



¿Cómo te mueves tú?

La actividad física durante el embarazo no es peligrosa, y es saludable para ti y para el bebé. ¿Sabías que puede hacerte **sentir mejor** de inmediato?



Mejora el estado de ánimo



Mejora la capacidad de concentración



Reduce el estrés



Mejora la calidad del sueño

Vuélvete más activa y comienza a sentirte mejor hoy mismo.

Al hacerlo, tal vez el **trabajo de parto sea más corto** y la **recuperación, más rápida**. Además, puede ser **menos probable** que tengas complicaciones como:

- Diabetes gestacional (un tipo de diabetes que se presenta durante el embarazo)
- Preeclampsia (una enfermedad que causa presión arterial alta y otros problemas)
- Depresión posparto

¿Cuánta actividad necesito?

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta.



¿Eso es más de lo que puedes hacer en este momento? **Comienza apenas con 5 minutos.** ¡Todo se va sumando!

¿Qué puedo hacer sin peligro durante el embarazo?

Puedes realizar muchas actividades sin peligro. Evita lo siguiente:

- Los deportes de contacto y las actividades en las que puedas caerte o golpearte la barriga
- Acostarte boca arriba durante la actividad después del primer trimestre, ya que causa problemas de la circulación de la sangre

Puedes buscar formas de adaptar tus actividades físicas favoritas. Por ejemplo, puedes recostarte en una almohada para hacer algo que antes hacías boca arriba sin ningún apoyo.

Escucha las señales de tu cuerpo.

Si sientes que una actividad no te hace sentir bien, ¡ensaya otra! Recuerda que muchas cosas cuentan. Solo tienes que hallar lo que sea adecuado para ti.



Si no sabes bien cómo comenzar, camina un poco más todos los días. Caminar es fácil, no es peligroso y puedes hacerlo casi en todas partes.

¿Tienes más preguntas? Habla con el médico.



Las consultas prenatales son excelentes para hablar de la actividad física. Puedes hacer estas preguntas:

- ¿Cómo me ayuda la actividad física a tener un embarazo más sano?
- ¿Qué actividades me recomendaría?
- ¿Debo evitar alguna actividad?

Puedes ser más activa.

Sin importar qué tan activa eras antes del embarazo ni la etapa del embarazo en que estés, puedes **encontrar cómo moverte**.

Aquí verás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad.

health.gov/espanol/MoveYourWay/Activity-Planner

