

Recomendaciones de actividad física y reducción del sedentarismo Durante el EMBARAZO

Siempre que no exista una contraindicación médica, se recomienda realizar



150
min

Al menos **150 minutos** de actividad física **moderada** distribuidos **a lo largo de la semana**.

Se recomienda incorporar una variedad de **actividades aeróbicas** y de **fortalecimiento muscular**.

Es importante realizar actividades físicas durante el embarazo que se correspondan a un **nivel de intensidad que ya se realizara antes del embarazo**.

Aquellas que antes del embarazo practicaban habitualmente actividad física vigorosa pueden continuar dichas actividades durante el embarazo. **No se recomienda comenzar actividades físicas de intensidad vigorosa durante el embarazo si previamente la mujer era inactiva.**

Es importante no cansarse y se debe poder mantener una conversación mientras se realiza la actividad; **la meta** que se pretende alcanzar con esta actividad física aeróbica durante el embarazo **es mantener una buena aptitud física sin plantearse llegar a un pico máximo** de forma física o rendimiento.

La actividad física se puede iniciar o mantener mientras la mujer embarazada sana se sienta cómoda y **siempre que no tenga contraindicaciones médicas**. En ocasiones, a medida que avanza el embarazo o si los profesionales sanitarios lo consideran oportuno el tipo de actividad física o su intensidad puede variar.

Es aconsejable realizar ejercicios para **fortalecer los músculos del suelo pélvico** en cualquier etapa de la vida de la mujer; y es importante realizarlos **antes, durante y después del embarazo** para la prevención y tratamiento de la incontinencia urinaria.



Reducir los periodos dedicados a actividades sedentarias, sustituyéndolo por actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

