

FORMULARIO DE CONSULTA CON EL PROFESIONAL DE LA SALUD REFERENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA PRENATAL



NOMBRE DE LA PACIENTE:

FECHA PREVISTA DEL PARTO (DD/MM/AAAA):

FECHA ACTUAL (DD/MM/AAAA):

Su paciente quiere empezar o seguir siendo activa durante el embarazo. Su paciente respondió "sí" a una o más preguntas del cuestionario "Cuestionario para un embarazo físicamente activo" y se le ha recomendado que le consulte (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).

La actividad física es segura para la **mayoría** de embarazadas y tiene múltiples beneficios. Sin embargo, **un pequeño número de pacientes** pueden requerir una evaluación adicional previamente a la práctica de actividad física durante el embarazo.

La Guía Canadiense para la Práctica de Actividad Física durante el Embarazo (2019), de la Sociedad de Obstetricia y Ginecología de Canadá y la Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio recomienda que las embarazadas realicen al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana (**ver la siguiente página o csepguidelines-ca/pregnancy o <https://portal.guiasalud.es/gcp/actividad-fisica-embarazo/>**).

Considere que en algunos casos existen contraindicaciones para conseguir este objetivo (ver el cuadro de la derecha).

Preocupaciones específicas del paciente y/o del profesional cualificado de la actividad física:

Para asegurar que su paciente procede de la manera más segura posible, se le recomendó que acudiera a su consulta para valorar si puede empezar o continuar siendo físicamente activa durante su embarazo. Por favor comente las preocupaciones que pueda tener con su paciente e indique en la tabla, las modificaciones que se recomiendan:

Apta para realizar actividad física sin restricciones según las recomendaciones de la Guía Canadiense para la Práctica de Actividad Física durante el Embarazo (2019).

Realizar actividad física de manera progresiva

Se recomienda evitar:

Se recomienda incluir (o realizar):

Se recomienda la supervisión por un profesional de la actividad física cualificado.

Se deriva a un fisioterapeuta por la presencia de dolor, disfunción o asesoramiento referente al suelo pélvico.

Otros comentarios:

CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS

Las embarazadas que presentan alguna/s de estas contraindicaciones deben seguir con las actividades diarias, pero no realizar actividad física de carácter moderado o vigoroso:

- Ruptura de membranas
- Amenaza de parto prematuro
- Sangrado vaginal persistente de causa desconocida
- Placenta previa tras 28 semanas de gestación
- Preeclampsia
- Incompetencia cervical
- Restricción de crecimiento intrauterino
- Gestación múltiple de tres o más fetos
- Diabetes tipo 1 mal controlada
- Hipertensión mal controlada
- Enfermedad tiroidea mal controlada
- Otras enfermedades severas de carácter cardiovascular, respiratorio o sistémico.

CONTRAINDICACIONES RELATIVAS

Las embarazadas que presentan alguna/s de estas contraindicaciones deberían comentar con usted los riesgos/beneficios de la actividad física. Deberían seguir con la práctica de actividad física, pero modificarla para reducir intensidad y/o duración.

- Abortos recurrentes
- Hipertensión gestacional
- Antecedente de parto prematuro espontáneo
- Enfermedad cardiorrespiratoria moderada
- Anemia sintomática
- Malnutrición
- Trastorno de conducta alimentaria
- Embarazo gemelar tras 28 semana de gestación
- Otras patologías significativas



SOGC/CSEP 2019 GUÍA CANADIENSE PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO



Esta guía está basada en la evidencia científica y recalca cual es la práctica de actividad física adecuada y la cantidad recomendada, que toda embarazada debería seguir para promover una correcta salud maternal, fetal y neonatal.

Los resultados de las investigaciones muestran los beneficios para la salud y la seguridad de ser activa durante el embarazo, tanto para la madre como para el bebé. La actividad física es, en la actualidad, un elemento fundamental para un embarazo saludable. Siguiendo la guía puede reducirse el riesgo de patologías relacionadas con el embarazo, como la depresión en un 25% y el desarrollo de diabetes gestacional, hipertensión o preeclampsia en un 40%.

Las embarazadas deberían practicar actividad física de intensidad moderada como mínimo 3 días a la semana, sumando al menos 150 minutos semanales. Aunque no lleguen a cumplir estas recomendaciones, se les anima a mantenerse activas a diario de diversas maneras. Por favor visite csepguidelines.ca/pregnancy y <https://portal.guiasalud.es/gpc/actividad-fisica-embarazo/> para más información. La guía realiza seis recomendaciones:

1

Toda embarazada sin contraindicación debe ser físicamente activa. Se han estudiado específicamente determinados subgrupos:

- Mujeres previamente inactivas
- Mujeres diagnosticadas de diabetes gestacional
- Mujeres con sobrepeso u obesidad (IMC previo al embarazo >25kg/m²)

2

Las embarazadas deben realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada semanal para lograr beneficios para su salud y reducir complicaciones propias del embarazo.

3

La práctica de actividad física debe realizarse al menos tres veces a la semana; aunque se recomienda realizar actividad física a diario

4

Las embarazadas deben incorporar actividades de tipo aeróbico y de fuerza con el fin de ampliar los beneficios para su salud. Añadir yoga o estiramientos ligeros puede también ser beneficioso para su salud.

5

El entrenamiento del suelo pélvico (Ej Ejercicios de Kegel) puede realizarse diariamente para reducir el riesgo de incontinencia urinaria. Se recomienda conocer la técnica para obtener un mayor beneficio.

6

Embarazadas que presentan mareos, náuseas o malestar cuando hacen ejercicio en decúbito supino deberían modificar la posición para evitar dicha sintomatología.