

¿Por Qué Debería Hacer Ejercicio Durante Mi Embarazo?

Hacer ejercicio durante el embarazo ayuda a hacer más lenta la ganancia de peso y da como resultado un embarazo y parto saludables. Para la mayoría de las mujeres embarazadas, el hacer ejercicio no tiene peligro. Hable con su proveedor de salud para saber que tipo de ejercicio es bueno para usted.



Beneficios del ejercicio durante el embarazo:

- Controla la ganancia de peso
- Ayuda en contra del estreñimiento y dolores de espalda
- Mejora el sueño
- Le da más energía
- Mejora su estado de ánimo
- Le facilita perder peso después del parto

Nota: Las mujeres que hacen ejercicio durante el embarazo pueden tener partos más cortos y fáciles.

Pautas para el Ejercicio Durante el Embarazo

- Evite ejercicios de contacto que incrementan el riesgo de caídas, jalones y movimientos bruscos
- No haga ejercicio en la espalda después del 1er trimestre
- Evite hacer ejercicio en climas muy calientes
- Haga ejercicio todos o casi todos los días de la semana
- Haga ejercicios de calentamiento y enfriamiento
- Tome descansos y beba suficiente líquido
- Nunca haga ejercicio hasta quedar exhausta



Pare de hacer ejercicio y llame a su proveedor de salud si siente mareo, dolor de cabeza, dolor, sangramiento o tiene dificultad al caminar.

Referencias:

Pregnancy weight gain: What's healthy?
<http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-weight-gain/pr00111>

Healthy Eating during Pregnancy.
<http://www.foodinsight.org/Content/6/RevisedHealthyEatingPregnancy809.pdf>

Keeping Fit. <http://www.womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/staying-healthy-safe.cfm#b>



Utah WIC Program

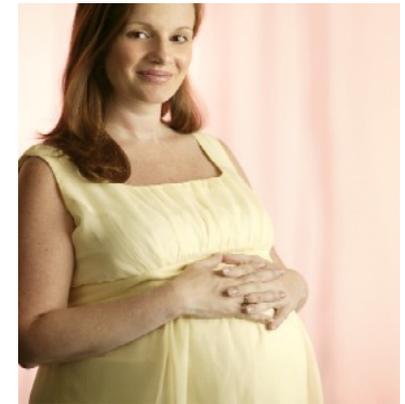
1-877-WIC-KIDS

www.health.utah.gov/wic



Reviso 08/10

Estoy Ganando Demasiado Peso Durante Mi Embarazo. ¿Qué Puedo Hacer?



Aumento de Peso Durante El Embarazo

¿Cuál es la Cantidad Total de Peso que Debo Ganar?

La cantidad adecuada de peso que debe subir depende de cuánto pesaba antes de quedar embarazada. Hable con su proveedor de salud para que él le indique cuál es la cantidad correcta para usted.

Guía General:

Antes del embarazo IMC	IMC (kg/m ²)	Aumento de peso total
Baja de Peso	<18.5	28-40 libras
Peso Normal	18.5-24.9	25-35 libras
Sobrepeso	25-29.9	15-25 libras
Obesidad	≥ 30	11-20 libras

Las mujeres embarazadas con más de un bebé:
Las mujeres de peso normal deberían ganar 37-54 libras, las mujeres con sobrepeso 31-50 libras, y las mujeres obesas 25-42 libras durante el embarazo.

1er Trimestre	1.1—4.4 libras
2o Trimestre	0.4—1.3 libras / semana
3r Trimestre	0.4—1.3 libras / semana

Riesgos del Ganar Mucho Peso Durante el Embarazo

Las mujeres que ganan peso extra durante el embarazo corren el riesgo de tener...

- Diabetes gestacional y presión alta
- Dolores de espalda y piernas; varices
- Cesárea y otros problemas con el parto debido a bebés más grandes de lo normal
- Dificultad para regresar al peso de antes del embarazo
- Problemas de salud de largo plazo por la obesidad

Nota: El ganar mucho peso durante el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé llegue a ser obeso durante su niñez.

¿Qué Puedo Hacer Para Ganar Peso Más Lentamente?

Si está ganando más peso de lo recomendado, usted querrá hacer algunos cambios en su dieta. Nunca trate de perder peso durante el embarazo. Si detiene la rapidéz con la que está ganando peso, tendrá menos problemas en el embarazo y el parto, y le facilitará regresar al peso que tenía antes del mismo.

Consejos para hacer más lenta la ganancia de peso:

- ⇒ Coma de acuerdo a “My Pyramid” (Mi Pirámide), para más información vaya a www.MyPyramid.gov
- Escoja que sean integrales, más de la mitad del grupo de los granos que usted coma
- Varíe sus vegetales
- Enfóquese en la fruta
- Tome alimentos ricos en calcio (escoja lácteos bajos en grasa)
- Use productos bajos en grasa del grupo de la proteína



- ⇒ Coma comidas pequeñas, pero frecuentes
- ⇒ Escoja entre-comidas saludables (fruta fresca, vegetales crudos, yogurt bajo en grasa y queso cottage, pan tostado integral)
- ⇒ Limite el uso de comida procesada
- ⇒ Ejercicio

Nota: El embarazo sólo requiere de 200-300 calorías extras por día.