



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES



GUÍA DE ENTRENAMIENTO EN CASA DURANTE EL EMBARAZO

EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

VIDA UNIVERSITARIA **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES

#YOENTRENOENCASA

PROTOCOLO DE CUARENTENA

Frente a la contingencia nacional por coronavirus, el **Departamento de Deportes de la Universidad Diego Portales**, pone a tu disposición esta **guía básica de ejercicios enfocados al embarazo** par hacer en casa, basada en algunos artículos de diversos gimnasios y revistas que consideramos útiles para entrenar incluso en un reducido espacio.

Los ejercicios para embarazadas han sido, desde hace mucho tiempo motivo de debate.

Existe la percepción (errónea) que hacer ejercicio durante el embarazo es un riesgo para el bebé.

Hoy te invitamos a continuar de **manera responsable el entrenamiento en casa durante el embarazo.**



ENTRENAMIENTO & EMBARAZO

Durante el embarazo, muchas mujeres se preguntan si es seguro continuar ejercitándose o incluso algunas se cuestionan si quizás deberían de intentar mantenerse activas



BENEFICIOS FÍSICOS

- Una rutina de entrenamiento prenatal fortalece los músculos que conforman el core (zona abdominal y lumbar), **aumenta la estabilidad y reduce las incomodidades** que se pueden generar con los cambios corporales.
- Mantener un nivel adecuado de actividad física **mejora la calidad del sueño** así como **reduce los dolores** y tensiones musculares propios del embarazo.
- El ejercicio durante el embarazo también **reduce significativamente el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto**.
- El ejercicio durante el embarazo también **ayuda a controlar la subida de presión sanguínea** y combate la fatiga que se siente los primeros meses.



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Con **la liberación de las endorfinas** al realizar ejercicios para embarazadas, está comprobado que alivian las sensaciones de ansiedad y la depresión.
- El ejercicio contribuye a la **reducción del stress**. Entrenar durante el embarazo incrementa la cantidad de norepinefrina en el cerebro, lo que genera una sensación de relajación como respuesta al stress.
- Si bien **toda forma de ejercicios tiene efectos positivos** como caminar durante diez minutos o correr durante treinta, realizar ejercicios para embarazadas especializados y adaptados a los cambios del cuerpo incrementa aún más estos beneficios.



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES



USA LA ROPA ADECUADA

- **Usar ropa que te permita respirar**, ropa que sea elástica te ayudará a mantener a no generar más presión sobre tu caja torácica durante tu carrera.
- La hinchazón es muy común durante el embarazo. Elegir apropiadamente **un buen calzado** que no sea muy apretado ni que te corte la respiración puede salvar tu día.
- Mantén un **buen nivel de hidratación corporal**. Lleva siempre una botella de agua o localiza los bebederos en tu recorrido regular. Procura evitar bebidas con electrolitos ya que contienen niveles muy altos de azúcar. También puedes revisar nuestra guía sobre hidratación.
- **Usa una faja de embarazo** e invierte en un sostén deportivo ajustable para aumentar la comodidad durante la carrera ya que la barriga y el busto empieza a crecer.



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES

CALENTAMIENTO

"Cambia el ritmo basado en tus trimestres"

- 15 MINUTOS
- Durante el primer trimestre puedes continuar con tus distancias habituales de caminatas, o trotes. Asegúrate de no efectuar recorridos más grandes que a las que has estado acostumbrada (se recomienda bajar al rango entre 60-85% de tu máximo ratio de frecuencia cardiaca).
- En el segundo trimestre debes empezar a reducir el nivel de intensidad y duración de la carrera. Como tus ligamentos empezarán a estirarse y tu centro de gravedad irá cambiando, lo mejor es correr en superficies planas.
- Al llegar al tercer trimestre seguro se recomienda realizar cualquier actividad que reduzca el nivel de impacto en tus articulaciones.

¿Cómo entrenar?

- A continuación te presentaremos **distintos tipos de entrenamientos de bajo impacto**, acompañados de **distintos enlaces donde encontrarás clases guiadas** para acompañarte en cada uno de ellos.
- Es importante seguir una clase guiada en este caso, debido a que la forma, y realizar **cada ejercicio de manera cuidadosa es primordial**.
- Es importante mencionar que antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios o actividad física durante el embarazo, debes tomar ciertas precauciones, y **siempre consultarlo y hablarlo con tu médico**, para que te asegure que no existe ningún riesgo para ti o para tu bebé.

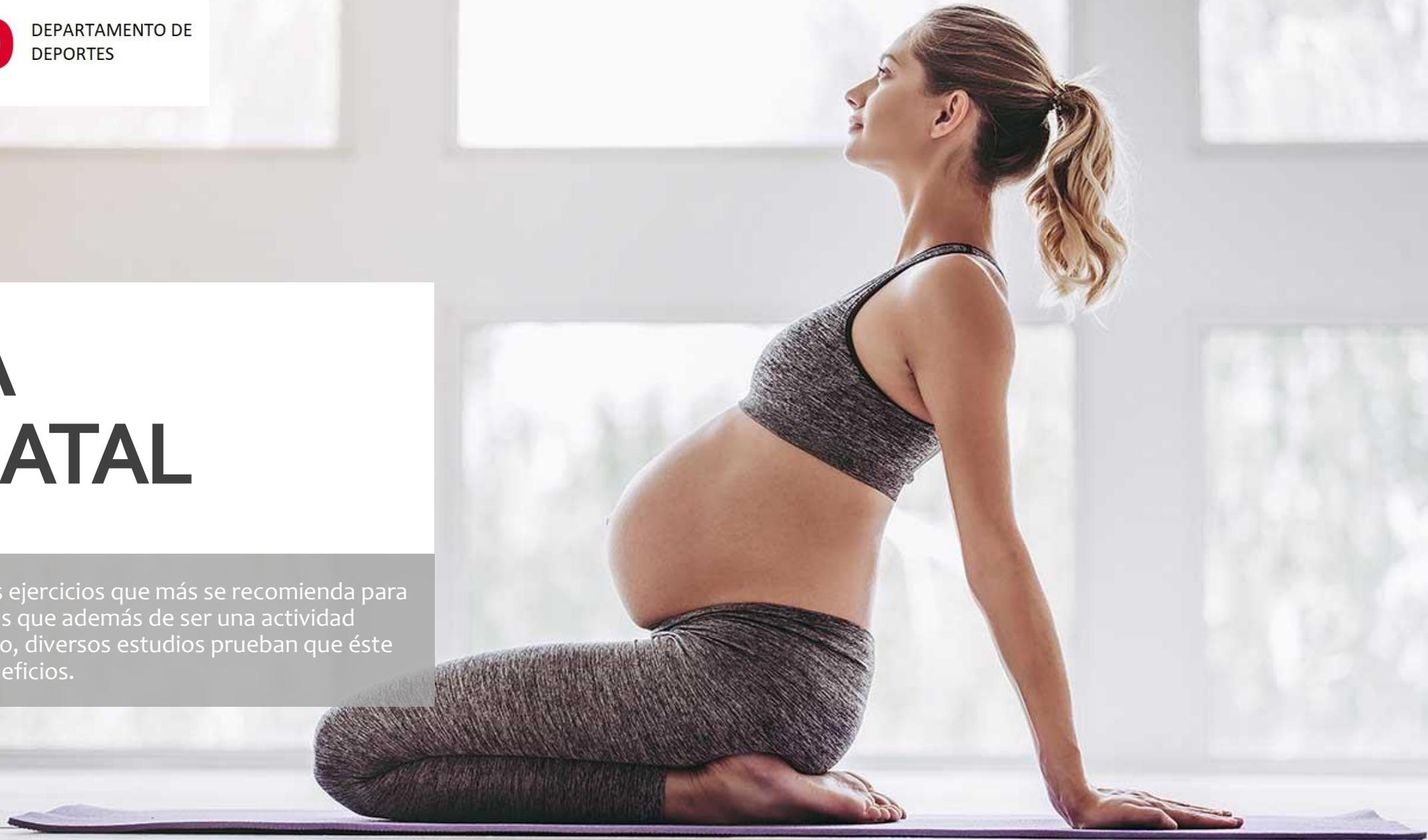


udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES

YOGA PRENATAL

El yoga es uno de los ejercicios que más se recomienda para las embarazadas, y es que además de ser una actividad física de bajo impacto, diversos estudios prueban que éste ofrece múltiples beneficios.



**1**

Uno de los mejores ejercicios



- Un estudio afirma que el yoga es el mejor ejercicio para el embarazo, y que puede ser realizado **con seguridad en mujeres que padecen depresión.**

2

Contradicciones:

- Evitar los tipos de yoga que requieran mucho esfuerzo, especialmente si nunca has practicado yoga.
- Evitar clases de yoga que se practiquen con altas temperaturas.
- Al hacer yoga, se deben evitar hacer ciertas posturas que compriman el vientre o que requieran mucho estiramiento de la zona abdominal.
- Cada postura de yoga debe ser realizada con comodidad y sin forzar el cuerpo.

- **Disminuye el dolor de espalda** al mejorar la postura corporal.
- **Ayuda a dormir mejor**, ya que es una actividad relajante que reduce la sensación de fatiga y el estrés.

Beneficios del yoga durante el embarazo:

- Formas una conexión aún más fuerte con tu bebé, al hacer que te enfoques en tu respiración y de este modo te vuelves más consciente de tu cuerpo.

3



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES

ENTRENAMIENTO SEGURO PARA EL PRIMER TRIMESTRE

Aún si no estabas realizando ejercicio antes de quedar embarazada, puedes usar algunos de estos ejercicios de manera segura. Solo asegúrate de tomarlos con mucha calma y deja muchos descansos entre series.

- Repita 3 series de 8 repeticiones por lado, alternando para 16 repeticiones por serie.
- Puedes organizar el circuito de la forma que quieras, y ordenar los ejercicios de la manera que mas te guste.

**1**

Perro de caza:



- Mantenga su núcleo lo más estable posible durante todo el movimiento. Baje lentamente a cuatro patas, luego repita al otro lado.

3

Peso muerto a un pie:

- Llega hasta donde puedas. Una vez que sientas el estiramiento en la pierna, levántese lentamente y con control. Luego repite en el otro lado.

2

Sentadilla amplia:



- Asegúrate de no levantar los talones del suelo. Pausa por un momento al bajar.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Kcll1rA6-cg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wwcTFsM22gA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7BCo6DsIXEw>



Ejercicios anteriores:



1

Estocada lateral:



- Asegúrese de que su talón derecho no se levante del suelo, así como de mantener la pierna izquierda completamente recta.

3

- Hay MUCHOS ejercicios que son maravillosos tanto para las mamás como para los bebés, es por eso que las animo a mantenerse activas pero, por supuesto, de una manera segura e inteligente.

2

Perro/Vaca:



- Flexiona tus músculos centrales, luego redondea tu columna vertebral en una pose de gato. Mete la barbilla y dobla el coxis tanto como puedas, luego exhala profundamente.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Kcll1rA6-cg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wwcTFsM22gA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7BCo6DsIXEw>



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES

ENTRENAMIENTO CARDIO BAJO IMPACTO

El entrenamiento de cardio de bajo impacto que es perfecto para principiantes, embarazo, mala rodilla, post-embarazo o cualquier otra razón por la que pueda necesitar disminuir el impacto





- Repita todo el entrenamiento X 2-3 series para un entrenamiento completo de 20-30 minutos para todo el cuerpo.
- Este entrenamiento **de bajo impacto** consta de distintos ejercicios que combinan fuerza y cardio.
- Realice cada ejercicio entre **20 repeticiones y 1 minuto**.
- Repite los circuitos x 2 – 3 series para un entrenamiento de cuerpo completo.

1

Lunge + Back Row + tricep Kick – 20 repeticiones (10 por pierna)



- Puedes realizar este ejercicio con mancuernas pequeñas de poco peso, o bien utilizar materiales caseros como 1 kilo de arroz, lentejas u similar e incluso con botellitas rellenas de agua.

2

Sentadilla golpe en cuclillas + Row x 20 repeticiones:



- Si gustas, puedes agregar un peso pequeño, como mancuernas.



Sentadilla + Paso lateral doble, durante 1 minuto

3

- Es recomendable realizar este ejercicio con el peso corporal, pero si gustas, puedes agregar un peso pequeño, como mancuernas.

- <https://www.youtube.com/watch?v=7BCo6DsIXEw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GSKw35zMQzg>
- https://www.youtube.com/watch?v=_gi1RFqR1Xk



- Repita todo el entrenamiento X 2-3 series para un entrenamiento completo de 20-30 minutos para todo el cuerpo.
- Este entrenamiento **de bajo impacto** consta de distintos ejercicios que combinan fuerza y cardio.
- Realice cada ejercicio entre 20 repeticiones y 1 minuto.
- Repite los circuitos x 2 – 3 series para un entrenamiento de cuerpo completo.

1

Sentadilla Sumo con pulso + Curl de martillo alterno x 20 repeticiones



- Puedes realizar este ejercicio con mancuernas pequeñas de poco peso, o bien utilizar materiales caseros como 1 kilo de arroz, lentejas u similar e incluso con botellitas rellenas de agua.

2

Toque + Golpe de rodilla x 1 minuto (30 seg x pierna)



- Si gustas, puedes agregar un peso pequeño, como mancuernas.



Plancha + Caída de pecho x 10 repeticiones

3

- Es recomendable realizar este ejercicio con el peso corporal, controlando el movimiento.



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES

ESTIRAMIENTOS

5 estiramientos del embarazo para aliviar el dolor de la ciática.





udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES

ESTIRAMIENTO

¿Qué causa la ciática durante el embarazo?

- Por lo general, el dolor del nervio ciático es causado por problemas de espalda, como una hernia de disco. Otros problemas, como la obesidad o las espuelas óseas, también pueden ejercer presión sobre el nervio ciático y causar un dolor intenso.
- El embarazo en sí es una causa de ciática. No hay explicación de por qué algunas personas lo padecen y otras no. También es posible sufrir de ciática en un embarazo y luego no en absoluto en embarazos posteriores. Esto puede deberse a la posición del bebé en el útero o al aumento de peso diferente con cada embarazo

¿Qué se puede hacer para el dolor del nervio ciático durante el embarazo?

- Durante el embarazo, sus opciones para aliviar el dolor son algo limitadas: no puede tomar ibuprofeno o aspirina, los jacuzzis están fuera de discusión y no puede recostarse boca arriba.
- Los mejores remedios para la ciática durante el embarazo son los naturales, como los siguientes tramos. Hay algunas otras cosas que puede probar que pueden brindarle alivio instantáneo o detener cualquier ataque adicional a medida que avanza su embarazo



- Acuéstate boca arriba, con los brazos a los lados. Lentamente mueva su pelvis en una inclinación. Si puede, coloque suavemente un tobillo sobre la otra rodilla para abrir las caderas y estirarlas. Esta posición es buena para todos los problemas de la espalda baja y otros dolores pélvicos que pueda experimentar durante el embarazo.

1

Inclinación pélvica:



- También puede hacer este ejercicio recostado sobre una pelota de yoga si se siente mejor.



Pose de Paloma:

3

- Comience a cuatro patas o con el perro hacia abajo y deslice lentamente una pierna por los brazos y por el cuerpo. Agarrar la pierna trasera es opcional y aumentará el estiramiento de los isquiotibiales.

- https://www.youtube.com/watch?v=DbfQ_KrBEVE
- <https://www.youtube.com/watch?v=mRnIHTrsdOo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=27-KjyQYOY8>

2

Pose de la silla:



- Puedes hacer esta pose ya sea de pie como se muestra o sentado en una silla.



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES



TRABAJO ANDOMINAL

Ejercicios prenatales básicos para entrenar el core (abdominales) durante el embarazo.



ENTRENANDO LA ZONA MEDIA

¿Cuáles son los beneficios de los músculos abdominales fuertes durante el embarazo?

- Prevenir problemas de espalda tanto durante el embarazo como después del parto.
- Reduce el dolor y la presión pélvica
- Haga que empujar durante el parto sea más fácil: no correría una maratón sin entrenamiento, ¿verdad?
- Bueno, considera el parto uno de los maratones más largos de tu vida y entrenar tus músculos centrales puede ayudarte significativamente durante el parto.
- Probablemente mejore el tiempo de recuperación posparto

¿Cuáles son los músculos del core?

- Músculos del core: músculos abdominales profundos que actúan como un corsé alrededor de la sección media y los músculos pequeños alrededor de la espalda
- El "entrenamiento central" es fortalecer los músculos que sostienen y estabilizan la columna vertebral.
- Sus músculos centrales profundos se componen básicamente de dos partes: Músculos del piso pélvico y Abdominales transversales.
- Los músculos abdominales transversales son los músculos que se envuelven alrededor de la parte inferior del torso. ¡Estos son los músculos que no solo ayudan a sostener a su bebé en crecimiento, sino que también trabajan con el piso pélvico para expulsarlo! Por eso es tan importante mantenerlos fuertes y comprometidos durante el embarazo.



- Comience a cuatro patas en una posición de mesa con la espalda plana. Hombros directamente sobre las muñecas y caderas sobre las rodillas
- Inhale para arquear la espalda, alcanzando el coxis hacia el cielo y el pecho hacia adelante (vaca)
- Exhale para redondear su columna vertebral con la cabeza y el coxis alcanzando el suelo, mientras que la mitad de la espalda alcanza la columna vertebral. (gato)

1

Gato /Vaca:



- También puede hacer este ejercicio recostado sobre una pelota de yoga si se siente mejor.



Inclinación pélvica / Succión: **3**

- Respire profundamente y mientras exhala, lentamente "levante" su barriga levantándola de la pelvis e imagine que la levanta ligeramente hacia las costillas.
- Mantenga durante 5-10 segundos o mientras pueda mantener la forma adecuada

2

Puente:



- Empuje a través de los talones y apriete la parte inferior para empujar las caderas del suelo.
- Concéntrese en mantener el núcleo ocupado durante todo el movimiento. NO arquees demasiado tu espalda.
- Mantenga 5-10 segundos



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES

¿Que NO hacer?

- **No lo hagas, entrenamientos de intervalos de alta intensidad (HIIT):** Probablemente hayas escuchado que HIIT es mejor para perder grasa. Bueno, mamá, tengo noticias para ti ... ¡En realidad necesitas esa grasa corporal ahora mismo! Mantengamos a su bebé cálido, acogedor y saludable asegurándonos de que tenga al menos suficiente grasa corporal para estar en el rango "normal" (20-25%).
- Además, los ejercicios de alta intensidad y alto impacto no son una buena idea cuando su óvulo recién implantado está tratando de adherirse a su útero, opte por un entrenamiento de circuito de bajo impacto, a un ritmo más lento y sin cronometrar sus períodos de descanso.
- **No lo hagas, Sprint en cualquier forma:** Por definición, correr significa ir "lo más rápido que puedas", ahora NO es el momento de batir récords. Opta por velocidades más lentas durante el embarazo. Recuerde, aunque todavía no se esté mostrando, ¡todavía tiene un bebé allí!

- **No lo hagas, levantamientos pesados:** El objetivo durante el embarazo es proporcionar un espacio seguro para que su bebé crezca y prospere, no para ser la mujer más fuerte del mundo. Así que guarde sus objetivos de fuerza para el posparto. Prometo que tu cuerpo no será "arruinado" durante 9 meses sin levantar objetos pesados.
- **No lo hagas, tener un estilo de vida completamente sedentario:** Incluso si su médico dice "tómalo con calma", al menos puede salir a caminar todos los días y hacer estiramientos suaves. Estar sentado todo el día es malo para cualquiera, pero es especialmente duro para el cuerpo cuando el volumen de sangre es tan alto.



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES



ESTIMADAS...

Estos días de confinamiento por el coronavirus pondrá a prueba la salud de todos nosotros, tanto emocional como físicamente. En cuanto a esta última, el riesgo de aumentar de peso por el sedentarismo se puede contrarrestar con la actividad física doméstica.

Esperamos que esta breve guía de acondicionamiento físico les sea de utilidad para darse cuenta de que, aunque no podamos salir de casa, hay alternativas para mantenernos en forma.



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES



BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- http://www.strugglesofafitmom.com/prenatal-core-exercises-to-help-prevent-pregnancy-pooch/?utm_medium=social&utm_source=pinterest&utm_campaign=tailwind_smartloop&utm_content=smartloop&utm_term=10340066
- <https://soymama360.com/ejercicios-durante-el-embarazo-para-el-primer-trimestre-rutina-piernas/>
- <https://www.bebesymas.com/embarazo/yoga-para-embarazadas-beneficios-contraindicaciones-y-precauciones>
- http://www.strugglesofafitmom.com/prenatal-core-exercises-to-help-prevent-pregnancy-pooch/?utm_medium=social&utm_source=pinterest&utm_campaign=tailwind_smartloop&utm_content=smartloop&utm_term=10340066



udp

DEPARTAMENTO DE
DEPORTES



Si bien cada embarazo y persona es diferente, mantenerte activa durante este periodo hará que tu parto sea más rápido, con menos efectos adversos y con una rápida recuperación, favoreciéndote tanto a ti como a tu bebé.

GRACIAS