



NIUPELVIC

# Ejercicio seguro en el embarazo

MINI GUÍA

Creado por Ninoska Bravo  
Kinesióloga piso pélvico, embarazo y postparto

[www.niupelvic.cl](http://www.niupelvic.cl)





# Bienvenida

Hola, soy Ninoska. Si llegaste hasta acá es porque quieres moverte durante el embarazo... pero hacerlo bien.

Y eso ya dice mucho de ti.

Esta guía es para ti, sin importar si eras muy activa antes o si recién estás empezando. Lo importante es que tu cuerpo merece moverse de forma informada y en confianza, no con miedo.

Aquí vas a encontrar lo esencial: qué puedes hacer, qué conviene evitar y cómo saber si algo no está bien. Sin tecnicismos, sin alarmas innecesarias.

Esto es un punto de partida. Lo que viene después depende de ti — y estoy aquí si quieres ir más lejos.

*Ninoska Bravo*

Kinesióloga  
Disfunciones Pelviperineales  
Embarazo y Postparto.





# Lo que sí puedes hacer

- Caminata a ritmo moderado
- Natación y ejercicios en el agua
- Yoga y pilates adaptados al embarazo
- Movilidad y elongación suave
- Fortalecimiento de piso pélvico\*
- Sentadillas sin carga excesiva
- Ejercicio de fuerza

\*El piso pélvico se puede y se debe trabajar durante el embarazo – pero la técnica importa. Lo vemos en profundidad en el taller.

**La clave que lo cambia todo: respira bien**

**Esfuerzo → suelta el aire**

**Descanso → inhala**

**Nunca contengas la respiración al hacer fuerza.**

**Contener el aire aumenta la presión sobre tu piso pélvico y eso es lo que queremos evitar.**





# Cómo sé si estoy haciendo demasiado?

**Ejercítate en la intensidad correcta.**

- ✓ **Regla simple:** deberías poder mantener una conversación mientras te mueves. Si no puedes hablar con fluidez, baja la intensidad. Así de sencillo.

**¿Cuándo es el mejor momento para empezar o avanzar?**

- ✓ El **segundo trimestre** suele ser el más cómodo – las náuseas del primero ya pasaron y la pancita aún no pesa tanto. Si estás en esa etapa, es un buen momento para establecer una rutina más constante.

Empieza siempre con 10 minutos de movimiento suave y termina igual. Nunca te detengas de golpe – la **vuelta a la calma** importa tanto como el **ejercicio**.





# Ejercicios de fuerza



## ¿Puedo hacer ejercicios de fuerza?

Sí, con algunas modificaciones importantes.

Muchas mujeres dejan de entrenar fuerza al quedar embarazadas por miedo a hacerse daño.

Pero la evidencia clínica actual dice lo contrario: el ***ejercicio de fuerza moderado es seguro y beneficioso durante el embarazo*** sin complicaciones.

**La clave es adaptar.**





# Recomendaciones

Antes de hacer cualquier ejercicio de fuerza, ten esto claro:

## 1. Reduce la carga conforme avanza el embarazo

No necesitas llegar a tu máximo. La intensidad moderada es suficiente.

## 2. Exhala siempre en el momento de mayor esfuerzo

Nunca contengas el aire. Eso es lo que protege tu piso pélvico

## 3. Evita ejercicios boca arriba desde el 2º trimestre

El peso del útero puede comprimir vasos importantes. Busca variantes.

## 4. Cuida tus articulaciones

Las hormonas del embarazo relajan los ligamentos. Evita cambios bruscos de dirección y no te estires hasta el límite máximo.



Si ya entrenabas antes de quedar embarazada, en la mayoría de los casos puedes seguir con **ajustes**.

Si recién estás empezando, también puedes incorporar fuerza — de forma gradual.

Lo que no se recomienda es **improvisar** la técnica sola.

Un movimiento mal ejecutado en el embarazo puede sobrecargar zonas que ya están bajo presión.





# Esto conviene evitar o adaptar

## ✘ Abdominales tradicionales (crunches, sit-ups)



Aumentan la presión sobre el piso pélvico y pueden empeorar la diástasis

## ✘ Ejercicios de alto impacto sin adaptación (saltos, burpees, correr largas distancias)



Pueden generar más carga de la que tu cuerpo necesita en este momento

## ✘ Plancha sostenida por tiempo prolongado



Aumenta la presión intraabdominal de forma que no es favorable en el embarazo

## ✘ Ejercicios boca arriba por tiempo largo desde el 2º trimestre



El peso del útero puede afectar la circulación

## ✘ Cualquier movimiento que genere sensación de peso, presión o escape



Es una señal de que hay que parar y consultar

Evitar no significa nunca. Muchos de estos ejercicios pueden adaptarse con orientación profesional. .





# Señales de Alerta

- Sensación de peso o presión en la zona genital
- Escapes de orina durante o después del ejercicio
- Dolor en la sínfisis púbica o la espalda baja
- Dolor en el pecho durante el ejercicio
- Contracciones dolorosas o frecuentes (más de 6 en una hora)
- Sangrado vaginal
- Cualquier fluido vaginal inusual
- Mareos o pérdida de equilibrio
- Falta de aire desproporcionada al esfuerzo

Si durante o después del ejercicio sientes alguna de estas señales, detente y consulta a tu médico o matrona.

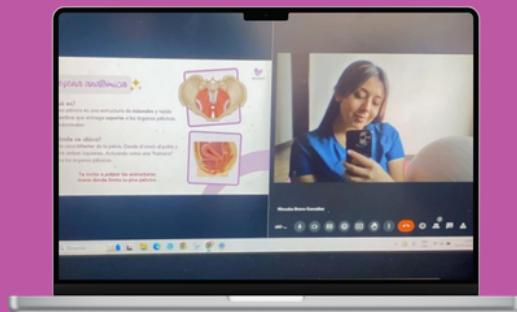


# Esta guía es sólo el comienzo.

Ahora sabes qué tipos de movimiento son seguros, qué conviene evitar y cuándo parar.

Pero la diferencia entre saber en general y hacer bien en tu caso — con tu cuerpo, tu trimestre, tu historia — es lo que trabajamos juntas en la **asesoría NIUPELVIC**.

Vas a aprender cómo ejecutar cada ejercicio con técnica correcta, cómo integrar el piso pélvico en cada movimiento, y cómo construir una rutina real para tu embarazo, no una genérica de internet.



**Quiero mi asesoría →**

¿Tienes preguntas antes? Escíbeme por Instagram: @niupelvic



NIUPELVIC

# Ejercicio seguro en el embarazo

MINI GUÍA

Creado por Ninoska Bravo  
Kinesióloga piso pélvico, embarazo y postparto

[www.niupelvic.cl](http://www.niupelvic.cl)

