

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**

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.



Healthy Start

Healthy Start ayuda a las personas embarazadas a obtener la atención que necesitan para tener un bebé sano. Healthy Start le acompaña en cada paso del viaje. Con Healthy Start, recibirá pruebas de embarazo, exámenes de detección, vitaminas prenatales, educación y más.

Llame para comenzar:

- **Pittsburg Healthy Start: 925-431-2345**
- **Martinez Healthy Start: 925-370-5495**
- **West County Healthy Start: 510-231-9469**

Grupo de Comida como Medicina para el Embarazo (Food as Medicine (FAM))

Food as Medicine (FAM) es un programa para embarazadas, miembros de CCHP Medi-Cal con diabetes o un índice de masa corporal (IMC) superior a 30. El grupo se reúne en línea una vez a la semana. Puede conocer a otras personas y aprender consejos saludables de un médico. **También recibirá comestibles gratis para ayudarle a cocinar comidas saludables que se adapten a sus necesidades.**

Solicite a su proveedor una derivación para el programa.

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:



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 o escaneando el código QR que aparece a continuación.



CONTRA COSTA
HEALTH

