



# Manténgase Activa Durante el Embarazo

## Lo que debe hacer y no debe hacer:

### Las siguientes son buenas actividades para realizar cuando está embarazada:

- Camine
- Nade (el agua no debe estar demasiado caliente o demasiado fría)
- Ande en bicicleta (quizás quiera usar una bicicleta fija para protegerla de caídas que pueden ocurrir a medida que su útero aumenta de tamaño)
- Realice ejercicios de Kegel (Vea el folleto *Ejercicios para hacer durante el embarazo*)
- Acuda a clases de ejercicio para mujeres embarazadas
- Intente relajarse. Puede sentarse en una silla o acostarse de costado. Inhale por la nariz. Exhale lentamente por la boca.

### Si estaba acostumbrada a ser activa antes del embarazo, es posible que pueda:

- Correr hasta dos millas por día
- Nadar
- Hacer ejercicios de intensidad baja a media para mujeres embarazadas o después del embarazo
- Levantar pesas (no sostenga la respiración cuando levante pesas)
- Realizar esquí de fondo a menos de 10,000 pies
- Realizar excursiones

### Cuando está embarazada NO debe:

- Realizar ejercicios que pueden lastimar el abdomen
- Realizar ejercicios de movimiento con saltos y rebotes
- Correr más de dos millas por día
- Hacer deportes de contacto, como por ejemplo fútbol americano o karate
- Andar a caballo

### También puede ser peligroso:

- Realizar esquí acuático, clavados, surfear o bucear.
- Realizar esquí de pista.
- Andar en bicicleta cuando el suelo está mojado.
- Patinar



Hable siempre con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Es una buena idea intentar realizar por lo menos 30 minutos de ejercicio por día.