

La diabetes gestacional y el ejercicio

El ejercicio puede ayudarla a mantener su nivel de azúcar en sangre en un rango normal. Eso se debe a que su cuerpo utiliza más azúcar en sangre cuando hace ejercicio.

Haga ejercicio regularmente

Es posible que su médico le pida que haga ejercicio físico todos los días. El mejor momento depende de cuándo su nivel de azúcar en sangre esté más alto. Pregunte sobre el ejercicio físico durante el embarazo en su primera visita de atención prenatal. Su médico trabajará con usted para elaborar un plan de ejercicios que se adapte a sus necesidades:

- Trate de hacer ejercicio físico de 30 a 60 minutos al día con una intensidad moderada. Esto significa que se está moviendo lo suficiente como para aumentar su frecuencia cardíaca y comenzar a sudar. Pero aún puede hablar normalmente.
- Intente dividir el ejercicio físico diario entre 2 o 3 sesiones. Por ejemplo, camine 15 minutos después de cada comida.
- Haga ejercicio físico con una amiga o con su pareja. Esto puede ayudarla a ceñirse a su plan de ejercicios. Busque un programa de yoga o pilates diseñado para el embarazo.
- Vaya a un ritmo con el que se sienta cómoda. No se canse.
- El ejercicio físico puede ayudar a disminuir algunos de los síntomas comunes del embarazo. Estos incluyen hinchazón, estreñimiento y dolores de espalda. Una bicicleta estática es una mejor opción que una bicicleta estándar. Evitará que pierda el equilibrio con su vientre en crecimiento.

Haga ejercicio de forma segura

Pregúntele a su médico acerca de las medidas de seguridad al realizar ejercicio físico para usted y su bebé. Caminar, nadar y hacer aeróbicos acuáticos o de bajo impacto son a menudo las cosas más seguras que puede hacer. Otros consejos de seguridad incluyen:

- No realice actividades en las que salte, gire, se detenga o comience rápidamente, o levante pesos pesados.
- No haga ejercicio físico boca arriba después del primer trimestre. Esto puede ejercer demasiada presión sobre una vena importante. Puede limitar el flujo sanguíneo al bebé.
- Use un sostén deportivo durante el embarazo para sostener sus senos. Es posible que también desee usar un cinturón de soporte para el abdomen más adelante durante el embarazo.
- No se sobrecaliente. No haga yoga caliente o Pilates caliente. No aumente su frecuencia cardíaca a un nivel que le dificulte hablar.
- Beba abundante agua.

- Si usa insulina, lleve consigo un refrigerio con carbohidratos.
- Si camina o hace aeróbicos de bajo impacto, use zapatos resistentes.
- Si no ha comido en 2 horas o más, coma un refrigerio ligero antes de hacer ejercicio físico.
- No practique deportes de contacto que la pongan en riesgo de recibir un golpe en el vientre.
- No practique paracaidismo ni submarinismo. Y no haga cosas que puedan causar una caída grave. Estas incluyen paseos a caballo, gimnasia y ciclismo todo terreno.

No se recomienda hacer ejercicio durante el embarazo si tiene alguno de estos problemas de salud:

- Algunos tipos de enfermedades cardíacas y pulmonares.
- Embarazada de mellizos o más y en riesgo de parto prematuro
- Parto prematuro porque su fuente se ha roto (membranas rotas)
- Placenta previa después de las 26 semanas de embarazo
- Preeclampsia o presión arterial alta debido al embarazo.
- Anemia severa
- Insuficiencia cervical o cerclaje

Cuándo dejar de hacer ejercicio y llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su médico de inmediato o vaya a la sala de emergencias si tiene alguno de estos síntomas:

- Dolor de vientre
- Dificultad para respirar antes de comenzar el ejercicio
- Sangrado vaginal
- Mareos o sensación de desmayo
- Dolor de pecho
- Dolor de cabeza
- Disminución del movimiento fetal
- Contracciones prematuras
- Debilidad muscular
- Dolor o hinchazón de la pantorrilla
- Flujo que sale de la vagina