

Un embarazo activo en el entorno hospitalario

Un equipo de trabajo liderado por investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid, en coordinación con Hospitales Públicos de Madrid, ha elaborado un programa de intervención para promover un embarazo físicamente activo en la población gestante, durante y después del periodo de pandemia

Fuente: Web UPM 24.10.22

Cada día más y con mayor relevancia se reclaman iniciativas que atiendan a la prevención y cuidado de la salud integral y calidad de vida de la población, la que sin dudas se ha visto significativamente amenazada por la situación de pandemia y cuyas consecuencias veremos en los próximos años.

Por la propia naturaleza del proceso de embarazo, la mujer gestante está en uno de los grupos más afectados por esta problemática ya que se ha encontrado algo desamparada en cuanto al cuidado de su calidad de vida durante y después del embarazo, esto es así pues históricamente la responsabilidad del crecimiento y desarrollo fetal, y posteriormente del recién nacido/a, ha recaído de manera exclusiva en la figura de la madre. Su bienestar, entendido como un concepto integral, y por ende su calidad de vida ha quedado relegado a un segundo plano. Concretamente la dificultad de la mujer gestante en el acceso al ejercicio físico supervisado y seguro, como un elemento básico en el ámbito clínico-asistencial obstétrico.



Desde diversos organismos internacionales, incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS), aconsejan mantener un embarazo activo como factor preventivo de gran cantidad de complicaciones. En concreto, recomiendan a la mujer gestante un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada. No obstante, a pesar de ello la prevalencia de actividad física gestacional no supera el 20%, e incluso ha empeorado significativamente durante la pandemia.

Desarrollar dentro del entorno hospitalario un amplio programa de intervención para promover un embarazo físicamente activo en la población gestante durante y después del periodo de pandemia ha sido uno de los objetivos de esta investigación en el que participa un equipo de

investigadores, coordinado por Rubén Barakat, profesor de la [Facultad de la Actividad Física y del Deporte](#) de la [Universidad Politécnica de Madrid](#), junto a profesionales de la Medicina, concretamente de Ginecología y Obstetricia que trabajan en tres Hospitales Universitarios de Madrid: Severo Ochoa de Leganés, Puerta de Hierro de Majadahonda y de Torrejón; uno de Barcelona: Vall d'Hebrón, junto con la Clínica Zuatzu de San Sebastián. Además, se acaba de incorporar el Hospital Universitario Clinic de Barcelona.

Este modelo de intervención hospitalaria nunca implementado hasta la actualidad en el entorno sanitario, está destinado a ofrecer a la mujer gestante diferentes opciones que le aseguren un embarazo físicamente activo. No se trata sólo de dar continuidad al desarrollo de los actuales estudios de investigación, sino también y pensando en aquellas gestantes que, por diversas cuestiones no se integran en estos estudios, proporcionar el asesoramiento y soporte necesario para cumplir con las recomendaciones de una cantidad mínima semanal de actividad física anteriormente citada, fundamentales para el bienestar materno, fetal y del recién nacido/a.

Barakat R, Silva-Jose C, Mottola MF. Exercise Throughout Pregnancy in a Hospital Setting: Looking Beyond COVID-19. *Mayo Clin Proc.* 2022 Apr;97(4):803-804. doi: 10.1016/j.mayocp.2022.01.024.