

## **BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN EL EMBARAZO. LA EDUCACIÓN MATERNAL EN EL AGUA**

### **BENEFITS OF SWIMMING IN PREGNANCY. MATERNAL EDUCATION IN THE WATER**

**Autor:**

Miranda Moreno, M.D.<sup>(1)</sup>; Navío Poussivert, C.<sup>(2)</sup>; Rodríguez Villar, V.<sup>(1)</sup>

**Institución:**

<sup>(1)</sup> Complejo Hospitalario de Jaén. [m.d.miranda@hotmail.com](mailto:m.d.miranda@hotmail.com)

<sup>(2)</sup> Empresa Pública de Emergencias Sanitarias

**Resumen:**

La educación maternal en el agua se imparte por las matronas de los Centros de Salud de Jaén con una gran aceptación por parte de las embarazadas ya que la natación es uno de los ejercicios más completos y recomendados durante la gestación con grandes ventajas cardiovasculares y un riesgo de lesiones muy bajo.

El agua es el medio ideal para que la mujer en estado de gestación se mueva. La capacidad de flotación e ingravidez que proporciona el líquido favorecen la libertad de movimientos, de forma que la gestante puede adoptar posturas incómodas e imposibles de realizar en tierra firme. La presión del agua reduce el riesgo de lesiones tanto en la madre como en el bebé por traumatismos o movimientos bruscos, ya que impide sobrepasar los límites.

Los profesionales de la salud debemos motivar a la gestante informándola de los beneficios de la natación durante el embarazo y de las precauciones que debe tener en su realización

**Palabras Clave:**

Agua, ejercicio físico, embarazo, beneficios.

**Abstract:**

Maternal education is imparted by water midwives Health Centers of Jaén with great acceptance by pregnant women and that swimming is one of the most complete and recommended exercises during pregnancy with high risk cardiovascular benefits and very low injury.

Water is the ideal medium for women in gestation move. The buoyancy and weightlessness that provides fluid promote freedom of movement, so that the mother can adopt awkward postures and impossible to do on land. The water pressure reduces the risk of injury in both the mother and baby from trauma or sudden movements, and on exceeding the limits.

Health professionals should encourage the mother informing her of the benefits of swimming during pregnancy and the precautions to be taken in implementation.

Keywords: Water, exercise, pregnancy, benefits.

**Key Words:**

Water, exercise, pregnancy, benefits.

## 1. INTRODUCCIÓN.

La educación maternal en el agua se inició en Francia en 1977, y trata de aunar las finalidades de la educación maternal en un medio acuático. La actividad acuática es un conjunto de ejercicios realizados en el espacio acuático que se pueden reunir en un programa con objetivos concretos adaptados a las características de las personas que lo realizan.

La educación maternal trata que la embarazada viva su embarazo, parto y puerperio de la manera más satisfactoria posible.

La educación maternal en el agua se imparte por las matronas de los Centros de Salud de Jaén como complemento a los cursos tradicionales de educación maternal con una gran aceptación por parte de las embarazadas ya que la natación es uno de los ejercicios más completos y recomendados durante la gestación con grandes ventajas cardiovasculares y un riesgo de lesiones muy bajo. Además de los beneficios de la natación aporta a la gestante mayor control de su respiración y relajación, beneficios psicológicos y una visión más fisiológica y natural de su estado.

## 2. METODOLOGÍA.

Se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos online Cochrane, Gerión, Pubmed, Medline y Cinahl. Se han considerado las publicaciones de los últimos cinco años.

## 3. RESULTADOS.

La realización de actividad física moderada de manera constante mejora nuestra salud y calidad de vida. Según la OMS para cualquier adulto, y por tanto para cualquier mujer, la actividad física es un factor determinante del equilibrio energético y del control del peso con propiedades para la salud como la reducción de la tensión arterial, la mejora en el nivel de colesterol y el control

de la hiperglucemia, sobre todo en personas con exceso de masa (OMS, 2004).

El ejercicio físico es saludable y beneficioso en todas las etapas de la vida, y en el caso del embarazo no solo es beneficioso para la madre sino también para el feto.

El agua es el medio ideal para que la mujer en estado de gestación se mueva. La capacidad de flotación e ingravidez que proporciona el líquido favorecen la libertad de movimientos, de forma que la gestante puede adoptar posturas incómodas e imposibles de realizar en tierra firme. La presión del agua reduce el riesgo de lesiones tanto en la madre como en el bebé por traumatismos o movimientos bruscos, ya que impide sobrepasar los límites.

La realización de ejercicios como la natación de manera regular proporciona a la embarazada una mejor condición física general mejorando la función física cardiovascular y muscular, evita el aumento excesivo de masa, mejora la tensión arterial y protege frente a la diabetes gestacional.

La natación permite que el peso de la mujer embarazada no se note tanto, gracias a la sensación de ingravidez que proporciona el agua.

Algunas mujeres aseguran que la natación también les ayuda a aliviar las náuseas en el embarazo, a aumentar sus niveles de energía y a dormir mejor. El agua tiene efectos relajantes, tanto psicológica como físicamente. Además la columna y las articulaciones se distienden y se alivia el peso adicional que sufren fuera del agua.

El embarazo es un momento de mucho cambios que son necesarios conocer y tener en cuenta a la hora de realizar cualquier actividad física con mujeres embarazadas, ya que son diferentes las adaptaciones y repuestas fisiológicas en estas mujeres, podemos describir algunos cambios fisiológicos y anatómicos fundamentales: sufren un aumento del gasto cardiaco un 40% y la reserva cardiaca, a causa de un aumento del volumen sanguíneo de un 30 a 50%. También por la acción de la hormona progesterona la temperatura basal les aumenta hasta 37,5°C y se

disminuye la resistencia capilar periférica, provocando hipotensión, a su vez provoca una distensión venosa y lentificación de la circulación en miembros inferiores, lo que facilita la aparición de edemas y varices en miembro inferior. Hay que tener en cuenta que el ejercicio físico debe ser seguro y que hay que informar a la gestante de que hay que evitar movimientos bruscos así como los saltos e impactos corporales. También hay que eliminar en la medida de lo posible la maniobra de Valsalva ya que conlleva efectos negativos sobre el periné. Hay que evitar la posición supina y evitar la flexión o extensión excesiva de las articulaciones. Evitar altas temperaturas, evitar permanecer durante espacios prolongados de tiempo de pie y sin moverse.

#### **4.CONCLUSIONES**

Existe la suficiente evidencia científica para afirmar que el ejercicio físico aeróbico realizado durante el embarazo salvo raras excepciones en las que puede estar contraindicado, es beneficioso para la madre y el feto.

Distintos autores indican que las mujeres que están en buen estado físico y que realizan cierta actividad física durante su embarazo tienen tendencia a experimentar menos dolor durante el alumbramiento. El ejercicio físico ayuda a controlar el dolor y la respiración durante el parto, en el caso de un parto prolongado, la capacidad de resistencia al dolor juega un papel muy importante.

A pesar de los múltiples beneficios de la realización de ejercicio físico en el embarazo el 68 por ciento de las mujeres en estado no realizan suficiente ejercicio durante el embarazo. Los profesionales de la salud que trabajamos con mujeres embarazadas debemos informar de los beneficios del ejercicio físico y motivar a su realización

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Caballero, A.L.; Serrano, P.P. (2003). Educación maternal en el agua: una alternativa en la Región de Murcia. *Enfermería Clínica*, 13(5):321-323.
2. Moreno, J.A.; Marín, L.M. (2008). *Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas*. Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. Murcia.
3. Albizu, L.; Goñi, J.; Mejías, A. (2000). Educación maternal y reconocimiento del inicio del parto. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 3(2):337-342.
4. Artieta Pinedo, I.; Paz Pascual, C.; Remiro Fernández de Gamboa, G. Odriozola Hermosilla, I.; Bacigalupe de la Hera, A.; Payo Gordon, J.; Manzano García, G.; Ureta de Pedro, M.; Grandes Odriozola, G. (2007). Efecto de la asistencia a Educación Maternal sobre la evolución del parto. XI Encuentro Internacional de Investigación en Enfermería. Madrid.