

# TIPS

## EJERCICIOS

### PRENATALES



**Klga. María Díaz Lemus**  
**Especialista en prevención y rehabilitación**  
**de piso pélvico**

El dolor de espalda baja que se conocen como lumbagos, las pubalgias y los dolores músculo esqueléticos en general son bastantes comunes en el embarazo.

La razón es que se producen hormonas en la etapa de gestación como la progesterona y la relaxina, que van a producir un desbalance muscular.

Produciendo un desequilibrio muscular que va a tener como consecuencia que las articulaciones van a tener poca estabilidad, esto tiene como resultado que tu pelvis y columna se muevan más de la cuenta.

El esqueleto de la columna y la pelvis se mantienen en su posición gracias a la musculatura. En el embarazo producto

de las hormonas como la elastina y la progesterona, permiten que tus tejidos como la piel y ligamentos hacen que se vayan estirando, además los músculos van perdiendo fuerza, para permitir el crecimiento del útero y de tu bebe. Estas hormonas también afectan a la columna y la pelvis produciendo dolor por la falta de firmeza por parte del sistema muscular y ligamentoso. Esto explica porque duele la columna lumbar durante el embarazo.

**Los dolores a nivel de la zona lumbar o espalda baja se producen en el embarazo con frecuencia y te dirán que es normal, pero ¿se pueden evitar?**

- Si mantienes una adecuada actividad física adaptada para embarazada trabajarás tu musculatura que le da firmeza a tu pelvis y columna evitando dolores.



- También puedes evitar los dolores si cuidas la manera de como levántate de la cama, de la postura que adoptas al caminar, al estar sentada en una silla o cuando duermes en las noches.

Un consejo es moverte de forma pausada y lenta, evita los movimientos bruscos y rápidos

- Si ya sientes dolores en la espalda siempre es bueno descansar ojala estar acostada de lado, cuidando la postura ayudándote de almohadones. Una almohada entre tus piernas, que la cadera con la rodilla queden alineadas formando un ángulo de 90° y otra almohada debajo de tu guatita dándole contención, para evitar que queden distendidos los ligamentos del útero, evitando dolor y molestias.



- Otra manera es aplicar calor (**QUE NO QUEME**) por medio de un guatero por 10 a 15 minutos en aquellos músculos que sientes tensos o con dolor.

### ¿Porque duele la zona del pubis?

El cartílago que mantiene unido los huesos del pubis se pone blando y más elástico por lo tanto se mueve mucho

más que una persona que no está embarazada. Al caminar, o en los cambios de postura como pararse de una cama o de una silla la pelvis se mueve más de la cuenta, provocando dolor en la zona del pubis conocidos como pubalgias.

### ¿Se pueden evitar los dolores del pubis?

Uno puede evitar que se produzca estas molestias manteniendo una buena musculatura del transverso del abdomen, piso pélvico y estabilizadores de cadera para permitir que haya firmeza en las articulaciones de la pelvis y del pubis. Esto lo puedes lograr con un programa de ejercicios adecuados para la embarazada.

La otra manera es una usar el cinturón pélvico que es una especie cinturón elástico que se coloca alrededor de tus caderas pasando por el pubis y rodeando toda tu pelvis. Este cinturón da la firmeza necesaria para que estas articulaciones se mantengan estables y se muevan lo menos posibles al caminar o al hacer algunas de las actividades de la vida diaria, permitiendo que te muevas sin dolor.

**RECUERDA EL CINTURÓN PÉLVICO ES PARA SOSTENER LA PÉLVIS NO EL VIENTRE Y SOLO SE USA DE DÍA NO DE NOCHE.**



## PASOS A SEGUIR A LA HORA DE USAR EL CINTURÓN PÉLVICO

