

ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR FÍSICO SOCIAL PARA GESTANTES DEL CENTRO DE SALUD MONTECRISTI

173

Palacios Mero Roxana Sharay
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, ULEAM. Manta, Ecuador
palaciosr9661@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0826-5145>

Pérez Plata Lewin José
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, ULEAM Manta, Ecuador
lewin.perez@uleam.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5279-6966>

Medranda Cedeño José Cristhian
Unidad educativa Víctor Manuel Peñaherrera
cmedranda@outlook.com
Portoviejo, Ecuador
Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-5237-5998>

Hernández Delgado Víctor Javier
Unidad educativa Víctor Manuel Peñaherrera. Jaramijó, Ecuador
avha.3victor@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-2378-4089>

Recibido: 08/03/2024

Aceptado: 30/03/2024

Publicado: 15/04/2024

RESUMEN

En las investigaciones de los últimos años se le ha dado mucha importancia a la actividad física durante el embarazo porque esta es muy beneficiosa para mejorar la calidad de vida materno-fetal, ya que controla y previene los cambios negativos que ocurren en el proceso a nivel anatómico, fisiológico, físico y psicológico de la mujer. Dichos cambios si no son atendidos a tiempo acarrear enfermedades en la madre y repercuten directamente en el feto y la vida después del nacimiento. Por lo tanto, el propósito de esta investigación es desarrollar un programa pedagógico de actividad física para la mejora del bienestar físico y la salud de las embarazadas entre los 14 a 35 años de edad que acuden al Centro de Salud Montecristi.

Esta investigación tiene enfoque cuantitativo y es de tipo descriptiva, de corte transversal; los métodos que se aplicaron fueron empíricos para recolección de datos por medio de una encuesta. Los resultados demostraron que el programa de actividad física permitió mejorar la salud física y emocional de las gestantes, por lo cual, se concluye que su implementación es favorable en cuanto el estado de salud de las embarazadas.

Palabras clave: actividad física en el embarazo, bienestar físico, calidad de vida.

PHYSICAL ACTIVITY AND SOCIAL PHYSICAL WELL-BEING FOR PREGNANT WOMEN AT THE MONTECRISTI HEALTH CENTER

ABSTRACT

In recent years, research has given a lot of importance to physical activity

during pregnancy because it is very beneficial to improve the maternal-

fetal quality of life, since it controls and prevents the negative changes that occur in the process at the anatomical, physiological, physical and psychological level of the woman. These changes, if not attended to in time, lead to diseases in the mother and have a direct impact on the fetus and life after birth. Therefore, the purpose of this research is to develop a pedagogical program of physical activity for the improvement of the physical well-being and health of pregnant women between 14 and 35 years of age who attend the Montecristi Health Center. This research has a quantitative approach

INTRODUCCIÓN

La actividad física es todo movimiento corpóreo leve, moderado e intenso que implica gasto energético, por esto se dice que su ejecución es de gran beneficio para el individuo.

Merino-Merino et al. (2006) la definen como un movimiento corporal procedente por la acción muscular voluntaria que agranda el gasto energético, señalan que es un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico; este a su vez es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva ejecutada con un objetivo, mejorar o mantener la condición física de la persona.

La actividad física se puede encontrar en la vida cotidiana, en los quehaceres del hogar, dentro de los deportes, en las actividades recreativas activas, todas ellas son distintas tipologías y cada una tiene sus intensidades de trabajo.

and is descriptive, cross-sectional; The methods applied were empirical for data collection through a survey. The results showed that the physical activity program improved the physical and emotional health of pregnant women, therefore, it is concluded that its implementation is favorable in terms of the health status of pregnant women.

Keywords: physical activity in pregnancy, physical well-being, quality of life.

Como bien se sabe, en la sociedad las enfermedades crónicas existentes son problemas que el Ministerio de Salud Pública (en adelante MSP) debe combatir, y en toda la población existen personas más vulnerables a ellas. Entre esta parte de la población se encuentran las embarazadas, que no se escapan de contraer alguna patología durante la gestación. Por esta razón, el MSP es el encargado de promover programas de actividad física a cada grupo etario, especialmente a los más vulnerables.

Investigaciones como la de Matsudo (2012) ha demostrado los impactos, beneficios y mejoría en la salud a partir de la actividad física moderada. Las investigaciones apuntan a que la actividad física moderada practicada por embarazadas tiene impacto positivo durante el periodo de gestación sin importar el lugar de procedencia, ya sea un mejor rendimiento al momento del parto y durante la etapa prenatal, desarrollando las capacidades físicas,

reducción del índice de contraer enfermedades crónicas no transmisibles, mente y cuerpo sanos, en fin, una mejor calidad de vida en la arista del bienestar físico.

Cabe destacar, que el gobierno anterior del Ecuador junto con la Secretaría del Deporte promulgó el Plan Nacional de Recreación que dio lineamientos para realizar cualquier tipo de actividad física al aire libre, es por ello, que existían programas comunitarios donde las personas que viven en los sectores podían ir a lugares amplios como plazas, parques o canchas múltiples para ejercitarse.

En concordancia, los programas y proyectos que se han desarrollado han tenido impacto en la sociedad ya que ha habido retorno de la actividad física en distintas instalaciones construidas por el gobierno nacional y local, que se evidencian en la mejora del bienestar físico de la población ecuatoriana, aunque aún se trabaja para que las estadísticas alcancen porcentajes más altos.

En este particular se planteó el proyecto “Ecuador ejercítate” que buscó suscitar la práctica diaria de la actividad física para evitar los problemas originados del sedentarismo y el mal uso del tiempo libre. Tiene programaciones diarias de bailoterapia y aeróbicos; gimnasia terapéutica destinada para adultos mayores y

personas con discapacidad; además de actividades recreativas y deportivas.

No obstante, programas para las embarazadas no existen por parte del gobierno de manera gratuita, pero sí las mujeres que tienen la posibilidad de financiar un entrenamiento en un centro de actividad física para el embarazo lo hacen.

Estos centros se encuentran en las grandes ciudades donde solo tiene acceso las embarazadas que tienen poder adquisitivo. Específicamente en el distrito 13D02 comprendidos por Manta, Montecristi y Jaramijó, en los que, durante el día mundial de la actividad física y ciertas fechas especiales se promueve la actividad física, sin embargo, no existe evidencia de programas de bienestar físico o ejercicios físicos para el periodo de gestación y menos en las poblaciones consideradas como desprotegidas.

En el centro de salud Montecristi, aun cuando se realizan pausas activas de manera no programada se logra evidenciar que no existen programas ni proyectos dentro de la institución en lo que respecta a la actividad física en la población gestante, apenas, existe un club de embarazadas que así mismo no efectúan ejercicios físico planificados semanales, ofrecen charlas en las que se expone la importancia de las vacunas, del cuidado del cuerpo, de nutrición y por allí se incluye la actividad física con pocas pinceladas,

de modo que, sigue existiendo una ausencia de interés y de personal capacitado en el cantón que exponga esta situación problemática y promueva el bienestar físico y la atención social a través de la actividad física junto con la salud nutricional.

Ante esa situación se cree importante valorar este estudio y su aporte en el bienestar social y calidad de vida de embarazadas del sector, por lo que es posible sustentar que, si se efectúa la práctica, las gestantes gozarán de mejor salud integral.

La inactividad física está presente porque hay un desconocimiento acerca de los beneficios que conlleva la activación física del cuerpo durante la gestación, al no haber una educación en el ámbito de la actividad física se desconoce la repercusión que tiene en la calidad de vida de la persona; otro motivo radica en las enfermedades hereditarias y las no transmisibles contraídas antes del embarazo por un mal estilo de vida y alimentación, o simplemente por descuido de la persona conllevando al embarazo como una excusa más para no realizar ejercicios corporales, sin dejar de mencionar otras razones específicas como exceso de peso, baja autoestima, machismo y tabúes culturales que repercuten negativamente en la situación socioeconómica, en la educación y sobre todo en la salud de la gestante.

Por otro lado, las enfermedades crónicas también tiende a agravarse en esta etapa, e incluso existen algunas, específicamente presentes en el embarazo, así que, el parto esté propenso a complicar y producir dolores mucho más intensos. Ante esta situación se plantea el problema científico: ¿De qué manera la actividad física en el embarazo genera beneficios en la salud de la madre durante y después del parto?

En este particular el presente trabajo tiene como objeto de estudio; actividad física durante el periodo de gestación y como campo de estudio la influencia de la actividad física en embarazadas y su repercusión en el bienestar físico y social.

A partir de lo antes descrito se plantea el siguiente objetivo que guiará el cumplimiento de la investigación: Desarrollar un programa pedagógico de actividad física para mejorar el bienestar físico y la salud en las embarazadas que acuden al centro de salud Montecristi. Para ello se realizó un diagnóstico del cuadro general de salud de las gestantes.

Antes de definir lo que es actividad física se debe tomar en cuenta que el cuerpo humano necesita energía, la cual se genera a través de la ingesta de alimentos, estos son metabolizados mediante procesos específicos como el catabolismo y anabolismo, dentro de estos procesos existen vías por las que

pasa el alimento transformado en energía, unos dirigiéndose a los órganos del cuerpo para cumplir con su funcionamiento y nutrición y otros a los músculos esqueléticos encargados de generar los movimientos voluntarios. Por lo tanto, se entiende por actividad física a todo movimiento que realiza el cuerpo con ayuda de los músculos esqueléticos en el que está presente un gasto de energía equivalente al tipo de actividad que se realice.

Así lo reafirman González y Rivas (2018) cuando defienden que la actividad física provee beneficios multifactoriales con efectos en el sistema inmune, hemostático, autonómico, metabólico y hormonal entre otros, posiblemente aplicables en las diferentes etapas de la historia fisiológica de la mujer. Por ende, se requiere un abordaje específico de cada una de esas etapas para dar provecho a todas las ganancias que trae consigo la práctica del ejercicio físico.

La importancia que tiene la actividad física tanto para hombres como para mujeres es imprescindible, por lo que en la actualidad hay más estudios que solo enfatizan a la mujer dentro de este ámbito. En efecto, el tamaño, la composición corporal y el ciclo menstrual son ejes importantes a tener en cuenta en el momento de realizar alguna planificación de actividad física porque son los factores que muestran la diferencia entre los hombres, en otras palabras para ejemplificar y hacer

entender de mejor manera, es que la mujer de por sí tiene un cuerpo más pequeño, por ende su volumen de sangre es mucho menor que el de los hombres, así mismo, sin olvidar las pérdidas de flujo sanguíneo por los ciclos menstruales regulares.

También el cuerpo femenino, a diferencia del masculino, presenta siempre más porcentaje de tejido adiposo que muscular a diferencia del hombre.

Durante la gestación las mujeres suelen contraer enfermedades sexualmente transmisibles (VIH sida, sífilis materna, y más) como enfermedades crónicas no transmisibles (infecciones en las vías urinarias, cáncer, enfermedades producidas por insectos, síndrome de ovarios poliquísticos, incompatibilidad del Rh de la sangre con el feto, entre otras) y algunas de ellas ser atenuadas por la actividad física tal es el caso de la preeclampsia, sobrepeso u obesidad, enfermedades hormonales, enfermedades renales, diabetes gestacional.

La preeclampsia consigue contraerse antes durante y después del embarazo siendo la eclampsia la fase más grave y posterior a la preeclampsia, y otros trastornos de la presión arterial alta. Pese al diagnóstico y síntomas negativos de la preeclampsia Muñoz-Solórzano et al. (2020) mencionan que:

Es posible prevenir el desarrollo de una posible hipertensión arterial manteniendo especial cuidado en mantener un peso adecuado, evitar fumar o beber alcohol, tomar ácido fólico el cual reduce el riesgo de preeclampsia y evita malformaciones embrionarias, evitar el estrés, mantener una dieta rica en calcio y antioxidantes tales como: vitamina C, vitamina E y alimentos ricos en ácidos grasos y Omega 3, los mismos que protegen y ayudan a recubrir el interior de los vasos sanguíneos. (p.76)

En consecuencia, a esto, y parte del tratamiento que indica Muñoz-Solórzano et al. (2020) es la actividad física aeróbica que tiene como objetivo entrenar la resistencia como mecanismo de prevención de la preeclampsia y para fortalecer el sistema cardiovascular de la madre y el feto, ya que su dosificación permitirá el funcionamiento eficiente y la formación de los vasos sanguíneos con el grosor adecuado.

El siguiente aspecto trata sobre los altos niveles de glucosa en la sangre durante el embarazo, aunque vale recalcar que la glucosa es buena en la dieta porque es el primer motor para dar energía al cuerpo, además es controlada por ciertas hormonas para mantener los niveles adecuados por lo que su elevación es capaz de provocar complicaciones durante la gestación, dichas hormonas, según KidsHealth

(2018) son la insulina y el glucagón, siendo la insulina la responsable de mantener al cuerpo con reservas de energía y controlar la concentración de glucosa en la sangre.

En contraste con las complicaciones los médicos y entrenadores de la actividad física recomiendan mantener un estilo de vida saludable, incluso antes del embarazo, por lo que la actividad física moderada, entre ellas las recreativas activas y sin impacto, previene y protege de la diabetes gestacional en conjunto con la buena nutrición al ayudar a mantener el peso adecuado; de la misma manera lo determina Gamo-Luengo (2020) a asegurar que "La actividad física mejora la glucemia y la sensibilidad a la insulina, "pues el músculo esquelético en el entrenamiento se contrae, favoreciendo la absorción de la glucosa, y el ejercicio aeróbico aumenta la mayor expresión de los transportadores de dicho monosacárido". (p.25)

La actividad física dentro del periodo de gestación tiene las siguientes características: puede ser realizada en el tiempo libre desde la comodidad del hogar hasta un centro especializado para el entrenamiento de la embarazada, gimnasios y hospitales; logra tener varias intensidades, volúmenes, descanso; se basa primordialmente en una preparación física para el parto donde priman los ejercicios de estiramientos, respiración, condicionamiento de

fuerza y resistencia cardiovascular; debe realizarse actividad física regular en postparto y preparto según lo requiera la paciente o muestre el interés; permite ser controlada, sistematizada, dosificada y dirigida por un profesional médico obstetra en conjunto/o por un profesional de entrenamiento físico por lo que logra ser adaptada a las necesidades individuales por las distintas condiciones o enfermedades que se presentan.

Perales-Santaella (2019) pone de manifiesto que "la intensidad debe ser en todo caso moderada, adaptarse a cada mujer y controlarse durante toda la sesión, el ejercicio físico se recomienda iniciarse desde la semana 9 -12 de gestación hasta la semana 38-39 de embarazo" (p.26). La actividad física debe ser muy variada y estricta, tiene varios tipos y clasificaciones, y específicamente para el personal de entrenamiento físico conlleva a ser generadora de motivación y de ingresos económicos mediante plazas de trabajos o emprendimientos.

Conociendo estas características de la actividad física regular en el periodo de gestación, se concluye que produce beneficios que mejoran la calidad de vida materno-fetal.

Entre los beneficios que han demostrado los estudios previos se destaca que si las mujeres se mantienen activas logran controlar o disminuir el

sobrepeso, obesidad, y la glucosa en la sangre previniendo la diabetes gestacional, pueden también ejercitarse aquellas que se mantuvieron sedentarias antes del embarazo, así lo afirma Zafra-Elorza (2021) "realizar actividad física hace que crezca la probabilidad de tener un parto vaginal, tener una mínima incidencia de diabetes mellitus gestacional, aumento excesivo de peso, hipertensiones gestacionales, parto prematuro, y bajo peso al nacer"(p.20)

En relación con bienestar físico se define como un estado de plenitud en la cual la satisfacción y tranquilidad se ven reflejadas desde la parte más interna a la más externa del ser humano, por ello, la evidencia es notoria en la condición física, esta se complementa con la parte intrapersonal a interpersonal; también se define como "tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener hábitos de alimentación saludables." (Grupo Inteligencia Límite. Org, 2021)

Navarro-Pantoja (2018) menciona la definición desde otra perspectiva: "...de un concepto de salud como no enfermedad hacia otro más global, que considera la salud como la globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social" (p.73). Esto quiere decir que el bienestar físico estaría dentro de una globalidad como lo es la salud.

Por lo tanto, el bienestar físico se da cuando la persona siente que su

metabolismo funciona eficientemente, y su condición física le permite realizar las actividades del diario vivir. El bienestar físico hace sentir en el individuo que ninguno de sus órganos o funciones está deteriorado; entre tanto, el cuerpo funciona correctamente y tiene una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.

METODOLOGÍA

Esta investigación tiene enfoque cuantitativo y se planteó la siguiente pregunta de investigación ¿De qué manera la actividad física en el embarazo puede generar beneficios de salud en la madre durante y después del parto?. Es de tipo descriptiva porque no se manipulan las variables y describe características de la población estudiada, además es de corte transversal porque se realizó en un tiempo definido.

Se emplearon diferentes métodos, como el histórico-lógico, presente en la búsqueda de los antecedentes que permitieron argumentar el problema científico; así como en la determinación de las regularidades y tendencias del objeto de estudio. A través de este método también se pudo indagar los puntos de vista, apreciaciones y definiciones de algunos autores en especial los cinco últimos años acerca de la actividad física,

enfermedades y calidad de vida durante el periodo de gestación.

Como técnica se diseñó una encuesta operativizada con un instrumento tipo cuestionario aplicado a las mujeres en periodo de gestación para diagnosticar el cuadro general de salud y saber cómo la actividad física repercute sobre ella. Las preguntas realizadas fueron:

1. ¿Realizaba alguna actividad física de manera sistemática antes del embarazo?
2. ¿Durante su embarazo ha realizado actividad física?
3. ¿En el subcentro de salud le orientaron a realizar actividad física?
4. ¿Considera que es importante actividad física durante el embarazo?
5. ¿Existen condiciones en el subcentro de salud para realizar actividad a las embarazadas?
6. ¿ha presentado problemas de sueño durante el embarazo?
7. ¿Sus hábitos de alimentación son saludables?
8. ¿Qué tipo de problemas de salud ha presentado durante la gestación?
9. ¿Su estado de salud le permite llevar una actividad normal?
10. ¿Durante su proceso de gestación ha participado en las actividades físicas organizadas en el centro de salud?

11. ¿Durante la práctica de actividad física en el periodo de gestación logro mejorar en usted alguna de las siguientes alteraciones?

Población y Muestra

La población es el conjunto de todos los elementos que tienen una particularidad común, por lo tanto, esta se toma del centro de salud que cuenta con 78 embarazadas. Por otro lado, la muestra es un subconjunto o una porción de la población, es de tipo adecuada y válida, es decir, debe ser obtenida de tal manera que admita establecer un mínimo de error posible respecto de la población, por esta razón para su fiabilidad se estimó su tamaño con una fórmula matemática (n). Siendo N la población, σ equivale a la desviación estándar de la población con la constante 0,5 si no se posee el valor, Z es una constante que equivale al nivel de confianza siendo 1,96 para 95%, y 2,58 para el 99% (utilizado a criterio del encuestador), e es igual al error muestral varía entre el 1% (0,01) y 9% (0,09), valor que queda a criterio del encuestador.

Por lo tanto, la muestra fue de 65 embarazadas con las siguientes características: en periodo de gestación de 10 a 38 semanas sin padecer enfermedades que impidan la ejecución de actividad física especializada.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para la consecución de esta investigación se configuró un programa que fue validado por juicio de expertos en los que se encontró un médico especialista en ginecología y obstetricia, un terapeuta ocupacional y un licenciado en educación física a los cuales se les presentó las diversas actividades propuestas para la ejecución de las embarazadas durante 12 semanas.

Propuesta de actividades físicas para embarazadas

En el primer trimestre todo es desconocido y emocionante, en esta etapa suceden alteraciones físicas importantes, es probable que la mujer sufra transformaciones en su cuerpo ya que se está adaptando a nuevos procesos y surjan mareos, cambios de humor o cansancio, pero no hay por qué preocuparse, hay que empezar de a poco si no se ha sido una mujer activa en la actividad física.

Entre los ejercicios para embarazada ya conocidos que puedes realizar se encuentran la danza oriental también llamada danza del vientre que tiene movimientos suaves y pélvicos, la gimnasia acuática que posee variantes positivas y la natación con la cual podrás despejar tu mente mientras te fortaleces.

Es oportuno recomendar que dichas actividades físicas para embarazadas tengan una duración aproximada de 30 a 40 minutos, ya que se tiene que dar

inicio con un ligero calentamiento que conlleve una duración de aproximadamente 8 minutos, donde se estimulan articulaciones y músculos lo que nos va a permitir pasar a los movimientos propios ejercicios del embarazo.

Estos ejercicios deberían realizarse desde el primer trimestre de gestación y su frecuencia sería tres veces por semana, en las primeras horas de la mañana, y si este horario no fuera posible se deberían realizar en horas que el calor no sea fuerte tomando en cuenta las recomendaciones del médico tales como el comportamiento de la tensión arterial antes del inicio de los ejercicios

Todas las actividades físicas no deben hacerse expuestas al sol. Otra recomendación sumamente importante es que toda actividad física se la realice en lugares techados, con buena ventilación y si es posible con mucha luz natural.

En esta etapa de realización de actividades físicas y embarazo se debe contar siempre con el apoyo del esposo ya que así el ayuda a llevar el buen manejo y control de los mismos. No se puede dejar de lado que antes de empezar con cualquier actividad en cualquier persona llevar su registro de las pulsaciones al inicio y al final cuando se vuelva a la calma, esto es recomendado para hacer un análisis de

como el cuerpo de la embarazada acepta o no la activación.

Otro punto a no olvidar es que no todas las embarazadas están en capacidad de realizar las mismas actividades, unas son más ágiles, o son primerizas, además la edad también debe ser considerada, los profesionales deben siempre de tener en cuenta esto para salvaguardar la salud de la gestante y su futuro hijo por encima de todas las cosas.

En esta etapa se recomiendan los siguientes ejercicios:

Los ejercicios de Kegel y sentadillas de desplazamientos en la pared con una fitball o balón medicinal en la espalda fortalecerán tu zona pélvica, músculos de piernas y espalda lo que beneficiara en los futuros meses, nunca se debe olvidar que consultar a un médico o especialista en la materia. Una vez superadas las molestias del primer trimestre ya es común ver en una mujer embarazada que cambie su semblante y se sienta llena de energía para seguir con cualquier tipo de actividad física que se le ponga por el medio, de hecho, incluso si es una mujer sedentaria este sería el mejor momento para iniciar a practicar cualquier tipo de ejercicios en el embarazo.

A más de los ejercicios que se realizaron en el primer trimestre le podemos agregar un entrenamiento aeróbico que permita subir a una de las bicicletas estáticas durante unos 20

minutos, evitando un sobreesfuerzo que vaya a poner en peligro a la madre e hijo.

También es recomendable tomar en esta etapa el buen manejo de los implementos a utilizar, empezando desde el calzado, ya que uno de los ejercicios que más recomienda el subcentro de salud es caminar incluso hasta por media hora. Pero esta manera de caminar no sería dentro de casa, sino que podría ser en el parque o la playa, para que así sirva como un modo de relajación y recargo de energía.

En una tercera etapa el feto y el útero se convierten en una carga importante, el bebé ya está en la última fase para darse a conocer y precisamente por esto no se debe parar la actividad física.

En el tercer trimestre el objetivo es reforzar los músculos posturales, realizar más ejercicios de respiración, mover las piernas para distribuir la circulación en todo el cuerpo y fortalecer mucho la parte pélvica.

Al igual que la segunda fase o trimestre en esta parte se sigue recomendando los ejercicios de Kegel y sentadillas con desplazamientos con su respectivo material que siga ayudando al fortalecimiento de espalda, zona pélvica, y músculos en general, y la bicicleta estática la camina armónica y de manera periódica sin dejar de lado los consejos de los profesionales en la materia médica y de actividad física.

Las recomendaciones en esta etapa como en las anteriores es realizar las actividades acompañadas en especial de la pareja, activarse en lugares planos, con cubiertas para que el sol no afecte con el calor. Es viable tomar en cuenta cuatro grandes grupos: ejercicios generales con sillas, ejercicios con su pareja, ejercicios generales utilizando una colchoneta y ejercicios que deben realizarse dos semanas aproximadamente antes del parto

Ejercicios generales con sillas

1. Sentada en la silla, manos sobre los muslos, realizar (1-2) cabeza al frente, (3-4) cabeza atrás.
2. Realizar (1-2) torsión del cuello y la cabeza a la derecha, (3-4) alternar el movimiento.
3. Sentada brazos a los lados del cuerpo, realizar (1-2) elevaciones laterales de los brazos arriba, (3-4) volver a posición inicial.
4. Parada detrás del respaldo de la silla, manos apoyadas en el mismo, piernas separadas, puntas de los pies hacia fuera, realizar semiflexión profunda de las piernas, lentamente. Volver a posición inicial.
5. Parada detrás de la silla, manos apoyadas en la misma, realizar asalto al frente, llevando semiflexionada la pierna de atrás (fondos). Alternar el movimiento.

6. Parada detrás de la silla, manos apoyadas sobre el respaldo de la misma, realizar, cuclillas profundas. Volver a posición inicial.
7. Acostada atrás, manos detrás de la cabeza, pies apoyados sobre la silla realizar (1) elevación de la pierna extendida lo más atrás posible, (2) volver a posición inicial.

Ejercicios con su pareja

1. Parada la mujer al frente y su pareja detrás, manos entrelazadas, realizar elevación de brazos por los laterales arriba, inspirando, volver a posición inicial espirando.
2. Parados frente a frente, manos entrelazadas, realizar (1-2) asalto derecho al frente, elevando brazos por los laterales arriba, inspirando, (3-4) volver a posición inicial, espirando.
3. Parados espalda con espalda, brazos laterales, manos entrelazadas, realizar torsiones laterales del tronco.
4. Parados espalda con espalda, brazos a los lados del cuerpo manos entrelazadas, realizar, flexiones laterales del tronco.
5. Parada, la mujer delante y el hombre detrás, la mujer realizará elevaciones de piernas flexionadas al frente.
6. Parado uno frente al otro, manos entrelazadas, realizar cuclillas alternadamente.

Ejercicios generales utilizando una colchoneta

1. Acostada, brazos a los lados del cuerpo, elevación de la cabeza, tratando de pegar la barbilla al pecho.
2. Acostada, piernas Flexionadas, elevar tronco y cabeza, agarrándose las piernas. Volver a posición inicial.
3. Sentada, antebrazos apoyados atrás, piernas extendidas, realizar, 1-2 círculo con la pierna derecha, 3-4 alternar el movimiento.
4. Desde la misma posición anterior, pero con piernas flexionadas y apoyadas, dejar caer suavemente las piernas a la derecha, volver a posición inicial, alternar el movimiento.
5. Acostada lateral, realizar, flexión y extensión alternada de las piernas, bicicletas Alternar el movimiento.
6. Acostada sobre el lateral derecho, cabeza, apoyada sobre el brazo derecho, brazo izquierdo al frente, mano apoyada en el piso, realizar elevación lateral de la pierna izquierda extendida, volver a posición inicial. Alternar el movimiento.
7. Desde cuadrupedia, realizar elevación de la pierna derecha flexionada al lateral, volver a Posición inicial, alternar el movimiento.

Ejercicios dos semanas antes del parto

1. Desde la posición de sentadas o acostadas extensión y flexión de las piernas.
2. Sentadillas con movimientos lentos, se recomienda una dosificación de 15 segundo de trabajo y 15 de descanso, durante un minuto descansar y comenzar de nuevo, sería 15 de trabajo, 15 de descanso 15 de trabajo, un minuto de descanso, 15 de trabajo, 15 de descanso 15 de trabajo. Se recomienda lo realice tres veces al día.
3. Caminar, con el objetivo de mejorar la capacidad aerobia, este ejercicio debe ser diario, y trabajarse no menos de una hora, se recomienda se camine sobre terreno llano.

Otros tipos de actividades

La respiración juega un papel muy importante durante el parto, la misma alivia las molestias en las contracciones y ayuda a acortar el momento del nacimiento del niño con el pujo respiratorio, a la mujer se le enseñan estos tipos de respiración.

- Respiración abdominal.
- Respiración diafragmática.
- Jadeo

La relajación tiene su importancia durante el embarazo pues conlleva a controlar el cuerpo, la relajación puede ayudar a recuperar energías, aliviar dolores, hacer dormir mejor y evitar temores.

Durante el embarazo no se debe de perder la oportunidad de subir las piernas siempre que lo pueda hacer, es importante acostarse con las piernas elevadas los brazos a los lados del cuerpo y las palmas hacia arriba, respirar suavemente con ojos cerrados.

Hay que dejar en claro que durante la realización de este trabajo hubo inconvenientes ya que las mujeres que realizaban su control el subcentro de salud no están bien informadas sobre cómo hacer o realizar dichas actividades, puesto que en el referido centro no cuentan con especialistas que ayuden a las gestantes, sin embargo, se presenta a continuación una sistematización de las preguntas realizadas a las asistentes al centro de salud, las 6 primeras son de opción dicotómica y las restantes son de opciones múltiples.

¿Realizaba alguna actividad física de manera sistemática antes del embarazo?

El 47% de las gestantes asistentes al subcentro de salud indicaron que, si realizaron actividades físicas antes del embarazo, mientras el 53% restante no ejecutaba actividades físicas.

Segunda pregunta. ¿Durante su embarazo ha realizado actividad física?

El 23% de las mujeres encuestadas dijeron si haber realizado alguna actividad física durante el embarazo, por otro lado, el 77% mencionó lo contrario, siendo esta una oportunidad

propicia par poder aplicar ejercicios en esa población dependiendo el interés que tenga.

Tercera pregunta. ¿En el subcentro de salud le orientaron a realizar actividad física?

Un 72% indicaron que en el subcentro de salud no le orientaron a realizar ninguna actividad física durante esta etapa, mientras el 28% respondió que si habían tenido orientación previa.

Cuarta pregunta. ¿Considera que es importante actividad física durante el embarazo?

El 96% de las mujeres gestantes indicaron si es saludable realizar actividad física durante el periodo de gestación, el 4% restante se ubicó en la opción contraria.

¿Existen condiciones en el subcentral de salud para realizar actividad a las embarazadas? El 100% de las encuestadas reaccionó positivamente.

Respecto a la pregunta 6 ¿ha presentado problemas de sueño durante el embarazo? tomando en cuenta el bienestar físico de las embarazadas, los datos estadísticos manifiestan que el 29% de la muestra respondió que ‘casi siempre o siempre’ tienen problemas de sueño en este periodo de gestación, el 8% señaló que ‘frecuentemente’, el 31% dijo que ‘algunas veces’ y el 32% que ‘casi nunca o nunca’ por lo que se llega a demostrar que más de la mitad

presenta problemas de sueño a causa de los cambios fisiológicos, anatómicos, y psicológicos, estando apegado a lo que señalan Aguilar-Cordero et al. (2020) “en el tercer trimestre de gestación se presentan más despertares nocturnos que también son causados por enfermedades crónicas antes y durante del embarazo, alteraciones hormonales, depresión, ansiedad, desplazamiento del diafragma, aumento de peso y la inactividad física” (p. 1561).

En atención a la pregunta 7 ¿Sus hábitos de alimentación son saludables? el 74% de la muestra manifestó que ‘casi siempre o siempre’ sus hábitos de alimentación son saludables, el 18% respondieron ‘frecuentemente’, el 5% que ‘algunas veces’ y el 3% manifestó que ‘casi nunca o nunca’

Ante ello se demuestra que las gestantes se tornan preocupadas por su salud y la de su bebé en formación, y es por ello que acuden a especialistas que les den recomendaciones acerca de la salud nutricional adecuada en cada caso, si fuera contrario.

Se sabe según Gamo-Luengo (2020) que la carencia de ciertos micronutrientes comprometen el desarrollo fetal y amenazan la salud y la vida de madres y recién nacidos, de allí que, los centros de salud proveen a las gestantes, ácido fólico más hierro y otras vitaminas para contrarrestar alguna complicación.

Respeto a la pregunta ¿Qué tipo de problemas de salud ha presentado durante la gestación?, el 38% manifiesta problemas de presión arterial, el 4% diabetes gestacional, 21% sobrepeso, de igual manera, 4% presenta problemas hormonales, 21% problemas emocionales y otro 11% no presenta ninguna enfermedad. Estos problemas pueden ser atenuados llevando un estilo de vida saludable donde integre alimentación sana y actividad física regulada.

Para saber si el estado de salud le permite llevar una actividad normal a las gestantes se encontraron los siguientes datos. 71% de la muestra respondió que ‘casi siempre o siempre’ su estado de salud les permite realizar una actividad normal, 9% indicó que ‘frecuentemente’, 17% aseguró que ‘algunas veces,’ y el 3% que ‘casi nunca.’

Queda en evidencia que la mayoría de las gestantes gozan de un buen estado de salud para poder ejecutar alguna actividad física o actividad normal, por lo que el ejercicio físico permite producir efectos beneficiosos en la mujer embarazada y durante el periodo posparto, mejora su calidad de vida y reduce los problemas asociados con el embarazo y el parto, y ayudan a gozar de un bienestar físico que no le impida realizar las actividades diarias.

En cuanto a la pregunta: ¿Durante su proceso de gestación ha participado en

las actividades físicas organizadas en el centro de salud?, el 21% manifestó que ‘casi siempre o siempre’ han participado en el programa de actividad física, el 48% respondieron ‘frecuentemente’, el 22% ‘algunas veces’ y el 9% que ‘casi nunca o nunca.’

Con fundamento en esos resultados se determina que menos de la mitad de las embarazadas no participa de manera efectiva durante el periodo de gestación, hecho que debería revertirse a sabiendas que Dodot (2019) establece que una actividad física recurrente permitirá atenuar ciertos problemas de salud que se manifiestan durante la etapa.

De igual forma, al hacer referencia a la pregunta: ¿Durante la práctica de actividad física en el periodo de gestación logro mejorar en usted alguna de las siguientes alteraciones?.

Se encontró que el 9,2% de la muestra respondió que pudo mejorar el sueño, el 16,9 logro mejorar la flexibilidad, el 9,2% mejorar su peso, el 4,53 % mencionó ‘mejorar sus problemas hormonales y el 49,23% relató mejorar los problemas emocionales, por lo que se deduce que la mayoría de las gestantes tuvieron mejoras continuas en su salud, situación que armoniza con los hallazgos de Bedoya-Ruiz & Agudelo-Suárez (2019), quienes apuntan que "El desarrollo de estrategias en salud pública a nivel mundial ha mejorado según el contexto la atención del parto,

control prenatal, prestación integral y continuada de atención en salud antes, durante y después del parto, elección de métodos seguros para el parto,

acceso a atención médica de emergencia materno-fetal, y otras instituciones de salud" (p.2).

CONCLUSIONES

Existe un grupo considerable de embarazadas que presentaron dificultades de salud en lo que respecta al sueño, obesidad, diabetes, problemas de presión arterial y emocionales, mismos que deben ser tomados en consideración para contrarrestar las consecuencias que pueda conllevar esas afecciones.

Durante la aplicación del programa de actividad física se determinó su influencia positiva durante el periodo de ejecución, logrando de manera positiva una incidencia en el 49,23 % en los problemas emocionales los cuales son muy notables durante la etapa de embarazo y atentan contra la salud de las gestantes, así mismo, problemas de obesidad y de sueño.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar-Cordero, M. J., Fajardo-Gaitán, M., Pérez-Castillo, Í. M., Rojas-Carvajal, A. M., Latorre-García, J., & Núñez-Negrillo, A. M. (2020). Alteraciones y efectos del sueño durante el embarazo. *Journal Of Negative & No Positive Results*, 5(12), 1558-1574. doi:10.19230/jonnpr.3979

Bedoya-Ruiz, L. A., & Agudelo-Suárez, A. A. (2019). Relación de las

mujeres en embarazo, parto y postparto (EPP) con los servicios de salud según la clase social. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 18(36). doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps18-36.rmep>

Cumbria Bienestar. (02 de diciembre de 2021). *El Bienestar físico, mental, emocional y social*. <https://www.cumbriabiensetarr.es/el-bienestar-social/>

Dodot. (23 de octubre de 2019). *Dolores del embarazo de la A a la Z*. Dodot: <https://www.dodot.es/embarazo/sintomas-del-embarazo/articulo/dolores-del-embarazo>

Gamo-Luengo, S. (2020). *Importancia de los hábitos de vida saludables en la prevención de la diabetes gestacional*. [Tesis de grado. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid, España] Repositorio Institucional de la UAM. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/691436/gamo_luengo_sara.pdf?sequence=1&isAllowed=y

González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(S1), 125-131. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

- Grupo Inteligencia Límite. Org. (13 de julio de 2021). *De qué hablamos cuando hablamos de "Calidad de Vida"*. https://inteligencialimite.org/inteligencialimite/2021/07/13/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-calidad-de-vida/?gclid=EAlaIqobChMI8OTDqMvm9QIVEITIC0f0gkcEAAYASAAEgLxNvD_BwE
- KidsHealth. (octubre de 2018). *Sistema endocrino*. <https://kidshealth.org/NemoursXML/es/parents/endocrine.html#:~:text=El%20p%C3%A1ncreas%20fabrica%20insulina%20y,cuerpo%20con%20reservas%20de%20energ%C3%ADa.>
- Matsudo, S. M. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217. doi:[https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
- Merino-Merino, B., González-Briones, E., Aznar-Lain, S., Webster, T., & López-Chicharro, J. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*. España: Ministerio de Educación y Ciencia. Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Muñoz-Solórzano, L. D., Alvarado-Franco, H. J., Alvarado-Muñoz, R. N., & Alvarado-Muñoz, B. J. (2020). Preeclampsia: complicación durante el embarazo que se puede prevenir. *Pro Sciences. Revista de Producción, Ciencias e Innovación*, 4(30), 72-76. doi:<https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol4iss30.2020pp72-76>
- Navarro-Pantoja, P. I. (2018). *Propuesta de un curso de alimentación y nutrición en el embarazo desde la visión del educador para la salud*. Nezahualcóyotl: Universidad Autónoma del Estado de México. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/99073/PERLA%20IVONNE%20NAVARRO%20PANTOJA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Perales-Santaella, M. (24 de marzo de 2019). *¿Qué ejercicio físico debe hacer una embarazada y cuál no?* (E. E. País, Editor) https://elpais.com/elpais/2019/03/18/mamas_papas/1552907217_659177.html
- Sefap. (17 de octubre de 2019). *Medicamentos en el embarazo: ¿qué tenemos que tener en cuenta?* <https://www.sefap.org/2019/10/17/medicamentos-en-el-embarazo-que-tenemos-que-tener-en-cuenta/>
- Zafra-Elorza, A. (2021). *Influencia del ejercicio físico durante el embarazo: beneficios y recomendaciones*. Navarra: Universidad Pública de Navarra. <https://academica.e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/39890/Zafra%20Elorza%20Ainhoa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>