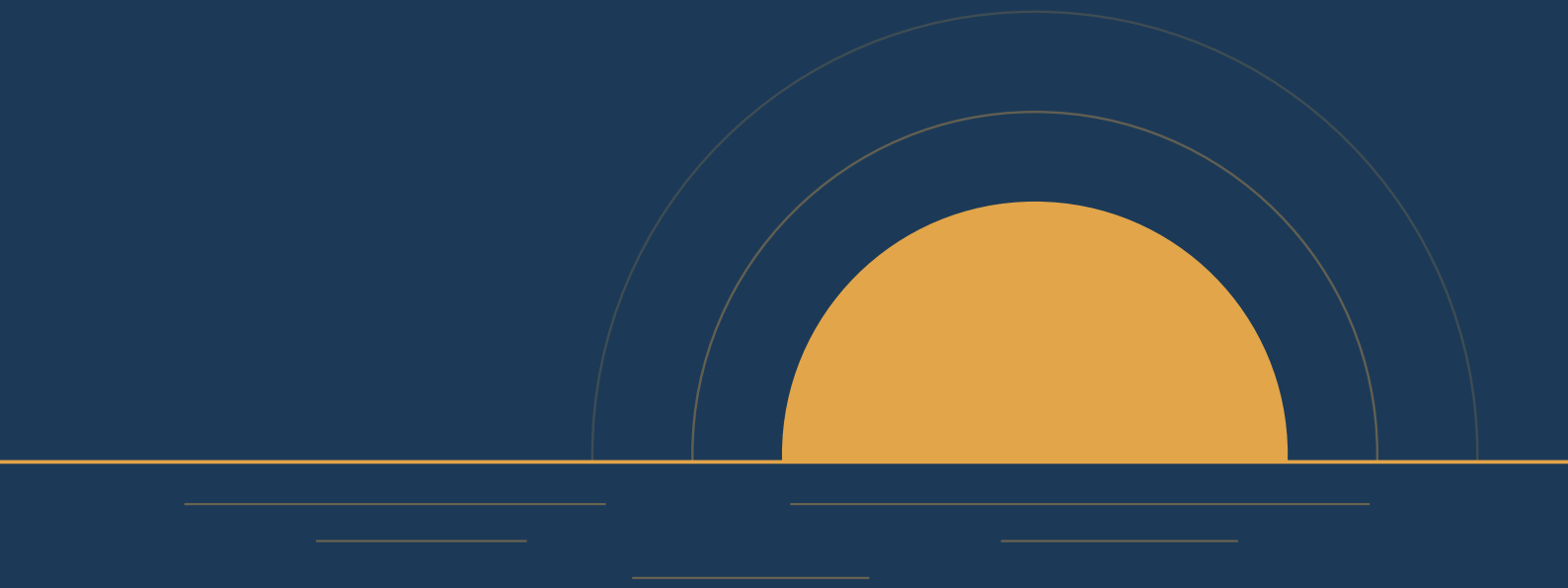
Mamavela

Moverse durante el embarazo

Un programa de actividad por trimestres basado en las recomendaciones de la OMS y el ACOG, con las señales para parar.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Bienvenida 3

Cómo usar este libro 3

Un apunte sobre las palabras 4

Contenido 5

Bienvenida

Está haciendo crecer a una persona, y su cuerpo trabaja sin descanso cada día. Entre la primera prueba positiva y el momento en que tenga a su bebé en brazos, es probable que se pregunte si puede seguir corriendo, si el yoga es buena idea, por qué le duele la espalda a las cuatro de la tarde y si tumbarse boca arriba para estirar está permitido. Quizá ya ha leído diez respuestas distintas en diez foros distintos.

Este libro le da una respuesta tranquila y fiable a cada una de esas preguntas, construida solo con lo que dicen de verdad los organismos oficiales: la Organización Mundial de la Salud (OMS); en España, el Ministerio de Sanidad, la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y la Guía de Práctica Clínica sobre la Actividad Física durante el Embarazo publicada en 2023; en México, la Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016 de la Secretaría de Salud; y, como referencia internacional muy detallada, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG), el servicio de salud británico (NHS) y la guía canadiense de 2019. Cuando un estudio publicado en una revista con revisión por pares aporta algo útil, lo encontrará citado, con su DOI, en la bibliografía del final. Todas las fuentes se abrieron y se comprobaron el 13 de octubre de 2026.

Este libro es para usted, sea quien sea y haya empezado como haya empezado este embarazo: primer bebé o cuarto, embarazo tras un tratamiento de reproducción asistida o tras una pérdida, con pareja, con otra mamá, con una persona de apoyo o sola. Y viene con una promesa: nada de culpa. Si le encanta moverse, encontrará un plan. Si está agotada, con náuseas o simplemente sin ganas, encontrará permiso para hacer menos, y la tranquilidad de saber que un paseo corto también cuenta. Sea como sea su parto, vaginal o por cesárea, con epidural o sin ella, programado o no, será el parto adecuado para usted y para su bebé.

Después, el libro convierte esas recomendaciones en algo que pueda hacer de verdad: una biblioteca de ejercicios descritos paso a paso con palabras sencillas, programas semana a semana para cada trimestre, un capítulo sobre la espalda y el sueño, y un registro de 12 semanas con casillas para marcar.

> **Antes que nada.**
> Este libro informa y organiza; no sustituye a su matrona, a su ginecóloga u obstetra, a su médico de familia ni a su fisioterapeuta. Todas las recomendaciones citadas parten del mismo punto: un embarazo sin complicaciones y una conversación con el profesional que lleva su embarazo. Enséñele este libro, cuéntele lo que piensa hacer y adapte todo a lo que le diga.

Cómo usar este libro

- **Lea primero los capítulos 1 a 5.** Explican lo que dicen las recomendaciones, quién no debe hacer ejercicio o debe adaptarlo, las señales de alerta que significan «pare y llame» y cómo

saber cuánto se está esforzando.

- **Después, vaya al programa de su trimestre** (capítulos 9, 10 u 11). Cada uno tiene dos recorridos: uno si no era activa con regularidad antes del embarazo y otro si lo era.
- **Use la biblioteca de ejercicios (capítulo 8)** como referencia paso a paso.
- **Imprima o rellene el registro (capítulo 16)** y las listas (capítulo 17). Marcar una casilla es un pequeño placer; doce semanas de casillas marcadas son un hábito.

Un apunte sobre las palabras

El texto sirve a la vez en España, en México y en el resto de Latinoamérica. Cuando el sistema de salud cambia de un país a otro, lo verá en recuadros separados, **En España** y **En México**. Si vive en otro país de Latinoamérica, las pautas de ejercicio son las mismas; para saber quién lleva su control y a qué número llamar, siga las indicaciones de su ministerio o secretaría de salud.

Cuando hablamos de «su profesional» nos referimos a quien lleve su embarazo: en España, la matrona y el médico de familia del centro de salud, o la ginecóloga u obstetra del hospital o de su aseguradora; en México, el médico familiar de su unidad, la ginecobstetra, la enfermera obstetra o la partera profesional. Algunas palabras cambian de un lado a otro del Atlántico. La primera vez que aparece una palabra que cambia, verá las dos; después usaremos casi siempre una sola.

En España	En México	Qué es
Matrona	Partera, enfermera obstetra	Profesional del embarazo, el parto y el posparto
Centro de salud	Unidad de Medicina Familiar (IMSS), clínica del ISSSTE o centro de salud	Atención primaria
Ecografía	Ultrasonido	Prueba de imagen del embarazo
Educación maternal, preparación al parto	Curso de preparación para el parto (a veces llamado psicoprofiláctico)	Clases en grupo durante el embarazo
Fisioterapeuta de suelo pélvico	Fisioterapeuta de piso pélvico	Especialista en los músculos del periné
Suelo pélvico	Piso pélvico	Los músculos que sostienen vejiga, útero e intestino
Bicicleta estática	Bicicleta fija	Bicicleta de interior que no se desplaza
Mancuernas, pesas	Mancuernas, pesas	Pesos pequeños para los brazos
Banda elástica	Liga o banda de resistencia	Goma para hacer fuerza
Sujetador deportivo	Brasier deportivo	Ropa interior de sujeción
Zapatillas deportivas	Tenis	Calzado para caminar o hacer deporte
Aquagym	Aquaeróbics	Gimnasia en el agua
Barriga, tripa	Panza, pancita	El vientre

Contenido

1. Por qué moverse durante el embarazo
2. Lo que dicen las recomendaciones oficiales (OMS, España, México y la referencia internacional)
3. Antes de empezar: ¿el ejercicio es para usted?
4. Cuándo parar: las señales de alerta
5. ¿Cuánto esfuerzo? La prueba del habla y el esfuerzo percibido
6. Su cuerpo cambia: articulaciones, equilibrio, respiración, calor y posturas
7. Las piezas básicas: caminar, cardio suave, fuerza, suelo pélvico, yoga y estiramientos
8. La biblioteca de ejercicios: 30 movimientos paso a paso
9. Programa del primer trimestre (hasta la semana 13)
10. Programa del segundo trimestre (semanas 14 a 27)
11. Programa del tercer trimestre (de la semana 28 al parto)
12. La espalda, el dolor de cintura pélvica, la postura, cargar peso y los pies hinchados
13. Posturas para dormir y descansar bien
14. Situaciones especiales: principiantes, deportistas, gemelos, trabajo, reposo indicado
15. Después del parto: un puente corto hacia el cuarto trimestre
16. Su registro de movimiento de 12 semanas
17. Listas y páginas para rellenar (y una página para su pareja o persona de apoyo)
18. Bibliografía

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 70 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/ejercicio-en-el-embarazo/

Pago único, PDF al instante.