

El ejercicio físico puede reducir el porcentaje de cesáreas

Investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid concluyen que el ejercicio físico regular y supervisado por profesionales durante el embarazo reduce el porcentaje de partos instrumentales y por cesárea en gestantes sanas. Este hallazgo abre las puertas a la correcta utilización del ejercicio físico como un factor de mejora de la salud de la mujer gestante.

UPM

4/3/2013 10:14 CEST



Durante el estudio las mujeres permanecían activas durante la práctica totalidad de la gestación, hasta la semana 38-39 de embarazo. / Rubén Barakat.

Los resultados de un programa de ejercicio físico adaptado a las particularidades de la gestación, diseñado por investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM), han mostrado cómo el porcentaje de partos instrumentales y por cesárea en mujeres que mantienen una práctica física regular y supervisada durante el embarazo es menor que en aquellas que tienen un embarazo inactivo.

Estos datos pretenden animar a las mujeres embarazadas a mantenerse

activas durante su gestación al mismo tiempo que abundan en la idea de que el ejercicio físico es un factor de mejora de la calidad de vida de futuras poblaciones.

De hecho, los expertos sostienen que el proceso de embarazo y parto puede condicionar en gran medida la futura salud y calidad de vida de la mujer, así como de sus vástagos.

El proceso de embarazo y parto puede condicionar en gran medida la futura salud y calidad de vida de la mujer, así como de sus vástagos

A este respecto existen una serie de complicaciones causadas a la mujer gestante por estilos de vida inadecuados (sedentarismo, mala alimentación, deficiente higiene postural, bipedestación excesiva) que ponen en riesgo el normal desarrollo del proceso de embarazo-parto.

Todo esto se traduce actualmente en una elevada tasa de partos instrumentalizados y por cesárea, con sus consiguientes riesgos para madre y recién nacido.

Son muchos los investigadores que llaman la atención sobre la necesidad de un proceso de embarazo más sano como una solución para dicha problemática, lo que abre las puertas a la correcta utilización del ejercicio físico como un factor de mejora de la salud de la mujer gestante.

La importancia de mantenerse activas

El nuevo ensayo, realizado con mujeres embarazadas con un programa de ejercicio físico adaptado a las particularidades de la gestación, tenía como objetivo valorar los posibles beneficios del mismo en una serie de parámetros materno-fetales fruto del proceso de embarazo, fijándose especialmente en el tipo de parto.

El programa empleaba diversos ejercicios para la mejora de la resistencia aeróbica, una adecuada tonificación muscular de aquellas zonas

comúnmente afectadas por la situación de embarazo, así como también el necesario fortalecimiento del suelo pélvico. Las mujeres permanecían activas durante la práctica totalidad de la gestación, hasta la semana 38-39 de embarazo.

Dentro de los parámetros estudiados, además del tipo de parto, se incluyeron un amplio número de variables tanto maternas (ganancia de peso, tensión arterial, edad gestacional al momento del parto, posibilidad de incontinencia urinaria, etc.) como del recién nacido (peso de nacimiento, estado de salud, etc.)

Los resultados de este estudio revelaron cómo en el grupo de intervención (n=138), mujeres gestantes que mantienen una práctica física regular y supervisada durante su embarazo, el porcentaje de partos instrumentales y por cesárea es menor que en el grupo de control (n=152), mujeres que desarrollan un embarazo inactivo.

Referencia bibliográfica:

Barakat, R; Pelaez, M; Lopez, C; Montejo, R; Coteron, J. *Exercise during pregnancy reduces the rate of cesarean and instrumental deliveries: results of a randomized controlled trial. JOURNAL OF MATERNAL-FETAL & NEONATAL MEDICINE*, 25 (11):2372-2376; NOV 2012.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

TIPO DE PARTO | EMBARAZO | EJERCICIO | SALUD | CESÁREA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

