

# El ejercicio y el embarazo



CONTRA COSTA  
HEALTH

El ejercicio es excelente para el cuerpo y la mente, ¡incluso durante el embarazo! Es posible que deba tener cuidado, pero por lo general es seguro mantenerse activa. Si está sana, el ejercicio puede ayudarlos tanto a usted como a su bebé.

## El ejercicio puede:

- **Ayudar** con el dolor de espalda y el estreñimiento.
- **Reducir** la probabilidad de tener problemas como la diabetes gestacional.
- **Ayudarla** a mantenerse en un peso saludable durante el embarazo.

Mantenerse activa después de que nazca su bebé puede ayudar a reducir el riesgo de depresión posparto.

## Cómo hacer ejercicio de manera segura

Hable con su médico. Su médico puede verificar si es seguro que haga ejercicio. Algunos problemas de salud, como ciertos problemas cardíacos o pulmonares, tener gemelos o tener preeclampsia (presión arterial alta), pueden hacer que el ejercicio sea inseguro.

Si su médico dice que puede hacer ejercicio, estos consejos pueden ayudarla a comenzar de manera segura y cómoda:

**Elija actividades que le gusten.** Muchos ejercicios son seguros durante el embarazo, como caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta estática (es más seguro que una bicicleta normal) y yoga o pilates. Si estaba haciendo ejercicios más intensos, como correr, pregúntele a su médico si puede hacerlos mientras está embarazada.

**Evite las actividades riesgosas.** Esto incluye actividades que implican acostarse boca arriba y aquellas que podrían causarle caídas. También debe evitar los deportes de contacto, como el fútbol o el baloncesto.

**Conviértalo en un hábito.** Trate de hacer 150 minutos de ejercicio moderado cada semana. Eso es alrededor de 30 minutos al día, 5 días por semana. Pero recuerde, ¡cualquier cantidad de ejercicio es mejor que nada!

**Beba abundante agua.** Si hace calor, traslada su entrenamiento al interior.

Sources: American College of Obstetricians and Gynecologists; Centers for Disease Control and Prevention

# Recursos y servicios para ti

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



## Aquí en Contra Costa

Puede acceder a los siguientes servicios para obtener ayuda durante su embarazo. Si tiene preguntas sobre el embarazo o sus servicios, llame a **Servicios para Miembros al 1-877-661-6230** para obtener más **información** o conectarse con un proveedor.

### Servicios de doula

Una doula es una trabajadora del parto que te ayuda durante el embarazo, el parto y después de que nazca su bebé para facilitar su viaje. Ayuda a los padres y a los bebés a mantenerse sanos.

#### ¿Cómo pueden ayudar?

Las doulas pueden ayudarle a:

- Escribir un plan de parto
- Infórmese sobre el embarazo y el posparto.
- Ayuda y apoyo para navegar por sus opciones de atención.
- Conectarla con recursos comunitarios.
- Ofrecer apoyo físico y emocional durante el trabajo de parto, el parto y después.
- Con la lactancia materna.

#### Cómo conseguir una doula:

- Escanee el código QR para obtener más información y encontrar una doula que trabaje con CCHP.



- O llame a Servicios para Miembros al **877-661-6230**

### Educación para la salud

Acceda a más consejos de salud, ideas de ejercicios y recetas, y mucho más relacionado con el embarazo visitando [healthed.cchealth.org](http://healthed.cchealth.org) o escaneando el código QR que aparece a continuación.



### Videos de ejercicios

A continuación se muestran algunos videos de ejercicios para seguir en casa. ¡Escanee los códigos con la cámara de su teléfono para comenzar a hacer ejercicio! Recuerde consultar con su médico antes de probar algo nuevo.

**Primer trimestre:**



**Segundo trimestre:**



**Tercer trimestre:**



### Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC)

WIC ayuda a aquellas que están embarazadas, han dado a luz recientemente o han experimentado la pérdida del embarazo. También ayuda a bebés y niños de hasta cinco (5) años. **WIC ofrece consejos de nutrición, apoyo para la lactancia materna y acceso a alimentos saludables.** También se refieren a los servicios de salud y comunitarios. Para obtener más información o para presentar una solicitud, escanee el código a continuación.

