

## QUIERO MOVERME MÁS ESTOY EMBARAZADA O HE DADO A LUZ RECIENTEMENTE, ¿CUÁNTO ME TENGO QUE MOVER?

Buena pregunta. De acuerdo con tu situación vital, la Organización Mundial de la Salud recomienda que practique lo siguiente para que su salud se vea beneficiada:



Haz como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada por semana con el fin de obtener beneficios notables para la salud.



Incorpora varias actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular. También puede resultar beneficioso añadir estiramientos moderados.



Si antes del embarazo practicabas una actividad aeróbica de intensidad vigorosa de forma habitual, si contemplas participar en competiciones deportivas, debes hacerlo con la supervisión de un/a especialista médico/a.



Para tu seguridad, evita participar en actividades de contacto o que conlleven un gran riesgo de caída o puedan limitar la oxigenación (actividades en altitud si normalmente no se vive a gran altitud); evita actividades en posición supina a partir del 1º trimestre de embarazo; evita la actividad física cuando hace calor excesivo e hidrátate bien antes, durante y después de la actividad física y, retoma la actividad física gradualmente después del parto.