

PILATES Y EMBARAZO

Carmen Alicia Granero Sánchez, Ana Belén Soto Quiles, Raquel Arquero Jerónimo
Enfermera en Residencia de Mayores Virgen del Saliente, Enfermera en Servicio Murciano de Salud, Enfermera desempleada.
cgs716@hotmail.com

OBJETIVO:

“Dar a conocer la importancia y los beneficios de practicar algún tipo de actividad física como el Pilates, durante el embarazo ”

DESARROLLO DEL TEMA:

La mayoría de las mujeres en el momento en el que se quedan embarazadas dejan de realizar cualquier tipo de actividad física porque tienen miedo de perder al bebé.

Diversos estudios realizados, han demostrado que la práctica de ejercicio físico moderado durante la gestación es beneficiosa tanto para la madre como para el bebé.

El Método Pilates es una disciplina que ayuda a: mejorar y regular el sistema cardiovascular (F.C., T.A., circulación), mejorar la condición muscular (tono muscular, reduce estrías, evita calambres, mejor postura), evita un aumento de peso excesivo, regula el sistema digestivo (reduce estreñimiento y flatulencias) y aumenta el bienestar psicológico (reduce ansiedad, fatiga, insomnio y libera estrés).

DISCUSIÓN /CONCLUSIÓN:

Antes de iniciar la práctica de Pilates o cualquier actividad física en el embarazo, se debe acudir al ginecólogo y al médico de familia para asegurarse que el embarazo no tiene ningún tipo de complicaciones y así poder realizar el ejercicio físico.

En el primer trimestre es cuando hay más riesgos de complicaciones, por lo que hay que limitar la actividad física a caminar o pasear sin subir mucho las pulsaciones.

Los movimientos de Pilates son beneficiosos para las embarazadas, las ayuda a mantener una buena postura, a aliviar los dolores habituales y las hace más conscientes de los cambios que se producen en su cuerpo.

REFERENCIAS:

- King, M. y Green, Y. 2004. El método pilates para el embarazo: ejercicios de tonificación para la futura madre. Oniro.
- Balogh, A. 2005. Pilates y embarazo. Parteras RCM. 8(5):220-2.
- Mazzarino, M.; Kerr, D.; Wajswelner, H.; Morris, ME. 2015. Arch Phys Med Rehabil. S0003-9993 (15) 00324-X.

