

DIARIO DE UN EMBARAZO DEPORTIVO

↓
Cómo evoluciona tu cuerpo, trimestre a trimestre

Desde Sport Life Mujer siempre te hemos recomendado realizar actividad física durante el embarazo. Para acabar con todas tus dudas, Malu, licenciada en Ciencias de la Actividad Física, nos cuenta en primera persona cómo se ha transformado su cuerpo durante esos nueve meses.



M^a LUISA BAENA, MALU, la autora de este artículo, además de madre de dos niños, es licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y profesora de enseñanza secundaria de Educación Física. Este artículo surge de los datos recabados dentro del proyecto "Ser atleta y estar embarazada es compatible", que se va a culminar con la publicación de un libro en el que se recogerán de forma exhaustiva los datos, entrenamientos semanales, valores científicos y experiencia personal durante este embarazo deportivo.

Son muchas las dudas que nos encontramos las mujeres deportistas en el momento en el que nos enteramos de que estamos embarazadas y queremos continuar con nuestra actividad. Frases como “no hagas esfuerzos”, “no cojas peso”, “durante los tres primeros meses mejor no realices actividad física”... son las que escuchas continuamente por parte de los propios médicos y ginecólogos sin ningún estudio realizado a fondo, simplemente basándose en la prevención. El factor médico en nosotras es el que más peso tiene cuando aparecen estas dudas, pero se suma el factor social, cualquiera que te vea embarazada corriendo o en el gimnasio se echa las manos a la cabeza y piensa que eres una imprudente. Tampoco podemos obviar a la familia con sus continuos consejos protectores sobre lo que debes o no debes hacer. En contrapartida, miremos más allá del mundo cercano que nos rodea y observamos que las mujeres en África realizan durante toda su gestación trabajos de gran esfuerzo físico hasta el mismo día de dar a luz; y que también nuestras propias abuelas no hace tantos años cuidaban a todos sus hijos a la vez que realizaban labores en la casa y en el campo y no se podían permitir el lujo de abandonar sus obligaciones durante los nueve meses de embarazo. Y si vamos más allá, las hembras de todos los mamíferos corren, saltan y cazan hasta el último momento, en ocasiones sin percibir que experimentan una gestación.

Evidentemente, tenemos que apoyarnos en los avances científicos y médicos, pero sin dejarnos contaminar por esa tendencia al confort y al sedentarismo. La mujer deportista necesita seguir estando activa, seguir sintiéndose mujer en un nuevo estado que no es una enfermedad, en el que tiene que escuchar su cuerpo y prestarle más atención que nunca y en el que tiene que sentirse bien física y psicológicamente. Por todo ello, al saber que estaba embarazada por segunda vez a los 33 años, y habiendo llevado siempre una vida muy deportista, busqué un gran equipo que unido a mis conocimientos me ayudase a llevar un mayor control en este nuevo proyecto: **“la mujer atleta puede seguir siendo atleta durante su embarazo”**. Pruebas de esfuerzo, analíticas, entrenamientos guiados y la supervisión de ginecólogos aportaron el rigor científico a estos nueve meses de disfrute deportivo.

Para este proyecto ha recibido el apoyo de varios profesionales de la salud y la actividad física:

- **Ángel Gutiérrez Sainz**. Doctor, fisiólogo y profesor en la Universidad de Medicina de Granada.
- **Carolina Roero Gutiérrez**. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Experta en embarazo y parto.
- **Olga Ocón**. Ginecóloga y profesora en la Universidad de Medicina de Granada.
- **Rafael Martín Jiménez**. Entrenador de Atletismo. Exatleta profesional.

1. ¿PUEDO SEGUIR CORRIENDO?

Este primer objetivo se convierte en la base de dicho estudio. En ningún momento me planteé la búsqueda del máximo rendimiento, superar marcas o utilizar la competición más allá del mero disfrute o como entrenamiento. Ponemos los pies en la tierra sabiendo que mi cuerpo va a empezar a experimentar todo tipo de cambios y que tengo que adaptar la carrera a ellos. Todas las mujeres deportistas conocemos muy bien cómo funciona nuestro organismo, ahora solo tenemos que prestar especial atención a las “señales” de nuestro cuerpo.

2. TENGO QUE BAJAR EL RITMO

Haciendo una comparativa entre los entrenamientos antes y durante el embarazo, se puede observar la reducción tanto del volumen como de la intensidad en los entrenamientos. A medida que van pasando las semanas durante el embarazo van apareciendo cambios fisiológicos que limitan el trabajo de la carrera y que podréis observar en las gráficas referidas al entrenamiento.

3. ¿HASTA CUÁNDO PODRÉ MANTENER MI ESTADO DE FORMA A NIVEL MUSCULAR Y CARDIOVASCULAR?

Este objetivo se centra en poder alargar mi estado de forma y mantener mi musculatura adaptada a la carrera todo lo posible.

En este sentido, una vez alcanzada la semana 30 de gestación, me veo obligada a cambiar la carrera por la natación, que se convierte en el trabajo aeróbico por excelencia e introducimos sesiones de trabajo de fuerza para el mantenimiento muscular.

4. FACTOR PSICOLÓGICO “SENTIRME BIEN”

La idea es conseguir “bienestar”, que el deporte te produzca placer, disfrute y que te sientas bien con lo que más te gusta sin que el embarazo suponga ninguna limitación ni merme tu “autoestima”... en definitiva, que encuentres el equilibrio para seguir siendo mujer y atleta.

Igual que cuidamos los nutrientes que aportamos al bebé, así como los cuidados físicos, tenemos que tener muy presentes los factores psicológicos que el feto va a percibir. Yo considero que el embarazo debe ser un periodo placentero, en todos los sentidos, y eso implica seguir realizando las cosas que me hacían “sentir bien”.

5. ADAPTACIONES Y ENTRENAMIENTO DURANTE EL EMBARAZO

Durante los cinco meses previos a este embarazo realicé pruebas como la Media Maratón de Almería (21 km), Maratón de Sevilla (42 km), Homenaje a la Legión de Ronda (26 km), Desafío del Torcal en Antequera (44 km montaña) y los 101 kilómetros de Ronda entre otras, un volumen de entrenamiento bastante grande. A continuación os describo la progresión y las adaptaciones que hice durante el embarazo.

→ PRIMER TRIMESTRE (SEMANA 5 - 13)

Se caracteriza fundamentalmente por los **grandes cambios hormonales** y que conllevan, entre otros, un aumento de pecho y de su sensibilidad, náuseas matutinas, cansancio y sueño y en lo emocional el ánimo puede ser inestable.

Atendiendo a estos factores, en este primer trimestre, realizo lo siguiente:

- En lo que se refiere a **entrenamiento**, comienzo con el Camino de Santiago desde Sarria hasta Santiago de Compostela (115km) en cinco etapas.

	TOTAL		OBSERVACIONES	
Nº de sesiones	36/60		Intensidad: Durante el embarazo, el entreno va a ser totalmente aeróbico y de marcha rápida, exceptuando 2 sesiones en las que he introducido cambios de ritmo confiando en sensaciones	
Competiciones	0			
Volumen Km	341km			
Intensidad %	Aeróbico (140-160ppm)		MARCHA	
	24+2 sesiones		10 sesiones	
Pruebas Médicas	ANALÍT 1	GINEC 1	P.E. 0	
Pruebas Médicas: En este apartado introducimos una novedad respecto al entrenamiento preembarazo y son las pruebas ginecológicas				

De los 6 entrenamientos semanales que realizaba antes de estar embarazada, paso a 4 sesiones semanales. Las sesiones de entrenamiento aeróbico están controladas por pulsaciones, sin llegar en ningún momento al agotamiento. La duración del mismo rondará entre los 45' y la hora, siempre por terreno llano y cómodo para evitar caídas.

- Alrededor de la semana 11 y 12 se realiza una **prueba ginecológica** y una **analítica** que muestran los valores correctos, así que puedo seguir corriendo.

→ SEGUNDO TRIMESTRE (SEMANA 14-26)

Todas las molestias y el malestar producidos por los grandes cambios hormonales empiezan a desaparecer y me encuentro verdaderamente fuerte, pero surgen otros elementos limitantes: el útero va creciendo y se va distendiendo el abdomen, pueden aparecer lumbalgias, ciatalgias, calambres... Ya se nota un **aumento de peso** y el **volumen de la barriga** cada vez es mayor y limita mucho la carrera sobre todo al final del trimestre.

Estos tres meses han sido los más "disfrutones", he podido entrenar bastante, introducir marchas largas por el monte, sesiones de natación, incluso participar en competiciones. Todo ello unido a mi jornada laboral, que me obligaba a levantarme a las 6.30 de la mañana y a llegar a casa a las 3 de la tarde, donde me esperaba un pequeño terremoto que requería mi atención, mi hijo mayor.

Se puede estar embarazada, trabajar, entrenar y disfrutar de actividades paralelas con tu familia. Mi marido me decía que podía seguir este ritmo porque estaba "*dopada genéticamente*", refiriéndose a la subida hormonal... pero yo creo que el dopaje era más un factor psicológico basado en seguir disfrutando de lo que más me gusta.

- En las sesiones de **entrenamiento** reduzco un día más, hago 3 de carrera y 2 sesiones de natación, para disminuir el impacto.
- Las **pruebas ginecológicas** y **analíticas que nos hacen a todas** durante esta etapa, como la prueba del azúcar, siguen mostrando los valores normales.

	TOTAL			OBSERVACIONES	
Nº de sesiones	38/84			Intensidad: En este trimestre realizo sesiones de carrera a ritmo aeróbico, de marcha rápida y natación donde la intensidad se asemeja al ritmo de carrera. Competición: carrera 10km	
Competiciones	1				
Volumen km	218km + 8km (natac)				
Intensidad %	AER	NATAC	MARCHA		
	30ses	6ses	2 ses		
Pruebas Médicas	ANALÍT 1	GINEC 1	P.E. 2		
Pruebas médicas: Test completos a nivel ginecológico y fisiológico					
Otros Datos	SEMANA 20: DESCANSO SEMANA 26: DESCANSO + PRUEBA ESFUERZO (enlazando con el 3er trimestre)				



→ TERCER TRIMESTRE (SEMANA 27-35)



Pleno mes de diciembre, frío, lluvia y el volumen de mi barriga es bastante grande y dificulta mucho la carrera, pero tengo la necesidad de seguir manteniéndome activa. Cada vez más la marcha rápida se hace dueña de mis salidas reduciendo la carrera, e introduzco sesiones de musculación y trabajo aeróbico en elíptica y natación. Experimento dificultades para dormir por el volumen de la barriga, unido al aumento de peso que proporciona un mayor cansancio. Aumenté un máximo de 12 kg, pasando de mis 42 kilos iniciales a los 56 hacia el final del embarazo. Según los ginecólogos, las mujeres que están tan bajas de peso al inicio de la gestación son más propensas a aumentar de forma considerable su peso, sin embargo fueron 4 kg menos los que engordé respecto a mi primer embarazo, en el que entrené de una forma menos "milimetrada". En las últimas semanas ya no trabajo y tengo que abandonar la actividad física, ya que el simple ritmo del día supone un gasto energético muy superior al normal, los cambios fisiológicos se aceleran produciendo a su vez cambios corporales más intensos y molestias físicas.

CONCLUSIONES Y CONSEJOS

- Las sesiones de carrera continua son en ritmos aeróbicos, en ningún momento existe déficit de oxígeno.
- A partir del segundo trimestre, en el que el volumen de la barriga empieza a aumentar, es recomendable utilizar una faja lumbar para sujetar musculatura pélvica y absorber mejor el impacto que se produce durante la carrera.
- Es conveniente realizar la carrera en terrenos lisos, ya que la mujer embarazada es propensa a las caídas por dos grandes motivos: cambia el centro de gravedad y eso nos hace más inestables; y aumenta una hormona llamada relaxina, favoreciendo la elasticidad de los ligamentos y con ello los posibles esguinces.
- En el tercer trimestre debemos introducir intervalos de marcha rápida junto con la carrera y sesiones de natación y elíptica para cuidar la musculatura del suelo pélvico.
- Es necesario hidratarse muy bien, ya que a finales del segundo trimestre o en el tercero pueden aparecer las "contracciones de Braxton", en ocasiones debidas a falta de hidratación.
- En el tercer trimestre podemos introducir trabajo de musculación con grandes máquinas de gimnasio o gomas para seguir trabajando la musculatura del tren superior e inferior, donde la resistencia o el peso serán mínimos.

¿Qué nos dicen las pruebas de esfuerzo?

Se han realizado tres pruebas de esfuerzo, la primera antes del embarazo y tres semanas antes de finalizar la temporada que culminaría con los 101km de Ronda. Esta prueba es la que nos sirve para comparar las dos posteriores realizadas durante el embarazo, en la semana 17 (primer trimestre) y semana 27 (enlazando segundo y tercer trimestre) respectivamente. El doctor Ángel Gutiérrez realiza las pruebas de esfuerzo en tapiz rodante, con un protocolo incremental progresivo hasta el agotamiento:

	P.E. 1	P.E. 2	P.E. 3
FECHA	21/04/2014	27/09/2014	03/12/2014
PESO (Kg)	42	46.5	50
FC REPOSO (lat/min)	52	60	68
VO2 max SI P cte.	56.5	46	42
FC max	173	167	167
LAC max (mMol/L)	6.2	5.1	5.1
SAT O_x-Hb max (%)	98	98	98



A la hora de evaluar los valores que desprenden, hay que tener muy en cuenta la disminución tanto de volumen como de intensidad en los entrenamientos, factor que radica en la disminución del VO2 máximo. La primera columna muestra unos valores de una deportista entrenada en la carrera, con un gran volumen de km semanales y de bajo peso. 17 semanas después, el entrenamiento ha variado mucho, no realizo sesiones con umbrales anaeróbicos y el volumen de kilómetros es mucho menor, de ahí los resultados. Sí es notoria la diferencia de la columna anterior al embarazo en relación con las pruebas realizadas durante la gestación, sin embargo, tanto la segunda columna como la tercera muestran unos valores muy similares.

La FC max que se alcanza es la misma, así como los índices de lactato. Sigue disminuyendo pero en menor medida el VO2. La disminución es inapreciable si lo comparamos con la readaptación del entreno en la semana 27, ya que el trabajo aeróbico de carrera se limita al introducir intervalos de marcha y carrera, así como sesiones de natación y musculación. Unos de los elementos más significativos son los índices de la saturación de oxígeno cuyos valores se mantienen en un 98% antes y durante el embarazo. No influye en nada la aparición del feto a la hora de realizar ejercicio.

Vuelta a la vida activa

Hace tres meses y medio que nació Leo y justo al mes retomé mis entrenamientos de carrera acompañados de algunas marchas y de natación. Justo a los dos meses realicé la Carrera de la Mujer en Málaga a ritmo de 5,25/km, sintiéndome más mujer que nunca. En esta prueba añadí a mi vestuario de atleta la faja postparto y los discos para los pechos y mi calentamiento y vuelta a la calma consistieron en dar el pecho a Leo.

Poco a poco voy encontrando mejor cuando entreno y este verano simplemente me planteo entrenar por sensaciones utilizando la carrera, la natación y la musculación e ir preparando mi cuerpo para la nueva temporada.

