

FORMULARI DE CONSULTA AL PROFESSIONAL DE LA SALUT REFERENT A L'ACTIVITAT FÍSICA PRENATAL



NOM DEL PACIENT:	DATA PREVISTA DEL PART (DD/MM/AAAA):	DATA ACTUAL (DD/MM/AAAA):
------------------	--------------------------------------	---------------------------

La seva pacient vol començar o continuar sent activa durant l'embaràs. La seva pacient va contestar "sí" a una o més preguntes del qüestionari "Qüestionari per a un Embaràs Físicament Actiu" i se li ha recomanat que faci una consulta amb vostè (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).

L'activitat física és segura per a la **majoria** d'embarassades i té múltiples beneficis. No obstant això, cal considerar que hi ha **un petit nombre de pacients** que poden necessitar una avaluació addicional prèvia a la pràctica d'activitat física durant l'embaràs.

La Guia Canadenca per a la Pràctica d'Activitat Física durant l'Embaràs (2019), de la Societat d'Obstetrícia i Ginecologia del Canadà i la Societat Canadenca de Fisiologia de l'Exercici, recomanen que les embarassades realitzin com a mínim 150 minuts d'activitat física d'intensitat moderada cada setmana (**veure la següent pàgina o csepguidelines-ca/pregnancy o <https://portal.guiasalud.es/gcp/actividad-fisica-embarazo/>**). Cal considerar que en el cas d'algunes malalties existeixen una sèrie de contraindicacions per aconseguir aquest objectiu (veure el llistat de la dreta).

Preocupacions específiques de la pacient i/o del professional qualificat de l'activitat física:

Per assegurar que la seva pacient procedeix de la manera més segura possible, se li va recomanar que vingüés a la consulta per valorar si pot començar o continuar fent activitat física durant el seu embaràs. Si us plau, comenti les preocupacions que pugui tenir amb la seva pacient i indiqui a la taula les modificacions que es recomanen:

Apta per realitzar activitat física sense restriccions segons les recomanacions de la Guia Canadenca per a la Pràctica d'Activitat Física durant l'Embaràs (2019).

Realitzar activitat física de manera progressiva

Es recomana evitar:

Es recomana incloure (o realitzar):

Si és possible, es recomana la supervisió per part d'un professional de l'activitat física qualificat.

Es deriva a un fisioterapeuta per la presència de dolor, disfunció o assessorament referent al sol pelvià.

Altres comentaris:

CONTRAINDICACIONS ABSOLUTES

Les embarassades que presenten alguna/es d'aquestes contraindicacions cal que segueixin amb les seves activitats diàries, però no poden realitzar activitat física d'intensitat moderada o vigorosa:

- Ruptura de membranes
- Amenaça de part prematur
- Sagnat vaginal persistent de causa desconeguda
- Placenta prèvia després de les 28 setmanes de gestació
- Preeclàmpsia
- Incompetència cervical
- Restricció de creixement intrauterí
- Embaràs de tres o més fetus
- Diabetis tipus 1 mal controlada
- Hipertensió mal controlada
- Malaltia de tiroide mal controlada
- Altres malalties severes de caràcter cardiovascular, respiratori o sistèmic

CONTRAINDICACIONS RELATIVES

Les embarassades que presenten alguna/es d'aquestes contraindicacions han de comentar amb vostè els riscos/beneficis de la pràctica d'activitat física. Cal que segueixin amb la pràctica d'activitat física, però modificant-la per reduir la intensitat i/o durada.

- Avortaments recurrents
- Hipertensió gestacional
- Història de part prematur espontani
- Malaltia cardiorespiratòria moderada
- Anèmia simptomàtica
- Malnutrició
- Trastorn de conducta alimentària
- Embaràs gemel·lar després de les 28 setmanes de gestació
- Altres malalties significatives

SOGC/CSEP 2019 GUIA CANADENCA PER A LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA DURANT L'EMBARÀS



La guia basada en l'evidència científica posa de manifest quina és la pràctica d'activitat física adient i la quantitat recomanada que tota embarassada hauria de seguir per promoure una correcta salut materna, fetal i neonatal.

Els resultats de les investigacions mostren els beneficis per a la salut i la seguretat de mantenir-se activa durant l'embaràs, tant per a la mare com per al nadó. L'activitat física és, en l'actualitat, un element fonamental per tenir un embaràs saludable. Seguint la guia, pot reduir-se el risc de patir malalties relacionades amb l'embaràs com la depressió en un 25%, i el desenvolupament de diabetis gestacional, hipertensió o preeclàmpsia en un 40%.

Les embarassades haurien de practicar activitat física de moderada intensitat com a mínim 3 dies a la setmana, sumant un mínim de 150 minuts setmanals. Encara que no arribin a complir aquestes recomanacions, se les anima a ser actives a diari de diferents maneres. Si us plau visiti csepguidelines.ca/pregnancy i <https://portal.guiasalud.es/gpc/actividad-fisica-embarazo/> per a més informació. La guia realitza sis recomanacions:

1

Les embarassades sense contraindicacions haurien de ser actives físicament. S'han estudiat determinats subgrups:

- Dones prèviament inactives .
- Dones diagnosticades de diabetis gestacional
- Dones amb sobrepès o obesitat (IMC previ a l'embaràs >25kg/m²)

2

Les embarassades han de realitzar com a mínim 150 minuts d'activitat física d'intensitat moderada setmanal per aconseguir els beneficis per a la seva salut i reduir complicacions pròpies de l'embaràs.

3

La pràctica d'activitat física cal realitzar-la almenys tres vegades a la setmana; encara que es recomana ser físicament activa diàriament.

4

Les embarassades han d'incorporar activitats de tipus aeròbic i de resistència amb la finalitat d'ampliar els beneficis per a la seva salut. Incloure ioga o estiraments lleugers pot també ser beneficiós per a la seva salut.

5

L'entrenament de la musculatura del sol pelvià (Ex: exercicis de Kegel) pot realitzar-se diàriament per reduir el risc d'incontinència urinària. Es recomana conèixer la tècnica per obtenir-ne un major benefici.

6

Les embarassades que presenten mareig, nàusees o malestar quan fan exercici en decúbit supí cal que modifiquin aquesta posició per evitar aquests símptomes.