

ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS Y DE RELAJACIÓN PARA LAS GESTANTES EN FUNCIÓN DE SU ESTABILIDAD Y CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN.

Lic. Nelkys Azcuy Mederos¹, Lic. Raisa Hernández Alfonso²

1. FUM Julio Jacinto Balae Samá, calle 16 final, número 1609, Jovellanos, Matanzas, Cuba.

2. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Jovellanos, Avenida 12 Número 905 entre 9 y 9ª, Jovellanos, Matanzas.

raisa.hernandez@umcc.cu



Resumen

El comportamiento de las embarazadas en el periodo de gestación desempeña un papel importante en la evolución del parto y post parto tanto para la madre como para el bebé. La Hipertensión Arterial hoy en la actualidad constituye un factor de riesgo en las gestantes, la prevalencia de esta enfermedad repercute negativamente en el embarazo. La incesante búsqueda de los profesores de cultura física en áreas de salud como los consultorios médicos es un espacio a ganar. Para un mejor desempeño social en función del bienestar de este conjunto sensible de nuestra población. Debido a la incidencia de este padecimiento en nuestro municipio nos dimos la tarea de realizar esta investigación con el objetivo de enfatizar en la importancia de la realización de ejercicios físicos de bajo impacto y de relajación para las gestantes en función de su estabilidad y control de la hipertensión.

Palabras claves: *Periodo de gestación; Factor de Riesgos; Hipertensión arterial, prevalencia.*

Las enfermedades no transmisibles representan una nueva frontera en la lucha por mejorar la salud mundial. El aumento de la frecuencia de estas enfermedades en todo el mundo hace que actualmente provoquen más muertes que todas las demás causas juntas. Estas enfermedades crónicas se han convertido en una cuestión inquietante para los profesionales de la salud en el mundo de hoy. Cuba, país del tercer mundo, bloqueado hace más de cincuenta años, y agredido por la mayor potencia que jamás haya existido, constituye un modelo de admiración y referencia obligada para la mayoría de los países por los grandes logros alcanzados en los principales indicadores del desarrollo social y las condiciones de igualdad y equidad alcanzadas para la totalidad de sus ciudadanos. Estos logros alcanzan una alta expresión en el campo de la salud y el deporte lo cual se refleja en la lucha diaria y continuas en investigaciones en búsqueda de soluciones a los problemas que nos afectan. Ambos sectores unen sus esfuerzos a la búsqueda de métodos que contribuyan a la prevención de los riesgos de la hipertensión arterial, que es uno de los temas en los que más se trabaja. Sin embargo, el comportamiento de las personas puede desempeñar un papel importante en esa evolución, podrán incluso, alargar su vida, aquellos que se adhieran adecuadamente a los tratamientos y regímenes de vida que cada una de las enfermedades exige. La Hipertensión Arterial constituye la más prevalente de las enfermedades crónicas no transmisibles a la que debemos enfrentarnos hoy. En nuestro municipio en periodo de enero de 2016 hasta octubre de 2016 existen un total de 13655 hipertensos cifra que supera el año anterior en igual fecha. En este periodo fueron atendidas, un total de 12 embarazadas de estas 8 crónicas y 2 que a términos se les asocio esta enfermedad y 2 después de las 20 semanas, por una especialista de la salud abarcando un área de 5 consultorios médicos. La preocupación constante de todos se centra fundamentalmente en la necesidad de alcanzar la participación activa de las gestante en un espacio para la práctica de actividades físicas y de relajación en función de su beneficio.



Si bien no es posible eliminar por completo la hipertensión, varias acciones son muy útiles y necesarias para prevenir su aparición y para evitar el empeoramiento de los síntomas para los cuales debemos tener presente la actividad física aeróbica; mantener un peso corporal dentro de los estándares correspondientes a la edad y la estatura, reducir al mínimo el consumo de alcohol: al día no deben consumirse más de 30 ml de etanol, que equivale a 720 ml (2 latas) de cerveza; 300 ml de vino (dos copas; un vaso lleno contiene 250 ml); reducir el consumo de sodio, hacer la suplementación de potasio; consumir una dieta rica en frutas y vegetales y lácteos bajos en grasa con reducido contenido de grasa saturada.

Los efectos del ejercicio físico operan cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico. Aumenta la circulación cerebral, lo que hace que las gestantes estén más despierta y alerta, y mejora los procesos del pensamiento. Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad. Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona así como al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, asegura una mayor capacidad de trabajo y favorece la eliminación de toxinas y oxidantes. Mejora el aspecto físico de la persona. La actividad cardiovascular (o aeróbica) mejora la circulación coronaria, favoreciendo la distribución de los capilares en el músculo cardíaco y la habilidad del corazón para desarrollar nuevos ramales de arterias sanas, que permitan llevar la sangre a lugares donde antes llegaba en forma deficiente. También se produce un aumento de volumen de la cavidad ventricular, lo que supone una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y el consiguiente ahorro de gasto cardíaco. En todo caso, y como ocurre con cualquier otra práctica deportiva, antes de comenzar a realizar actividad aeróbica es preciso someterse a una evaluación médica general, para determinar las condiciones cardiovasculares, además de la flexibilidad, fuerza y composición corporal. Entre los exámenes que solicitan los cardiólogos está el test de esfuerzo, el cual debe realizarse junto a un electrocardiograma, de modo de detectar manifestaciones. Por lo que se presume que antes de cualquier actividad física en el periodo de gestación siempre se consultara con el especialista.

Para ejercitarse correctamente conserve un nivel de hidratación adecuado, ingiriendo alrededor de un litro y medio de agua antes, durante y después del ejercicio. Debe saberse que la tasa de absorción del intestino es de unos 200 ml (vaso de agua) cada cuarto de hora. Beber mucha agua en un periodo corto de tiempo puede generar molestias intestinales (típico dolor del costado). Para alcanzar buenos resultados, la duración de la rutina debe ser de al menos media hora. Realice un calentamiento previo de alrededor de 10 minutos para evitar lesiones musculares. Lleve ropa holgada (preferentemente de algodón) y utilice calzado cómodo. No utilice ropa calurosa. Antes del ejercicio realice un movimiento articular. Después del ejercicio estire músculos (elongar), realizar ejercicios de respiración



inhalar y exhalar en cada movimiento para la elongación con suavidad y concentración esto evitara lesiones y dolores postejercicio. Es recomendable realizar esta actividad en espacios abierto en contacto con la naturaleza en búsqueda de armonía con el medio natural, en caso necesario buscar apoyo. Es útil y positiva la participación del padre ya que este también es un factor determinante en el desarrollo del embarazo.

Los movimientos con brazos troncos y piernas se ejecutan desde distintas posiciones. Estas pueden ser iniciales intermedias y finales. Para este caso en particular con apoyo. Como se conoce se trabajara teniendo en cuenta las particularidades de cada una de la gestante indistintamente por media hora. Y previamente se tomaran las medidas correspondientes con presencia médica. Como es la toma de pulso y tensión arterial. Se les hará conocer durante la práctica la importancia de la actividad tanto para ellas como para el bebe.

Los ejercicios se ejecutaran a partir de:

Posiciones Básicas

Manos

Palmas abajo; Palmas arriba o Cerradas

Brazos (obsérvese de perfil), brazos Arriba, brazos al frente y arriba, brazos al frente, brazos al frente y abajo, brazos abajo brazos atrás.

Brazos (obsérvese de frente), brazos arriba, brazos laterales y arriba, brazos laterales, brazos laterales y abajo, brazos abajo.

Brazos (obsérvese de frente y ambos brazos en la misma dirección), brazos laterales a la derecha o a la izquierda. Brazos laterales arriba a la derecha o a la izquierda, brazos laterales arriba a la derecha o a la izquierda, brazos laterales abajo a la derecha o a la izquierda.

Brazos (obsérvese desde arriba), brazos laterales, brazos laterales al frente, brazos al frente.

Brazos (variedades en sus posiciones), manos en la cintura, brazos laterales flexionados a la nuca, brazos laterales flexionados al pecho, brazos laterales flexionados a los hombros, brazos flexionados a la espalda, brazos al frente flexionados arriba, brazos atrás flexionados brazos laterales flexionados arriba.

Piernas al frente apoyada, piernas atrás apoyada, pierna atrás apoyada.

Piernas, pierna al frente arriba, pierna al frente, piernas al frente abajo, pierna atrás, pierna lateral arriba, pierna lateral, pierna lateral abajo, piernas al frente flexionada, pierna al frente flexionada a la rodilla, pierna al frente arriba flexionada, pierna atrás flexionada.



Pierna (variedades en sus posiciones)

Piernas unidas, piernas separadas, piernas en esparranca, Piernas cruzadas.

Arrodilladas según el periodo de gestacion

Arrodillado, arrodillado a la derecha o a la izquierda, arrodillado sentado.

Cuclillas

Semicuclillas, semicuclillas redondeada.

Asaltos

Asaltos al frente, asalto atrás, asalto lateral.

Sentadas

Sentado brazos extendidos atrás, sentado piernas abiertas extendidos atrás, sentado extendidos atrás, sentado piernas serradas extendidos atrás.

Movimientos fundamentales

Cabeza

FLEXIONES

Cabeza al frente

Cabeza atrás

Cabeza a la derecha o a la izquierda

CIRCULOS

A la derecha o a la izquierda

TORSIONES

A la derecha o a la izquierda

Manos

FEXIONES



Manos arriba

Manos abajo

CIRCULOS

Al frente

Atrás

Adentro

Afuera

Dedos

Flexiones

Extensiones

Brazos

CIRCULOS (laterales, plano frontal)

Hacia arriba

Hacia abajo

Pequeños círculos laterales al frente

Pequeños círculos laterales atrás

CIRCULOS (plano antero-posterior)

Círculo al frente

Círculo atrás

Nota en relación con el trabajo de los brazos, las manos y los dedos, la dirección será determinada por la posición de los brazos.

CIRCULOS ADENTRO Y AFUERA (desde brazos arriba o abajo solamente)



Círculos hacia dentro (desde brazos arriba)

Círculos hacia adentro (desde brazos abajo)

Círculos desde afuera (desde brazos arriba)

Círculos desde afuera (desde brazos abajo)

Tronco

CIRCULOS

Círculos a la derecha o a la izquierda

TORSIONES

Torsión a la derecha

Torsión a la izquierda

CADERA

Círculo

Círculos a la derecha o a la izquierda

Piernas

CIRCULOS

Círculos hacia adentro

Círculos hacia afuera

TORSIONES

Torsiones adentro

Torsiones afuera



CONCLUSIONES

A partir de la práctica sistemática de actividades físicas según el periodo de gestación de la embarazadas. Será un reto para cada profesor de cultura física. Pues la preparación diferenciada para cada ejecutante tiene que tener conciliados métodos y procedimientos adecuados que no predispongan la evolución en el embarazo. Como resultado del aprovechamiento de la práctica activa en las diferentes actividades física de manera individual por cada gestante, se lograra un mayor conocimiento, se comprenderá la importancia de estas actividades y se prolongara la calidad de vida. Así como se controlaran los riesgos.



Bibliografía

ACHIONG F, MORALES RIGAU J.M. y col, Factores Asociados al no Control de la Hipertensión Arterial. *Rev. médica. electron.* mar-abr 2008; 30 (2). Disponible en URL:<http://www.revmatanzas.sld.cu/index.html>. Consultado Marzo 22, 2010

Colectivo de autores. *La gimnasia y la educación rítmica*, 2003

GALZAGORRY, YOANA V. 25 h. *Tesis en opción al título de Dr en Ciencias. Universidad de Ciencias Médicas, Matanzas (Cuba)*. 2014.

GARCÍA MILIÁN A.J., ALONSO CARBONELL L., LÓPEZ PUIG P., YERA ALÓSIV I., RUÍZ SALVADOR A.K., BLANCO HERNÁNDEZ N. *Reacciones adversas a medicamentos* como causa de abandono del tratamiento farmacológico en hipertensos. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0864-212520090001&lng=es&nrm=iso

