

El Sistema Nacional de Salud publica la primer Guía de Práctica Clínica sobre actividad física durante el embarazo

Un equipo de trabajo liderado por un investigador de la UPM, en coordinación con profesionales sanitarias de Hospitales Públicos de Madrid y Barcelona, junto con investigadoras de instituciones de Argentina, Canadá, Estados Unidos, Noruega, Portugal y Suecia, ha elaborado la primer Guía de Práctica Clínica sobre actividad física durante el embarazo, publicada por GuíaSalud, organismo del Sistema Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad).

Fuente web UPM 20.04.23

Un adecuado proceso de embarazo y parto puede determinar en gran medida la salud materna, fetal y del recién nacido, algunos estudios recientes informan de efectos del entorno intrauterino más allá del período gestacional, llamando la atención acerca de una clara influencia de un embarazo sano en el futuro bienestar del ser humano.

De la misma forma son muchos los estudios que reportan importantes beneficios en relación a la práctica de actividad física moderada durante el embarazo en una gran cantidad de parámetros de carácter pre, peri y postnatales que afectan a madre, feto y recién nacido.



Sin embargo, y con la actividad física convertida en parte fundamental de los hábitos poblacionales, no existía hasta la actualidad desde el entorno institucional ninguna Guía de Práctica Clínica que pueda servir de línea directriz tanto a profesionales sanitarios, como a los de las ciencias de la actividad física y del deporte, menos aún a la mujer gestante que acude de forma protocolaria a su consulta obstétrica en el entorno clínico-asistencial.

En este sentido el Sistema Nacional de Salud, dependiente del Ministerio de Sanidad acaba de publicar la [primera Guía de Práctica Clínica \(GPC\)](#) sobre la actividad física durante el embarazo, un amplio documento basado en sólidas evidencias científicas que contiene claras recomendaciones para una práctica física segura y amena durante la gestación, así como

también una completa descripción de contraindicaciones, factores adicionales y síntomas de posible interrupción de la práctica física en mujeres embarazadas.

Esta GPC es el resultado de un ambicioso proyecto liderado desde la [Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF](#) de la [Universidad Politécnica de Madrid](#), por el profesor **Ruben Barakat**, que sitúa a la UPM como entidad de referencia en los estudios relativos a la actividad física en población gestante. Es especialmente relevante en este proyecto la participación de los Servicios de Ginecología y Obstetricia de cinco hospitales universitarios, tres del área de Madrid: Severo Ochoa de Leganés, Puerta de Hierro de Majadahonda y de Torrejón; junto con dos de Barcelona: Valle d'Hebrón y Clinic.

El Grupo Elaborador de la Guía, en el que están presentes docentes, personal técnico y estudiantes de Grado y Doctorado de la UPM, junto con investigadoras de diversas entidades nacionales y extranjeras, viene trabajando desde Septiembre de 2021 en un documento, que basado en las más importantes evidencias científicas sobre este tema, ofrece una información amplia y segura para el desarrollo de un embarazo físicamente activo, lo que es aplicable tanto para profesionales sanitarios, de las ciencias de la actividad física, así como para la propia población gestante.

Un riguroso proceso metodológico de recuperación y análisis de estudios en este ámbito, que incluyó el desarrollo de 14 revisiones sistemáticas con meta análisis y la valoración de otras tres, ha permitido la consecución de una GPC con el máximo nivel de validez y fiabilidad científica.

En opinión del **profesor Barakat** “la participación de nuestros estudiantes de Grado y Doctorado en este proceso ha sido un factor básico y fundamental para conseguir nuestro objetivo, gracias a la formación científico-investigadora y el nivel máximo de esfuerzo de ellos/as, ha sido posible un documento de estas características, algo nunca obtenido en este ámbito hasta la actualidad”

“Es esperable que este tipo de iniciativas favorezca un mayor compromiso e implicación en el desarrollo del concepto de un embarazo físicamente activo como promotor de bienestar de madre e hijo/a, por parte de aquellas instituciones y profesionales encargados del cuidado y mejora de la salud de la mujer embarazada, en colaboración con otras áreas de conocimiento, como las ciencias de la actividad física y del deporte. La labor coordinada de equipos de trabajo multidisciplinares es, sin dudas, el vehículo más ágil y eficiente para el desarrollo de este tipo de proyectos. Lo que en definitiva promueve el bienestar de todo tipo de población, en este caso, de la mujer gestante”



“La publicación de esta GPC por parte del Sistema Nacional de Salud establece, sin dudas, un importante hito en el ámbito clínico-asistencial que se encarga del cuidado de la salud y calidad vida de la mujer gestante, porque posiciona la actividad física durante el embarazo como un agente preventivo de primer orden para gran cantidad de complicaciones y patologías gestacionales que actualmente presentan un preocupante crecimiento. Al mismo tiempo se demuestra el claro potencial de equipos de trabajo multidisciplinares como el que ha participado en la elaboración de esta Guía, sin cuyo esfuerzo continuo durante los últimos dos años, hubiese sido imposible”

“Cuando actualmente, desde diferentes administraciones se persiguen estrategias dirigidas a fomentar la natalidad, resulta válido pensar que el ejercicio físico programado y supervisado por un equipo multidisciplinar de profesionales e implementado durante el embarazo desde el entorno sanitario, puede transformarse en una excelente iniciativa destinada a ofrecer a la mujer en edad reproductiva un embarazo más activo, ameno y por ende más sano, lo que en definitiva favorece ese deseado y necesario incremento de la natalidad.