



Manténgase Segura Cuando Realiza Ejercicios

Llame a su proveedor de atención de la salud de inmediato, si:

- Siente dolor al realizar ejercicios físicos
- Se siente mareada
- Le falta el aire
- Siente que va a desmayarse

Hay otras señales de advertencia para tener en cuenta.

- Sangra o pierde líquido de la vagina
- Tiene latidos acelerados del corazón cuando descansa
- Tiene problemas para caminar
- Tiene dolor o inflamación en su pantorrilla
- Tiene contracciones
- Tiene dolor de pecho
- Tiene dolor de cabeza

Siga los siguientes consejos de seguridad:

- No haga nada que pueda lesionar su abdomen. Evite el karate y otros deportes de contacto.
- Evite recalentarse. No realice ejercicios físicos cuando hace mucho calor. Use ropa liviana.
- No se acueste boca arriba después del cuarto mes del embarazo
- Evite las actividades que podrían resultar en caídas
- No haga ejercicios abdominales ni de elevaciones de piernas con ambas piernas a la vez
- Doble las rodillas cuando se toca los dedos del pie
- No esté de pie sin moverse por largos períodos de tiempo

Obtenga la comida y agua que necesita cuando realiza ejercicios:

- Tome agua en abundancia. Tendrá que tomar por lo menos ocho vasos de agua por día cuando está embarazada.
- Tome agua adicional cuando realice ejercicios
- Coma comida saludable en abundancia. Coma un bocado saludable después de realizar ejercicios.

Después del parto:

- Hable con su médico sobre cuándo puede volver a hacer ejercicios físicos
- Vuelva lentamente a su programa de ejercicios, a medida que se sienta cómoda
- Empiece de a poco en los primeros días después del nacimiento de su bebé
- Empiece a hacer ejercicios más intensos por más tiempo todos los días



Cuando realice ejercicios físicos, recuerde:

- Debe poder hablar normalmente cuando mientras realiza los ejercicios. Si no puede llevar una conversación normal, está haciendo trabajar demasiado fuerte a su corazón.
- Cuando se cansa, pare.
- No realice movimientos entrecortados, rebotes o saltos.