

## Ejercicios para la recuperación posparto fisiológico.

Mara Liliam Labrada-Guevara.

### Resumen:

La investigación fue realizada entre los años 2009-2010, en la que participaron 20 embarazadas pertenecientes a la comunidad de Biajaca, en el consejo popular Sao Grande del municipio Bartolomé Masó Márquez, provincia Granma. Esta investigación aporta una nueva vía para la rehabilitación comunitaria, al contar con un conjunto de ejercicios que facilitan la recuperación posparto fisiológico y representa un estilo de vida para disminuir los efectos del período gestacional, en el cuerpo de la mujer, lo que contribuye a mejorar la salud y calidad de vida, favoreciendo el retorno a las actividades cotidianas y su incorporación a las actividades físicas.

Palabras clave: rehabilitación / posparto fisiológico/ ejercicios.

### Abstract:

The investigation was carried out in 2009-2010 years, in which you/they participated 20 woman's belonging to the communities of the popular advice Sao Grande of the municipality Bartolome Maso, country of Granma. They were> the interview and the survery as well as the statistical methods. This investigation contributes new roads for the community rehabilitation, because for the first time they will be able to have a group of excercises that you/they promote the reincoration of physical activity to young mother and it represents a new style to compensate or to minimize the effects of the gestation period what contribute to improve the health and the socialization in these people, elevated quality of life what favours the incorporation to theprograms.

Words key: rehabilitation / physiologic posparto / exercises.

### Introducción:

La preservación de la vida, la salud y el bienestar humano, son un derecho social y elementos fundamentales de la calidad de vida.

Las actividades físicas están determinadas por la relación de una acción motora o ejercicios físicos, a las cuales se dedican de forma voluntaria o dirigida, preferentemente con el asesoramiento de un especialista, en su tiempo libre u otro destinado al efecto, para su bienestar.

En el municipio no se han realizado investigaciones que aborden la recuperación física de la mujer recién parida, de forma rápida y eficiente; solo existe el Programa de <gimnasia para Embarazadas que se limita al tratamiento de las gestantes. En la circunscripción 109 del Consejo Popular Sao Grande, específicamente en la comunidad Biajaca, después de realizado el diagnóstico, se detectó como problema la tardía incorporación de las mujeres a las actividades físicas, dentro del periodo de Licencia de Maternidad, exponiendo que es una limitante el haber parido recientemente; especialmente las que se rigen por los Programas de la Cultura Física, rectorados por el Instituto Nacional de deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y el Ministerio de Salud Pública (MINSAP), con la finalidad de mejorar el estado físico emocional de todos los pobladores de la comunidad, en las que están incluidas las mujeres.

Por las razones antes expuestas se hace necesaria la propuesta de un conjunto de ejercicios físicos en dicha comunidad, que permita resolver la interrogante de ¿cómo favorecer la recuperación posparto fisiológico, de las mujeres pertenecientes a la comunidad Biajaca, del municipio Bartolomé Masó? Para darle solución a este problema se diseña un conjunto de ejercicios para contribuir a disminuir el período de recuperación posparto fisiológico, en la muestra seleccionada para la investigación.

#### Desarrollo:

La propuesta parte del resultado de un diagnóstico realizado en la comunidad, basándose en las encuestas y entrevistas realizadas a la muestra y el personal médico y deportivo que labora en la zona. La misma consiste en brindarle a las mujeres paridas, 6 semanas después del parto, que sean diagnosticadas y dispensarizadas en el área de salud, un conjunto de ejercicios que fortalezcan la musculatura que fue debilitada en el periodo gestacional, para que recuperen y

mejoren las condiciones físicas y se acorte el tiempo de su recuperación y por ende de incorporación a las actividades cotidianas y de la cultura física en la comunidad.

Los ejercicios se realizarán 3 veces en la semana y en días alternos, con la presencia en el área del médico o enfermera de la familia y siempre con el especialista de cultura física de la comunidad. Participaron las mujeres paridas, independientemente del tiempo que haya transcurrido después del parto y que este haya sido fisiológico o natural, como también se le conoce. En las 3 primeras semanas de incorporadas las mujeres se realizó un test físico simple para medir las posibilidades individuales y regular las repeticiones de cada ejercicio individualmente; pasadas las 6 semanas de trabajo se incrementaron las repeticiones en (6) para cada mujer; al llegar a las 9 semanas de trabajo se elevan las repeticiones a (9) y a partir de aquí el tratamiento se continúa para mantener los resultados alcanzados.

Es importante aclarar que este sistema de distribución de las cargas es válido si la practicante ha sido sistemática en su asistencia y participación en las actividades físicas y puede sufrir variaciones, con tendencia al aumento del número de repeticiones si la mujer presenta antecedentes de práctica de ejercicios físicos con sistematicidad o la realización de otras actividades que requieran de una preparación física especial, como el caso de aquellas que se desempeñan como bailarinas, acróbatas, Amazonas o espectáculos de equitación.

Durante el embarazo el organismo dedica especial atención de la formación del nuevo ser, que ocurre en su seno, por lo cual se tiende a descuidar algunas de las funciones que normalmente se realizan, aparejado a prejuicios y mitos relacionados con la alimentación, que presuponen la ingestión del doble de calorías necesarias para el organismo y la composición de una dieta rica de carbohidratos y grasas.

En estas etapas hay muchas variaciones morfofuncionales y emocionales en las mujeres, de igual forma con la producción de hormonas por el organismo, que van desde la alteración del funcionamiento del sistema endocrino, estabilidad

emocional, régimen de vida, adopción de otros hábitos nutricionales, que en su mayoría no están debidamente fundamentados y concebidos.

El ejercicio físico favorece el equilibrio, la orientación, el ritmo; el transporte de los estímulos nerviosos a través de la médula y la respuesta cerebral; el tono y volumen muscular para que estos realicen su mecánica contráctil de forma óptima.

Para la conformación del conjunto de ejercicios se tuvo en cuenta el Programa de Gimnasia para Embarazadas, primeramente y luego aquellos que tributan al resto de los programas de la cultura física en la comunidad, tratando de que el nivel de exigencia de los ejercicios aumente según avancen las clases y atendiendo especialmente las diferencias individuales.

Conjunto de ejercicios sin implementos:

1. PI. Paradas con piernas separadas, realizar asaltos laterales, buscando la mayor amplitud posible. Este ejercicio puede desarrollarse en parejas.
2. PI. Ídem a la PI anterior realizar los asaltos desplazando el peso corporal hacia ambos lados.
3. PI. Paradas con piernas unidas realizar flexión ventral con brazos extendidos al frente, abdomen contraído y regresar a la PI.
4. PI. Paradas con piernas unidas, realizar cuclillas sin separar los talones del suelo o superficie y regresar a la posición inicial.
5. PI sentadas con piernas extendidas al frente y unidas, realizar elevaciones de ambas piernas, apoyando los brazos atrás, Luego separadas y alternar el movimiento, regresar a la PI.
6. PI sentadas, con piernas unidas realizar flexión del tronco al frente, con el abdomen contraído, tratando de sostener la posición hasta tocar la punta de los pies, al lograrlo mantener esta posición entre 30 y 45 segundos y regresar a la PI.
7. PI acostada atrás con apoyo de los antebrazos, realizar flexión de ambas piernas unidas hacia el pecho, con abdomen contraído y tratar de mantenerlas entre 30 y 45 segundos, regresar a la posición inicial suavemente.

8. PI acostadas, brazos laterales, realizar abdominales combinados de tronco y piernas flexionadas simultáneamente y luego alternando las piernas, comenzando por el lado izquierdo, regresar a la PI.

Conjunto de Ejercicios con implementos:

1. PI manos flexionadas a la espalda con la ayuda de un bastón de madera, el cual debe medir entre 50 y 100 centímetros, realizar torsiones suaves hacia ambos lados, sin doble empuje, con el máximo de amplitud, regresar a la PI.
2. ídem a la PI realizar reverencia y semicucullilla, con el abdomen contraído y regresar a la PI.
3. ídem a la PI pero con brazos extendidos al frente sujetando el bastón, realizar flexión profunda al frente y regresar a la PI.
4. ídem a la PI, realizar cucullillas sin levantar los talones, inspirando al bajar y expirando al subir.
5. PI acostada atrás, piernas unidas y flexionadas, sujetando el bastón en la fosa poplítea, realizar elevación de tronco, mantener por 20-30 segundos y regresar a la PI.

Gimnasia Musical Aerobia:

Se comenzará a trabajar con los ejercicios de bajo impacto hasta la tercera semana de trabajo y luego se irán incorporando los de alto impacto. Se recomienda que la actividad comience con 5 minutos de duración y se incremente 1 minuto semanalmente, esta actividad debe realizarse al final de la clase o actividad.

A través del desarrollo de la investigación se confirma que los cambios y transformaciones que provoca el ejercicio físico, favorecen el equilibrio neurovegetativo, sicofísico y la actividad psico intelectual. Mejoran el aspecto estético, estimulan el optimismo, la voluntad y vitalidad, contribuyen a la integración social, motiva a las mujeres a la incorporación a los distintos programas de la cultura física. Además se garantiza en el organismo el

incremento de los índices de fuerza muscular gracias al renacer del tejido muscular, el aumento del tono muscular y el fortalecimiento de los tendones, que a su vez facilitan la mecánica contráctil del sistema muscular.

Aumenta la voluntad para sobreponerse a la fatiga y estimula el logro de los grandes esfuerzos por aumento de los umbrales aeróbicos y anaeróbicos; se incrementan las reacciones de síntesis y degradaciones de las diferentes biomoléculas que requiere el organismo, especialmente de las grasas, disminuyendo la concentración y deposición de las mismas en el organismo, disminuyendo el peso corporal. Propician el incremento de la movilidad articular, elementos que son profilácticos ante el advenimiento de fracturas óseas y la aparición de enfermedades como la Artrosis y la Osteoporosis.

#### Conclusiones:

- El diagnóstico realizado permite constatar que las mujeres paridas de forma natural y que recibieron el impacto de la aplicación del conjunto de ejercicios elaborados lograron mejorar su estado de salud, estético y emocional.
- El conjunto de ejercicios elaborado para favorecer el proceso de recuperación posparto fisiológico tiene carácter rehabilitador, flexible, integrador, educativo y desarrollador.
- La valoración realizada arrojó como resultados que el conjunto de ejercicios aplicados favorece la recuperación y acorta el período de retorno a las actividades cotidianas contribuyendo a la reinserción social, estimula el optimismo, la vitalidad, la voluntad, la incorporación a los programas de la Cultura Física que se desarrollan en la comunidad y mejoran la calidad y disfrute de la vida.

#### Citas y notas:

1. Colectivo de autores. (1990). Manual de la pasividad. La Habana. INDER
2. Dalia navarro Eng. (2000). Gimnasia para embarazadas. Folleto. La Habana. INDER

*Labrada-Guevara.*

3. Departamento nacional de Educación Física. Los ejercicios físicos con fines terapéuticos II. La Habana. INDER