

# ¿SE PUEDE ESCALAR SIN RIESGO ESTANDO EMBARAZADA?

Zuriñe Foronda Rojo \*

**E**STA fue una de las preguntas que me lanzaban desde el blog de *Mujeres de Pyrenaica / Pyrenaicako emakumeak* hace unos meses y que generó automáticamente otra en mi mente: ¿se puede vivir sin riesgos?

*Me gustaría dedicar este artículo a mi amiga Yolanda, una mujer que vivió arriesgando, sin realizar actividades de riesgo, pero disfrutando todo lo posible de la vida, aceptando las cosas tal y como llegaban (incluido también su repentino embarazo aquel verano) y sonriendo ante las dificultades. Su pérdida fue muy dura, pero nos animó a aprender a disfrutar del momento y no dejar para más adelante lo que siempre pensamos que nos gustaría hacer.*

Creo que la idea de *Mujeres de Pyrenaica / Pyrenaicako emakumeak* era obtener una opinión e información sobre la repercusión del embarazo en la práctica montañera de las mujeres; intentaré por ello ofrecerles algo de información en mi opinión muy útil a la hora de tomar decisiones y plantearse cómo y hasta dónde asumir riesgos (no me cabe duda de que hay que asumirlos, mayores o menores, de una índole o de otra, y más aún en montaña, donde el sólo hecho de ser un medio hostil por definición ya es un riesgo) y también como ayuda para mayor disfrute de nuestra pasión por la montaña y de nuestra opción de crear nuevas vidas.

Según mi punto de vista, la repercusión de un embarazo en la práctica montañera de las mujeres, ha de ser tomada como la repercusión de un embarazo en la vida habitual de esa mujer, teniendo en cuenta los

matices que ocurren en cada caso (para nosotras montañeras, considerando las diferentes disciplinas de montaña que podemos practicar y las diferencias de intensidad de su práctica: competidoras, alpinistas de gran nivel, montañeras de ocio, jóvenes, veteranas). No se puede generalizar, porque así como en la vida habitual de mujeres con actividades diferentes, un embarazo puede tener repercusiones variadas, lo mismo va a ocurrir en el caso de una montañera. Es decir, un embarazo puede ir como la seda o complicarse de las más variadas formas hagas actividades de montaña o no las hagas.

Acogiéndome a mi condición de médica y teniendo como pensamiento que el estudio científico de las cosas suele esclarecer dudas y nos ofrece una información lo más veraz posible en el momento actual de lo que ocurre, en este caso en nuestro cuerpo, he revisado información acerca de la influencia del embarazo en mujeres deportistas y en mujeres relacionadas con la montaña, bien por vivir en ella, bien por acudir a ella. Os ofrezco estas conclusiones personales a modo de resumen:

Si una mujer que practica con regularidad actividad de montaña quiere evitar, en la medida de lo posible, la mayor parte de riesgos evitables, debe plantearse realizar un ejercicio de intensidad inferior a su ejercicio habitual (hablando en términos más técnicos, a intensidades moderadas de ejercicio, en torno a un 70-80% de la frecuencia cardíaca máxima), por terrenos conocidos, estables y cercanos a un medio civilizado donde conseguir ayuda especializada en caso de necesidad, en condiciones climatológicas favorables y con los medios más cómodos posibles.

\* Coordinadora de la Asesoría Médica de la Euskal Mendizale Federazioa

**Una forma fácil de medir la intensidad del ejercicio que realizamos es utilizando el "Talk Test": debemos poder mantener una conversación durante la realización del ejercicio.**

Como veis, el evitar riesgos limita también bastante la actividad en montaña técnica en general, y como no, las expediciones y viajes a lugares apartados. Por otra parte se puede disfrutar y mucho de actividades más sencillas, como el senderismo o la media montaña. Podríamos pensar en más cosas a tener en cuenta, como las vacunas y tratamientos profilácticos para enfermedades tropicales, el uso de repelentes de mosquitos, la protección solar, el tratamiento de mordeduras de serpientes y otros animales, ...

Y es que una de las características de la actividad en montaña es la necesidad de asumir cierto tipo de riesgos, así como saber renunciar a metas y priorizar objetivos. Por lo tanto, la primera pregunta a realizarnos sería: ¿qué es más importante ahora para mí, mi actividad o mi embarazo?. Y después, ¿hasta qué punto estoy preparada para asumir la peor complicación en caso de que se presente y en caso de que tenga relación con la actividad que quiero realizar?

Teniendo en cuenta estos matices y que el embarazo es un estado fisiológico diferente pero no patológico en una mujer, es importante considerar los cambios que se dan en él y adaptar nuestra actividad a los mismos, igual que vamos a hacer en nuestra actividad "no montañera" habitual.

Tendremos que tener en cuenta que las necesidades energéticas aumentarán y el gasto energético para la misma persona también. Habrá que compartir nuestro sistema circulatorio con otro ser, y por lo tanto nuestra frecuencia cardíaca en reposo y en ejercicio aumentará (aumento del gasto cardíaco). Por contra, nos será más beneficioso el ejercicio

aeróbico moderado, por lo que deberíamos entrenar a frecuencias cardíacas más bajas. Habrá una mayor demanda de oxígeno, para lo cual aumentará la frecuencia respiratoria. Ocurrirán también cambios hormonales que harán que cambie el comportamiento de nuestro organismo y aumentará la presión intraabdominal, con lo que nuestras vísceras deberán redistribuirse y adaptarse a la nueva situación y el retorno venoso de los miembros inferiores se verá dificultado. Además habrá posturas que resulten más incómodas. A todo esto se suma el aumento de peso y de volumen al que habrá que adaptarse y acostumbrarse.

Durante un embarazo se distinguen tres etapas en las cuales los factores a tener en cuenta cobran distinta importancia.

Durante el primer trimestre es importante considerar el potencial riesgo de mutaciones genéticas y complicaciones con la implantación del embrión y de la placenta, por lo que la administración de muchos medicamentos puede estar contraindicada y deberemos extremar las precauciones para no contraer enfermedades infecciosas (desde catarros, diarreas e infecciones de orina hasta infecciones más graves como una neumonía, una hepatitis, malaria y todo tipo de enfermedades tropicales). Como sabemos, las condiciones higiénicas en algunos lugares montañosos así como las meteorológicas pueden aumentar el riesgo. Condiciones que puedan incrementar la temperatura corporal pueden favorecer alteraciones en el embrión. Es importante evitar el ejercicio de alta intensidad y/o en ambientes calurosos y húmedos. La aparición de sangrados uterinos que obligan al reposo es también posible durante este trimestre. Por otro lado, la posibilidad de náuseas y vómitos y el cambio de hábitos alimentarios pueden ser complicados de sobrellevar en montaña.

La altitud tiene un riesgo bajo de complicaciones si no hay riesgo de aborto espontáneo.



FOTOS LOREA MADINA

La práctica de ejercicio aeróbico moderado, como caminar en un medio natural sin condiciones desfavorables (senderismo, media montaña), es en cambio beneficiosa y ayuda al organismo en la adaptación. Además la capacidad aeróbica desde el primer trimestre hasta el quinto mes, se ve aumentada por los cambios cardiovasculares, pulmonares y plasmáticos del embarazo, por lo que realizar ejercicio aeróbico puede verse favorecido por este hecho.

El segundo trimestre de embarazo es más estable en general, nuestro organismo se va adaptando al nuevo estado y si no ha habido complicaciones durante el primer trimestre y los controles han sido normales, nos permitirá disfrutar de nuestra actividad física habitual, teniendo en cuenta que las condiciones son más exigentes y evitando las condiciones extremas y el ejercicio de alta intensidad; por lo que la práctica de competición no está aconsejada.

La altitud, en principio, compromete la disponibilidad de oxígeno que puede ser solventada con el aumento de la ventilación y el gasto cardíaco, pero también es cierto que compromete la circulación de la arteria uterina por lo que la llegada de oxígeno al feto puede estar disminuida. La irrigación sanguínea de nuestros músculos y circulación uteroplacentaria pueden entrar en competencia, sobre todo si realizamos ejercicio intenso. Por ello, estancias cortas (horas o algún día) en alturas inferiores a 2500 m, sin realizar ejercicio exhaustivo y en mujeres no fumadoras presentan muy poco riesgo para el embarazo o para complicaciones durante este segundo trimestre. Pero en el resto de casos no es posible terminarlo. La Acetazolamida, medicamento para tratamiento del Mal Agudo de Montaña, está contraindicada en el primer

trimestre y a partir de la semana 36. En todo caso, si se quiere realizar actividad física en altitud, mi recomendación sería llevar un control riguroso con un médico de confianza y hacer despistaje de factores que contraindiquen la estancia en altitud y de factores que puedan agravar la situación

### **Recordad siempre la importancia de una hidratación adecuada (aumento de necesidades debido al ejercicio, al embarazo y a las condiciones en ambiente de montaña)**

Durante el tercer trimestre los cambios físicos y morfológicos se hacen ya evidentes, y el aumento de peso y de volumen, así como el cambio del centro de gravedad de nuestro cuerpo, será un factor a tener en cuenta en nuestras actividades. Se deberían evitar actividades muy técnicas que exijan precisión y gran control de los movimientos, como por ejemplo la escalada y el esquí. A partir del quinto mes, se recomienda también evitar ejercicios de carga, como la carrera. Existe una laxitud ligamentosa, que unida al aumento de peso y cambio del centro de gravedad, puede favorecer los accidentes y lesiones. También es aconsejable evitar las actividades con riesgo de caída o golpe (de nuevo el esquí y la escalada, pero también ascensiones técnicas, terrenos más complicados como la nieve, hielo, pedreras, ...). Tened en cuenta también la necesidad de material y prendas adaptadas.

En resumen, durante el embarazo podremos disfrutar de nuestra actividad de montaña habitual, teniendo en cuenta que es una actividad de riesgo en sí misma, que nuestro organismo precisa una adaptación y que tendremos que ser menos exigentes con él. Si la actividad es de alta intensidad y tenemos intenciones de que siga siendo así, deberemos controlar nuestro embarazo más minuciosamente y es prudente contactar con un médico que nos haga un seguimiento frecuente, así como dejar de lado objetivos de competición y alto rendimiento, de momento, y buscar un entrenamiento de mantenimiento y perfección técnica, por ejemplo.

Ante la menor duda tendremos que pararnos a pensar cuáles son nuestras prioridades y que riesgos estamos dispuestas a asumir. Se ha de recordar siempre que, aunque un embarazo no es una enfermedad, tampoco es nuestro estado habitual y habremos de darnos un respiro para adaptarnos y acomodar nuestro organismo a la nueva situación. Y recordad que lo más importante es que nuestra actividad, sea la que sea, mantenga el carácter de ser placentera para nosotras.

### **¿Y DESPUÉS DEL PARTO QUÉ?**

Dependiendo de cómo haya sido el parto, podremos continuar con el ejercicio aeróbico moderado en la mayoría de casos. Según la fatiga acumulada por el trabajo de parto y los cuidados del recién nacido, deberemos adaptar la intensidad y duración de las sesiones de entre-





namiento. Si el parto ha sido por cesárea se deberá aumentar lentamente el entrenamiento aeróbico y de fuerza, dependiendo del grado de molestia y de la aparición de posibles complicaciones, como infección de la herida o anemia. La revisión con el ginecólogo puede servir para discutir estos temas. El inicio de los ejercicios de suelo pélvico, en el periodo temprano tras el parto, reduce el riesgo de incontinencia urinaria futura.

Durante la lactancia también se puede realizar ejercicio aeróbico moderado. La producción de ácido láctico durante el ejercicio de alta intensidad puede interferir en la apetencia del bebé por la leche. Esto se puede evitar dando de mamar al bebé antes de hacer ejercicio o una hora después del mismo. Si lo hacemos antes, la descarga de las mamas nos ayudará así mismo a realizar el entrenamiento más cómodas.

**Además de una actividad física moderada y adaptada, los hábitos para un estilo de vida saludable durante el embarazo incluyen una dieta adecuada y abstinencia de alcohol, tabaco y otras drogas.**

#### Beneficios de practicar actividad física durante el embarazo

- Mejor control de peso y adecuación al peso ideal
- Menor riesgo de diabetes del embarazo
- Menor riesgo de hipertensión y preeclampsia y mejora de síntomas del embarazo
- Mejora del retorno venoso
- Beneficios tras el parto (menos depresión postparto)
- Mayor sensación de bienestar físico y psíquico, reafirmación, sensación de plenitud, mejor gestión del estrés, posibilidad de volver a competir...
- Disminución de lumbalgias
- Disminución del Síndrome Abdominal doloroso (a partir del 4º mes)
- Mejoría del estreñimiento

#### TIPOS DE EJERCICIO MÁS RECOMENDADO DURANTE EL EMBARAZO

- CAMINAR, MARCHA
- BICICLETA ESTÁTICA
- ESQUÍ DE FONDO
- NATACIÓN
- AQUAFIT

#### CONSEJOS DE SEGURIDAD

No hagas actividad física en ambiente caluroso y húmedo, sobre todo en el primer trimestre (tampoco uses sauna o hamman)

Evita los ejercicios isométricos, es decir, aquellos que requieren un esfuerzo intenso reteniendo la respiración

Mantén una alimentación e hidratación adecuadas, bebe en el entrenamiento

Evita las actividades de contacto con otra persona o aquellas que tienen riesgo de caída

A partir del 4º mes evita ejercicios tumbada sobre la espalda; también abdominales

Conoce tus límites; no entrenes para competir

#### Para el entrenamiento y consulta al médico si:

- Tienes fatiga intensa o falta de aire
- Tienes dolor en el pecho
- Tienes contracciones dolorosas del útero (más de 6-8 por hora)
- Tienes sangrado vaginal
- Tienes pérdidas vaginales
- Tienes sensación de mareo

#### CONTRAINDICACIONES PARA IR A ALTITUD DURANTE EL EMBARAZO

- Hipertensión crónica o inducida por el embarazo
- Flujo placentario disminuido (Diagnóstico por Eco Doppler)
- Crecimiento Intrauterino Retardado
- Enfermedad pulmonar o cardíaca materna
- Anemia
- Hábito tabáquico combinado con ejercicio

#### CONTRAINDICACIONES PARA REALIZAR EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

ABSOLUTAS	RELATIVAS
Rotura de membranas	Aborto espontáneo previo
Parto pretérmino	Parto pretérmino previo
Hipertensión del embarazo	Enfermedad cardiovascular leve o moderada
Incontinencia cervical	Enfermedad pulmonar leve o moderada
Crecimiento intrauterino retardado	Anemia
Embarazo de tres o más fetos	Malnutrición o desordenes alimentarios
Placenta previa a partir de la semana 28	Embarazo gemelar a partir de la semana 28
Sangrado persistente en 2º ó 3º trimestre	Otros posibles problemas médicos
Diabetes tipo 1 no controlada, enfermedad tiroidea, cardíaca, pulmonar o sistémica	

#### Referencias:

- Consensus Statement of the UIAA Medical Commission. Vol:12 Women going to Altitude. Jean, D.; Leal, C.; Meijer, H. 2008
- Recomendaciones médicas para mujeres que van a altitud. Documento de consenso de la comisión médica de la UIAA. Dominique Jean, Conxita Leal, Susi Kriemler, Heleen Meijer, Lorna G. Moore. Apunts. Medicina de l'Esport. 2006; 151; 116-24
- Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period. Clinical Practice Guideline. N. 129 June 2003. Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada and Canadian Society for Exercise Physiology Board of Directors