

# Ejercicio Durante El Embarazo

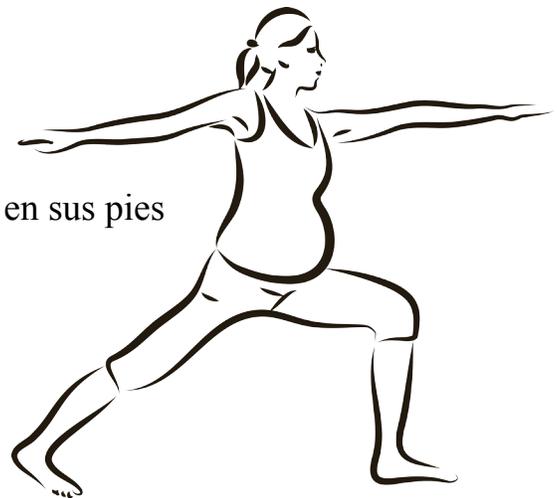
**Antes de hacer ejercicio consulte con su médico.**

- \* Caminar es unas de las mejores actividades aeróbicas durante el embarazo.
- \* Nadar y otros ejercicios acuáticos le ayudan a mejorar la presión que siente en su espalda por el peso que está cargando.
- \* Mujeres embarazadas pueden hacer ejercicios aeróbicos ligeros, tres veces a la semana.
- \* Antes de empezar a hacer ejercicios, caliente los músculos gradualmente y estírese al terminar cada sesión.
- \* Evite los ejercicios abdominales o los relacionados con su espalda.

**El ejercicio durante el embarazo tiene muchos beneficios físicos y emocionales.**

**El ejercicio le ayuda a evitar:**

Estreñimiento	Calambres en sus piernas
Fatiga	Dolor en su espalda
Várices en las venas	Que gane mucho peso
No poder dormir	Hinchazón en sus manos y en sus pies



**También le proporciona:**

- \* Más energía
- \* Mejor circulación
- \* Mejor postura

**Escuche a su cuerpo:**

Si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas, pare de hacer ejercicio y consulte con su médico:

Contracciones frecuentes	Sangrado vaginal	Mareos o desmayos
Palpitaciones	Dificultad al respirar	
Dolor en la espalda o en las caderas		

**Recuerde beber mucha agua para evitar deshidratación.**

Para el programa de WIC en Tennessee <http://tn.gov/wic>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.