

# Kinesióloga penquista da tips para un embarazo saludable

FOTOS: CEDIDAS



LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA ES IMPORTANTE PARA QUE LAS MUJERES EMBARAZADAS TENGAN UNA BUENA SALUD Y SE ENFRENTEN DE BUENA MANERA AL PARTO. ESPECIALISTAS OPINAN.

**Especialista, además, derriba algunos mitos muy arraigados en la cultura popular con respecto al embarazo. Uno de ellos tiene que ver con el consumo excesivo de alimentos conocido como el “comer por dos”.**

Germán Palma Pérez  
 cronica@estrellaconce.cl

La gestación es una de las experiencias más emocionantes y transformadoras en la vida de una pareja, en especial para la mujer, que ve como su cuerpo cambia a medida que transcurren las semanas y se emociona cada vez que siente moverse al ser que cobija en su vientre.

Son nueve meses de cuidados que se acentúan si son padres primerizos enfrentados a un mundo desconocido y muchas veces lleno de dudas y mitos sociales. Es que, entre tanto consejo no solicitado y creencias populares, es fácil perderse entre tanta información.

Es por eso que la kinesióloga penquista, Valen-

tina Gómez Guajardo, quien además es especialista en embarazo y diplomada en piso pélvico y sexualidad, conversó con La Estrella para proporcionar recomendaciones sobre el entrenamiento para el parto y hablar sobre el sexo durante la gestación, con el fin de guiar a las futuras mamás hacia una experiencia más saludable y tranquila.

## COMER POR DOS

“Uno de los mitos más extendidos es que durante el embarazo se debe comer en exceso, como si fuera necesario nutrir a dos personas. En realidad, lo que se recomienda es comer más saludablemente, priorizando alimentos ricos en nutrientes. El aumento de peso debe ser gradual y controlado, para evitar compli-

caciones como la diabetes gestacional”, comenzó explicando la profesional, quien aprovechó de desmitificar la creencia acerca de los embarazos complicados. “No todas las mujeres experimentan síntomas severos o complicaciones. Si bien algunas enfrentarán náuseas, cansancio o molestias, otras disfrutarán de un embarazo más sencillo.

La clave está en cuidar la salud desde el inicio, alimentarse bien y realizar ejercicio moderado”, enfatizó.

Cuenta, además, que muchas mujeres temen que los efectos del embarazo, como las estrias o el aumento de peso, sean permanentes. Sin embargo, el cuerpo tiene una gran capacidad de recuperación. Con el tiempo,



muchas de estas marcas se atenuarán, y la práctica de ejercicio habitual y una dieta equilibrada pueden ayudar en la recuperación física.

#### LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO

La profesional afirmó que, aunque el trabajo de parto es impredecible, es posible prepararse físicamente para afrontarlo de la mejor manera. La clave, dijo, está en mantener el cuerpo fuerte, flexible y relajado. "Recomiendo hacer actividades como caminar, nadar o practicar yoga prenatal, ya que ayudan a mantener el cuerpo activo y fuerte. El ejercicio mejora la circulación, reduce el estrés y prepara el cuerpo para la exigencia del parto. Por otra parte, y con el fin de fortalecer el suelo pélvico, es vital ejecutar ejercicios de musculatura de la zona, ya sea para fortalecerlos o relajarlos, de esta manera se puede facilitar el parto y prevenir problemas de incontinencia postparto", indicó.

En cuanto a la respiración, aconsejó que debe ser profunda y controlada, clave para manejar el dolor de las contracciones. "Técnicas como las que se enseñan en los métodos Lamaze o Hipn parto son útiles para mantener la calma y el enfoque durante el trabajo de parto. En el caso de las posturas y movimientos de alivio, el estar de pie, caminar o utilizar una pelota de parto puede hacer que el proceso sea más tolerable. Mantenerse en movimiento y cambiar de posición también facilita el descenso del bebé", aclaró.

#### SEXO EN EL EMBARAZO

En cuanto a la creencia que el sexo en el embarazo puede ser riesgoso para el feto, aclaró que es completamente seguro, mientras no existan complicaciones o contraindicaciones médicas, como sangrado o riesgo de parto prematuro. "De hecho, puede tener beneficios emocionales y físicos, ayudando a mantener la conexión con la pareja durante una etapa de tantos cambios. Es importante



LOS CONTROLES MÉDICOS SON FUNDAMENTALES.



VALENTINA VALENCIA GÓMEZ, KINESIÓLOGA PENQUISTA, ESPECIALIZADA EN EMBARAZO.



DAMARIS ARANEDA Y VALENTINA GÓMEZ DURANTE EL PROCESO DE PREPARACIÓN DEL PARTO.

escuchar al cuerpo y comunicar cualquier incomodidad. A medida que el embarazo avanza, algunas posiciones pueden resultar más cómodas que otras, por lo que la clave está en experimentar y ajustar las preferencias según sea necesario", aseguró.

Si bien el trabajo de parto puede ser desafian-

te, hay varias maneras de promover una experiencia positiva y tranquila. Según explicó la especialista, es necesario conocer el proceso y las opciones disponibles, como la epidural, la opción de parir en diferentes posiciones o incluso el uso de técnicas naturales de manejo del dolor.

El crear un ambiente

relajado, también puede marcar la diferencia. "El lugar donde se elija dar a luz también puede influir en la experiencia. Tener un espacio tranquilo, con música suave o luz tenue, puede ayudar a mantener la calma. El contar con el apoyo de una pareja, una "doula" (antigua partera) o un equipo médico, kinesiológico o de su matrona,

que respete los deseos de la madre puede hacer una gran diferencia. El apoyo emocional y físico durante el parto es fundamental para reducir el estrés y aumentar la sensación de control", concluyó.

#### "DERRIBE MUCHOS MITOS"

Damaris Araneda es una joven penquista que siguió al pie de la letra los consejos. "Me acerqué principalmente por la confianza y conexión que ella transmite, junto con la preparación profesional internacional, por ende, encontré más de lo que buscaba. Fue una figura de contención en mi embarazo, las sesiones muy profesionales, adecuadas, recuerdo siempre un detalle que tuvo conmigo, donde me hizo escoger hasta el color de las pesas que más me representaban o acomodaban", señaló.

#### ¿Qué fue lo que más aprendiste?

"Que el primer mes de desarrollo de un bebé es fundamental, es de mucho cuidado, más del que uno cree, siendo el principal el consumo de ácido fólico que es fundamental en el desarrollo de su columna y cerebro, por otra parte, derribé muchos mitos, ya que las embarazadas tenemos mucho más fuerza y energía que una persona común y corriente, aprendí posiciones para aliviar malestares, para dormir y elongar. El traba-

jo de piso pélvico fue determinante para mi recuperación post parto también, ya que me ayudó a tener una mejor recuperación en el parto, disminuir la incontinencia urinaria y la posibilidad de desgarrar, entre otros beneficios sexuales también".

#### ¿Qué mensaje le enviarías a las futuras madres?

"Que el amor de mamá todo lo puede. Es tan inmenso que mueve montañas. Tuve un hijo con una discapacidad física severa, que actualmente se encuentra muy feliz y desarrollándose mejor de lo que se pronosticaba. Como consejo, la parte espiritual es fundamental para nuestra salud en gestación", concluyó.

Como dijimos, el embarazo es una etapa llena de cambios y emociones, pero también de mitos y miedos que, cuando se abordan con información precisa, pueden ser manejados con tranquilidad. El ejercicio regular, la preparación física y mental para el parto y una comunicación abierta y honesta sobre el sexo durante el embarazo pueden ayudar a tener una experiencia más placentera, saludable y positiva. A fin de cuentas, cada mujer y cada embarazo son únicos y lo más importante es estar bien informada y sentirse respaldada en cada etapa del camino. ☺