

Cómo ofrecer el ejercicio en consulta



Conclusiones

Toda embarazada sin riesgo debería practicar ejercicio:

- 150 minutos semanales repartidos en 3 sesiones.
- En grupo específico para gestantes o , al menos supervisado por profesional sanitario cualificado.
- El ejercicio debe incluir entrenamiento de fuerza, resistencia cardiovascular, coordinación, flexibilidad, normalización del suelo pélvico y equilibrio.
- El ejercicio aeróbico moderado reduce significativamente la incidencia de diabetes gestacional, especialmente cuando se inicia en el primer o segundo trimestre. Mottola et al. (2018), Davenport et al. (2019).
- Durante la sesión monitorizaremos el nivel de fatiga con el talk test o pulsioxímetro

Planificar tabla progresiva con 3 sesiones y 3 días de marcha

Calentamiento parte principal y vuelta a la calma

Mantener temperatura agradable e hidratación

Calentamiento parte principal y vuelta a la calma

Evitar maniobras hiperpresivas. Hacer regresión de planchas y sentadillas

Respetar frecuencia cardiaca máxima

Suspender en caso de fatiga o aparición signos de alarma



📄 Descarga gratuita para uso educativo y docente.
Este material puede imprimirse y fotocopiar con fines educativos, formativos o de uso en consulta, siempre que se cite la fuente original:
www.matrohips.com (Susana Lafuente). No se permite su modificación, venta ni reproducción con fines comerciales.

Depósito Legal Z 1269-2025

Matrohips®