



Camine hacia el éxito

Camine hacia el éxito



 UNM HEALTH SCIENCES CENTER



CAMINE HACIA EL ÉXITO

Caminar es muy bueno para la mayoría de las embarazadas, ya que ayuda a que la insulina funcione mejor y a controlar el nivel de glucosa en la sangre. Hacer ejercicio también:

- La mantiene fuerte.
- La ayuda a sentirse bien durante el embarazo.
- Mejora su tolerancia para el parto.
- La ayuda a recuperarse después del parto.

Pruebe estos pasos para comenzar:

- Camine después de cenar en lugar de ver televisión.
- Salga a caminar con su perro.
- Haga sus mandados caminando.
- Camine con sus niños a la escuela.
- Estacionese lejos cuando vaya a la escuela, al trabajo o al parque.
- Invite a una amiga o familiar a caminar con usted.

PAUTAS BÁSICAS PARA CAMINATAS EXTENSAS

- ✚ Póngase ropa holgada.
- ✚ Escoja calzado cómodo que le proteja los pies. Los zapatos adecuados son la mejor protección para las lesiones.
- ✚ Camine en terrenos planos para evitar lastimarse.
- ✚ Termine de comer por lo menos una hora antes de salir a caminar.
- ✚ Beba bastante agua antes, durante y después de una caminata extensa para evitar la deshidratación.
- ✚ Debe poder platicar mientras camina. Si no puede hablar, camine más lento.
- ✚ En el verano, camine cuando haga menos calor.
- ✚ No camine cuando tenga hambre.

Consulte a su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicio.



Tenga cuidado.....DETÉNGASE si nota cualquiera de estos síntomas:
Fatiga extrema o falta de aliento
Dolor o calambres en la parte baja de la espalda
Sangrado o flujo vaginal
Contracciones persistentes
Latidos del corazón acelerados o una sensación rara en el pecho
Mareo, sensación de ligereza o náuseas
Si el feto se mueve menos
Escalofríos o sudor con frío
Inflamación súbita en manos, tobillos o cara
Dificultad para caminar

Manténgase fuera de peligro...

Asegúrese de revisar sus niveles de azúcar en la sangre, antes y después de caminar, si está tomando medicamentos.

Hipoglucemia (nivel de azúcar en la sangre menor de 60mg/dl) - Si toma medicamentos para reducir el nivel de azúcar en la sangre, lleve siempre algo con azúcar para elevarlo rápidamente. Pueden ser tabletas de glucosa o 5-6 pastillas de dulce (Salvavidas).

Híper glucemia (nivel alto de azúcar en la sangre) - No debe ejercitarse si tiene un nivel de azúcar en la sangre mayor de 250mg/dl. Consulte a su educador de diabetes o proveedor de atención médica.

RECOMENDACIONES PARA TENER ÉXITO CON SU PROGRAMA DE EJERCICIO

- Haga ejercicio con alguien siempre que pueda.
- Use ropa con soportes adecuados.
- Seleccione su calzado cuidadosamente para que sea cómodo y le quede bien.
- Evite hacer ejercicio si hace calor o hay mucha humedad.
- Beba bastante agua.
- Fije metas realistas.
- Programe los días específicos que hará ejercicio (y la hora).

OTROS TIPOS DE EJERCICIO QUE SON ADECUADOS DURANTE EL EMBARAZO

- Nadar
- Aeróbicos en el agua
- Aeróbicos de bajo impacto
- Escaladora (Stepper)
- Caminadora
- Baile
- Yoga para mujeres embarazadas

