirando calmadamente.
4. Vuelve a dar 100 pasos en el sitio donde estás. Esta vez, sube las rodillas lo más alto que puedas.
5. Al acabar el ejercicio, sacude las piernas.



Fortalecer las piernas

1. De pie, separa las piernas a una distancia equivalente a la anchura de las caderas. Coloca las manos en las caderas.
2. Da un paso adelante con la pierna derecha.
3. Relaja los hombros. Inspira y expira tranquilamente.
4. Dobra la rodilla y vuelve a levantarte. Permanece en la posición del paso.

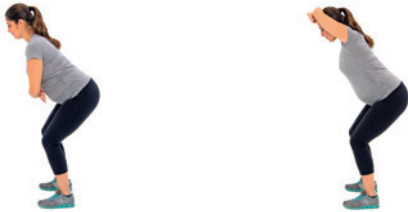


Repite la sentadilla 10 veces. A continuación, da un paso hacia adelante con la pierna izquierda y repite el ejercicio.

Fortalecer la espalda

1. De pie, separa las piernas a una distancia equivalente a la anchura de las caderas. Asegúrate de que las puntas de los pies y las rodillas apunten hacia delante.
2. Flexiona un poco las rodillas.
3. Inclina el tronco ligeramente hacia delante. No arquees la espalda. Esta debe permanecer recta. El cuello también se mantiene recto.
4. Cruza los antebrazos delante del pecho.
5. Durante todo el ejercicio, mira a un punto fijo en el suelo, a unos 2 metros por delante de tus pies.
6. Levanta los brazos cruzados hasta la frente mientras mueves los hombros hacia abajo.
7. Vuelve a bajar los brazos delante del pecho.
8. Sigue respirando relajadamente.

Repite el ejercicio 10 veces. Cuando termines, sacude los brazos y las piernas.



Fortalecer el suelo pélvico

1. Colócate con las rodillas y las palmas de las manos en el suelo (postura a cuatro patas).
2. Las rodillas están separadas a una distancia equivalente a la anchura de las caderas, los empeines se apoyan en el suelo.
3. Las palmas están justo debajo de los hombros.
4. Mira al suelo. Inspira y expira con tranquilidad. El abdomen permanece relajado; la espalda, recta.
5. Al espirar: cierra el ano, la vagina y la uretra. Imagina que mueves estos tres orificios hacia dentro y hacia arriba del abdomen. La espalda se mantiene recta.
6. Al inspirar: relaja el abdomen y mantén la espalda recta.

Repite el ejercicio 10 veces.



Movilizar la columna

1. Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas, o siéntate en una silla.
2. Imagina que tienes un hilo atado a la parte superior de tu cabeza. El hilo tira de ti hacia arriba. Los hombros están relajados.
3. Gira el tronco hacia la izquierda.
4. Mira hacia atrás, por encima de tu hombro izquierdo, mientras apoyas la mano izquierda detrás de la espalda.
5. Coloca la mano derecha sobre la rodilla izquierda. Mantén esta postura por unos instantes.
6. Vuelve lentamente a la posición inicial y repite el ejercicio hacia el lado derecho. Haz aquí el mismo estiramiento.



Repite el ejercicio 3 veces por cada lado.



Haz clic aquí para ver el vídeo
«Gimnasia durante el embarazo».



Percibe tu suelo pélvico tras el parto

¡Enhorabuena por el nacimiento de tu bebé o de tus bebés! Es momento de descansar. Da un paseo al aire libre con tu bebé todos los días.

Tan solo un día después del parto puedes empezar con los ejercicios de percepción del suelo pélvico. No importa el tipo de parto que hayas tenido: todas las mujeres pueden realizar estos ejercicios, incluso si han tenido una cesárea. Te recomendamos hacer estos ejercicios todos los días.

Percibir el suelo pélvico

Acuéstate de espaldas y apoya la planta de los pies en el suelo. Coloca las manos sobre el abdomen y cierra los ojos. Inspira y espira relajadamente.

1. Al inspirar, deja que el aire fluya hacia el abdomen.
2. Espira lentamente. Al mismo tiempo, cierra con cuidado el ano y la vagina.
3. Inspira mientras te relajas y distiendes el suelo pélvico completamente.
4. Continúa hasta que hayas espirado 10 veces, e inspirado otras 10.
5. Haz una pausa breve y bebe algo.

Repite todo el ejercicio 3 veces, con 10 inspiraciones y 10 espiraciones cada vez.



Al principio, tal vez no sientas el movimiento de los músculos del suelo pélvico. Aun así, haz los ejercicios todos los días. Con el paso del tiempo, sentirás cómo se mueven tus músculos.

Acostarse boca abajo y relajarse

Acuéstate en el suelo con una almohada colocada debajo del abdomen. Inspira profundamente, espira por la boca. Haz este ejercicio de respiración durante 10-15 minutos. Repítelo 2 o 3 veces al día.



¿Quieres fortalecer tu suelo pélvico? Lo primero que tienes que hacer es percibirlo. Sentir que el suelo pélvico está bien, puede llevarle a cada mujer un tiempo diferente. ¿No sabes si estás preparada para fortalecer tu suelo pélvico? En este caso, es mejor esperar. Pregúnta a tu ginecólogo o ginecóloga cuando vayas a la revisión de las 6 semanas tras el parto, o consúltalo con la matrona.



Aquí puedes ver el vídeo
«Percepción del suelo pélvico tras el parto».



Fortalece tu suelo pélvico tras el parto

Cuando vuelvas a sentir que tu suelo pélvico está bien, puedes empezar a fortalecerlo. Con estos ejercicios también fortalecerás los músculos del abdomen y de la espalda. Haz los ejercicios tantos días a la semana como te sea posible.

¿No te encuentras bien o sientes dolor? Entonces consulta con tu médico, médica, matrona o fisioterapeuta.

Calentamiento

1. Antes de hacer los ejercicios, haz un calentamiento. Baila al ritmo de tu canción favorita.



Contraer el suelo pélvico

Colócate con las rodillas y las palmas de las manos en el suelo. Respira relajadamente.

1. Al espirar: arquea la espalda. Mira hacia abajo. Cierra el ano y la vagina. Imagina que impulsas la vagina hacia el ombligo.
2. Al inspirar: estira la espalda y el cuello hasta que estén rectos. Relaja el suelo pélvico.
3. Continúa hasta que hayas espirado 10 veces e inspirado otras 10.

Haz una pequeña pausa. Sacude los hombros y menea las caderas.

A continuación, repite el ejercicio. Sacude los brazos y las muñecas.



Fortalecer el suelo pélvico

1. Acuéstate sobre el lado izquierdo. Apoya la cabeza cómodamente sobre el brazo izquierdo.
2. Flexiona las rodillas hasta que queden en ángulo recto.
3. Junta los talones, que deben permanecer así durante todo el ejercicio.
4. Levanta ligeramente la cintura. La pelvis permanece en contacto con el suelo. La cintura no debe tocar el suelo durante todo el ejercicio.
5. Cierra el ano y la vagina. Imagina que desplazas el suelo pélvico hacia dentro y hacia arriba del abdomen.
6. Espira: levanta lentamente la rodilla derecha.
7. Inspira: la rodilla se queda arriba. El ano y la vagina permanecen cerrados. El suelo pélvico también permanece contraído.
8. Vuelve a espirar mientras bajas nuevamente la rodilla derecha. Cuando las rodillas estén juntas, relaja el suelo pélvico.
9. Repite este ejercicio 10 veces.

A continuación, gira hacia el lado derecho y haz el mismo ejercicio con la rodilla izquierda.



Aquí puedes ver el vídeo
«Fortalecimiento del suelo pélvico tras el parto».



Estirar la espalda

1. Colócate con las rodillas y las palmas de las manos en el suelo.
2. Las rodillas están separadas a una distancia equivalente a la anchura de las caderas. Los empeines se apoyan en el suelo.
3. Impulsa el trasero hacia atrás y siéntate sobre la parte inferior de tus piernas.
4. Baja la cabeza entre los brazos estirados, hasta tocar el suelo. Notarás cómo se estira la espalda.
5. Permanece en esta postura unos minutos. Relájate mientras inspiras y espiras con tranquilidad.
6. Ponte en pie lentamente. Sacude los brazos y las piernas.



Retoma el ejercicio tras el parto

¿Has vuelto a fortalecer tu suelo pélvico tras el parto? ¿Y te sientes bien? Entonces puedes aumentar tu actividad física gradualmente.

Por tu salud, empieza poco a poco: al principio no hagas demasiados ejercicios. Con el tiempo podrás realizarlos con más intensidad. El objetivo es que te ejercites durante 150 minutos a la semana y que te esfuerces al realizarlos.

Al mismo tiempo, continúa con los ejercicios para fortalecer el suelo pélvico. Ten cuidado cuando hagas ejercicios abdominales. No debes sentir ninguna presión en el suelo pélvico o en el abdomen.

El ejercicio, de cualquier tipo, te ayudará a alcanzar un peso corporal saludable.

Lo ideal es que te ejercites 3 o 4 veces a la semana.

Caminar a paso ligero

1. Con la espalda recta y a un ritmo moderado, empuja el cochecito durante unos 10 minutos. ¿Llegas a sentirte un poco fatigada? ¡Esa es una buena señal!
2. Encuentra un lugar adecuado para hacer tus ejercicios.



Sentadillas con el cochecito

1. Ponte de pie detrás del cochecito. Separa las piernas a una distancia equivalente a la anchura de las caderas. Sujeta el manillar del cochecito con firmeza. Asegúrate de que la espalda esté recta durante todo el ejercicio.
2. Inspira. Dobla las rodillas mientras alejas un poco el cochecito.
3. Espira mientras cierras el ano y la vagina. Levántate y vuelve a acercar el cochecito hacia ti.

Repite el ejercicio 10 veces.



Fortalecer la espalda

1. Acciona los frenos del cochecito para evitar que se mueva.
2. Aléjate un paso del cochecito. Separa las piernas a una distancia equivalente a la anchura de las caderas. Dobla las rodillas.
3. Impulsa el trasero hacia atrás. Estira los brazos hacia arriba, oblicuamente. Es decir, deben estar junto a las orejas.
4. No arquees la espalda. La espalda y el cuello deben permanecer rectos.
5. Sigue respirando con calma. Las manos sujetan el manillar del cochecito. Mantén esta postura durante 5 segundos.
6. Levanta ligeramente el brazo derecho, luego el izquierdo. Sigue respirando relajadamente. El tronco permanece recto.

Repite el ejercicio 10 veces con cada brazo.



Haz clic aquí para ver el vídeo
«Retomar el ejercicio físico tras el parto»

Fortalecer la musculatura de la espalda y de las piernas

1. Ponte de pie detrás del cochecito. Separa las piernas a una distancia equivalente a la anchura de las caderas.
2. Inclina el tronco ligeramente hacia delante. El cuello y la espalda permanecen rectos.
3. Apóyate ligeramente en el cochecito con las manos.
4. Al inspirar: levanta la pierna izquierda flexionada hacia atrás.
5. Al espirar: baja de nuevo la pierna izquierda, pero esta no debe tocar el suelo, sino mantenerse en el aire.
6. Repite el ejercicio 10 veces, lentamente. Haz una pausa breve, pero no bajes la pierna del todo.
7. Vuelve a hacer el ejercicio 10 veces.

Cambia de pierna: ahora ponte de pie sobre la pierna izquierda y levanta la pierna derecha flexionada hacia atrás. Haz todo el ejercicio con la pierna derecha. Cuando termines, sacude los brazos y las piernas.



Sigue paseando

A continuación, vuelve a caminar durante 10 minutos, a paso ligero, hasta que te sientas un poco fatigada.



Información para madres y padres

- Información para embarazadas y padres con niños pequeños
www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung
- Información para embarazadas: un folleto explica todo, solamente con imágenes.
<https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/heft-ohne-worte-fuer-schwangere-31105.html>
- Consejos para adultos sobre la actividad física
www.hepa.ch
- Consejos sobre la actividad física: los bebés y niños pequeños necesitan hacer ejercicio. Tú puedes ayudar a tu hijo con ello. En este folleto encontrarás consejos para padres con niños de hasta 6 años.
www.gesundheitsfoerderung.ch/paprica-bewegungstipps
- Alimentación: los bebés y niños pequeños necesitan una alimentación saludable. En este sitio web encontrarás consejos para alimentar a tu hijo de forma saludable.
<https://kinderarandentisch.ch>

Estas organizaciones ofrecen cursos o asesoramiento para embarazadas y padres:

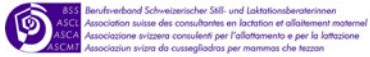
- www.physioswiss.ch
- www.bgb-schweiz.ch
- www.pelvisuisse.ch
- www.beckenboden.com
- www.buggyfit.ch

Aplicación con ejercicios: Cómo fortalecer tu suelo pélvico tras el parto

INSELhealth – mama care (disponible en alemán e inglés)



Estas organizaciones participan en el proyecto Miapas:



Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione Svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras



kibesuisse
Verband Kinderbetreuung Schweiz
Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant
Federazione Svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia



Berufsverband
Heilpädagogische
Früherziehung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



**gynécologie
suisse** Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

PSY & ASI SGKJPP
SSPPEA
SSPPIA



SKJP
ASPEA
ASPEE
Schweizerische Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie
Association Suisse de Psychologie de l'Enfance et de l'Adolescence
Associazione Svizzera di Psicologia dell'Eta Evolutiva



SSLV
Schweiz. SpielgruppenleiterInnenverband

**pédiatrie
suisse**

L'organisation professionnelle
de la pédiatrie



psychomotorik schweiz
psychomotricité suisse
psicomotricità svizzera



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera



Schweiz Suisse Svizzera
Liechtenstein

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch