



**Universidad
Europea VALENCIA**

Grado en ENFERMERÍA

Trabajo Fin de Grado

**Elaboración de un programa de educación para la salud
sobre el ejercicio físico en el embarazo y posparto.**

Presentado por: Helena Licer Gómez

Tutor/es: Nerea Valles Murcia y Adalberto Asins Cubells

CONFIRMACIÓN DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO Y DE FIN DE MÁSTER

D/D.ª HELENA LICER GÓMEZ
....., con nº de expediente ..21933413.....estudiante de Grado/Máster en
ENFERMERÍA.....

..... CONFIRMA que el Trabajo Fin de Grado/Máster
titulado ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE EL EJERCICIO
FÍSICO EN EL EMBARAZO Y POSPARTO.....

.....es fruto exclusivamente de su esfuerzo
intelectual, y que no ha empleado para su realización medios ilícitos, ni ha incluido en él
material publicado o escrito por otra persona, sin mencionar la correspondiente autoría. En
este sentido, confirma específicamente que las fuentes que haya podido emplear para la
realización de dicho trabajo, si las hubiera, están correctamente referenciadas en el cuerpo
del texto, en forma de cita, y en la bibliografía final.

Asimismo, declaro conocer y aceptar que de acuerdo a la Normativa de la Universidad
Europea, el plagio del Trabajo Fin de Grado/Máster entendido como la presentación de un
trabajo ajeno o la copia de textos sin citar su procedencia y considerándolos como de
elaboración propia, conllevará automáticamente la calificación de "suspenso" (0) tanto en
convocatoria ordinaria como extraordinaria, así como la pérdida de la condición de estudiante
y la imposibilidad de volver a matricular esta o cualquier otra asignatura durante 6 meses.

ESCUELA DE DOCTORADO E INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID

Fecha y firma:



15/05/2024

Los datos consignados en esta confirmación serán tratados por el responsable del tratamiento, UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID, S.L.U., con la finalidad de gestión del Trabajo Fin de Grado/Máster del titular de los datos. La base para el tratamiento de los datos personales facilitados al amparo de la presente solicitud se encuentra en el desarrollo y ejecución de la relación formalizada con el titular de los mismos, así como en el cumplimiento de obligaciones legales de UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID, S.L.U. y el consentimiento inequívoco del titular de los datos. Los datos facilitados en virtud de la presente solicitud se incluirán en un fichero automatizado y mixto cuyo responsable es UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID, S.L.U., con domicilio en la C/ Tajo s/n, Villaviciosa de Odón. Asimismo, de no manifestar fehacientemente lo contrario, el titular consiente expresamente el tratamiento automatizado total o parcial de dichos datos por el tiempo que sea necesario para cumplir con los fines indicados. El titular de los datos tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, limitar su tratamiento, oponerse al tratamiento y ejercer su derecho a la portabilidad de los datos de carácter personal, todo ello de forma gratuita, tal como se detalla en la información completa sobre protección de datos en el enlace <https://universidadeuropea.es/proteccion-de-datos>.

SOLICITUD DE VIABILIDAD PARA PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FIN DE GRADO

A la atención del TUTOR/A:

D./Dña.: ADALBERTO ASINS CUBELLS

El/La estudiante:

D./Dña: HELENA LICER GÓMEZ

Solicita la autorización para la presentación del TRABAJO FIN DE GRADO (Título), remitiendo, junto a esta solicitud, el archivo correspondiente al TFG en formato electrónico.

(A cumplimentar por el TUTOR/A).

Se considera que este TRABAJO FIN DE GRADO,

ES VIABLE PARA SU EVALUACIÓN	<input checked="" type="checkbox"/>
NO ES VIABLE PARA SU PRESENTACIÓN	<input type="checkbox"/>

(Rellenar únicamente en caso de que el tutor considere que el TFG NO es viable para su evaluación, alegando brevemente los motivos).

.....
.....
.....

Valencia a15..... de ...MAYO..... de 2024. Firma del/a tutor/a:

ADALBERTO ASINS CUBELLS Firmado digitalmente por ADALBERTO ASINS CUBELLS
Fecha: 2024.05.16 13:57:47 +02'00'

Agradecimientos

En primer lugar, mi mayor agradecimiento a mi familia, por la paciencia y sobre todo por el apoyo que me han brindado a lo largo de estos años de carrera.

A mis compañeras y compañeros, gracias a vosotros esta carrera ha resultado ser mucho más bonita de lo que ya era.

A mis tutores del TFG, a Nerea Valles Murcia y a Adalberto Asins Cubells, vuestra paciencia y ayuda ha sido increíble. Sin vosotros este trabajo no habría salido.

Por último, a todas las personas que de un modo u otro han contribuido en que este trabajo sea una realidad.

ÍNDICE

1. Listado de símbolos / siglas	7
2. Resumen	8
3. Introducción	10
4. Análisis de la situación	12
4.1. Reseña histórica.....	12
4.2. Tema en la actualidad.....	12
4.3. Beneficios del ejercicio físico en el embarazo y posparto.....	13
4.4. Contraindicaciones.....	14
4.4.1. Señales de alerta para detener el ejercicio.....	14
4.4.2. Contraindicaciones absolutas.....	14
4.5. Tipos de ejercicio.....	15
5. Análisis del proyecto (DAFO)	15
6. Pregunta de investigación	16
7. Objetivos	16
7.1. Objetivo general.....	16
7.2. Objetivos específicos.....	16
8. Diseño y metodología de la intervención / programa y sesiones	17
8.1. Datos del programa.....	17
8.2. Justificación del programa.....	18
8.3. Objetivos del programa.....	18
8.4. Definición del grupo de incidencia.....	19
8.5. Análisis y descripción de la población diana.....	19
8.5.1. Criterios de inclusión.....	20
8.5.2. Criterios de exclusión.....	20
8.6. Metodología utilizada en el programa.....	20
8.6.1. Captación.....	20
8.6.2. Estructura del programa.....	20
8.7. Sesiones y cronograma.....	21
8.7.1. Sesiones.....	21
8.7.2. Cronograma.....	33
8.8. Recursos.....	34
8.9. Evaluación del programa.....	35
8.10. Registro.....	35
9. Conclusión	35
10. Bibliografía	37
11. Anexos	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: PICO.....	16
Tabla 2: Datos del programa	17
Tabla 3: Población por sexo, municipios y edad.....	19
Tabla 4: Resumen de las sesiones del programa.....	21
Tabla 5: Sesión 1.....	22
Tabla 6: Sesión 2.....	25
Tabla 7: Sesión 3.....	27
Tabla 8: Sesión 4.....	29
Tabla 9: Sesión 5.....	30
Tabla 10: Sesión 6.....	31
Tabla 11: Cronograma.....	33
Tabla 12: Recursos necesarios.....	34

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I: Póster de captación.....	41
ANEXO II: Cuestionario pre-programa.....	42
ANEXO III: Cuestionario final.....	43
ANEXO IV: Póster informativo con ejercicios de fuerza.....	44
ANEXO V: Póster informativo con ejercicios de yoga.....	45
ANEXO VI: PowerPoint suelo pélvico.....	46
ANEXO VII: Póster informativo con ejercicios de kegel y masaje perineal.....	49
ANEXO VIII: Encuesta de satisfacción.....	50
ANEXO IX: Hoja de registro.....	52

1. LISTADO DE SÍMBOLOS Y SIGLAS

- AF**: Actividad física.
- AIPE**: Actividad físico-deportiva para grupos específicos.
- OMS**: Organización Mundial de la Salud.
- SEGO**: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.
- ACOG**: Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología.
- INE**: Instituto Nacional de Estadística.
- CS**: Centro de Salud.
- AP**: Atención Primaria.

2. RESUMEN GENERAL

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la disminución de la actividad física entre las gestantes representa un fenómeno preocupante. Se han demostrado los efectos beneficiosos del ejercicio físico tanto para la madre como para el feto: reduce el riesgo de tener Diabetes Gestacional, preeclamsia, sobrepeso, dolor lumbar, depresión posparto, entre otros. A pesar de ello, la desinformación tanto por el personal sanitario como por las madres ha hecho que la gran mayoría de gestantes abandone la realización de este. Por ello, es esencial proporcionar apoyo y recursos que faciliten la incorporación del ejercicio físico en la vida diaria de mujeres embarazadas y en periodo posparto.

OBJETIVOS

El objetivo principal del proyecto es la elaboración de un plan de educación para la salud sobre los múltiples beneficios que ofrece el ejercicio físico en el embarazo y posparto. Con ello, analizaremos los efectos del ejercicio físico en relación con la salud materna, desarrollaremos estrategias para promover el ejercicio físico en el embarazo y posparto y mejoraremos la educación para la salud en enfermería aumentando los conocimientos sobre el ejercicio y el embarazo.

METODOLOGÍA

Se trata de un diseño de un programa que tendrá una duración de 9 meses, en el que se realizarán seis sesiones con diferentes actividades, en todas ellas se realizará algún tipo de actividad física, como yoga, natación, fuerza o caminar. La población diana serán las mujeres embarazadas que se encuentren en Teruel.

CONCLUSIONES

Resaltamos la importancia del ejercicio físico para mujeres embarazadas y en periodo de posparto, indicando que, cuando es supervisado por profesionales, es seguro y beneficioso tanto para la madre como para el feto. Este programa ofrece conocimientos, pautas personalizadas y actividades grupales para superar los miedos y mitos relacionados con el ejercicio en este periodo. Además, enfatiza la importancia de mantener una practica constante de ejercicio a lo largo de la vida.

Palabras clave: Embarazo, posparto, ejercicio físico, gestante, feto, salud.

ABSTRACT

INTRODUCTION

Currently, the decrease in physical activity among pregnant women is a worrying phenomenon. The beneficial effects of physical exercise for both the mother and the fetus have been demonstrated; it reduces the risk of gestational diabetes, preeclampsia, overweight, low back pain, postpartum depression... But despite this, misinformation by both health personnel and mothers has led the vast majority of pregnant women to abandon physical activity. Therefore, it is essential to provide support and resources to facilitate the incorporation of physical exercise in the daily life of pregnant and postpartum women.

OBJECTIVE

The main objective of the project is to develop a health education plan on the multiple benefits of physical exercise in pregnancy and postpartum. This way, we will analyze the effects of physical exercise in relation to maternal health, develop strategies to promote physical exercise in pregnancy and postpartum, and improve health education in nursing by increasing knowledge about exercise and pregnancy.

METHODOLOGY

It is a program design that will last 9 months, in which six sessions with different activities will be carried out, in all of them it will be necessary to perform some type of physical activity, such as yoga, swimming, strength, walking. The target population will be pregnant women in Teruel.

CONCLUSIONS

We highlight the importance of physical exercise for pregnant and postpartum women, because, when supervised by professionals, it is safe and beneficial for both mother and fetus. This program offers knowledge, personalized guidelines, and group activities to overcome fears and myths related to exercise in this period. It also emphasizes the importance of maintaining consistent exercise throughout life.

Key words: Pregnancy, postpartum, physical exercise, pregnant woman, fetus, health.

3. INTRODUCCIÓN

El embarazo es un período de tiempo crucial y complejo que abarca la gestación, en el que se desarrolla y crece un feto en el útero de una mujer. Este transcurre desde la fecundación hasta el momento del parto. Es un proceso que suele durar unas 40 semanas, 280 días aproximadamente y empieza a contarse desde el último periodo menstrual. Cada etapa del embarazo es fundamental para el desarrollo saludable del feto, desde la formación de los órganos hasta el desarrollo del sistema nervioso central. El primer trimestre es crucial para el desarrollo inicial, mientras que el segundo y tercer trimestre marcan periodos de rápido crecimiento y maduración. ⁽¹⁾ Es una etapa que marca la vida de una mujer ya que ocurren grandes cambios fisiológicos, anatómicos y psicológicos. Estos cambios despiertan grandes inquietudes, por lo que lo mejor es conocerlos a fondo para un óptimo desarrollo del recién nacido y para el bienestar de la madre. ⁽²⁾

El posparto es un período delicado para la mujer, marcado por una transición única. Después del parto, el cuerpo evoluciona intentado adaptarse a los cambios ocurridos en el embarazo. Es un tiempo en el que se producen grandes cambios psíquicos, sociales y físicos. Fisiológicamente, los órganos y sistemas que se expandieron y modificaron durante el embarazo comienzan a volver a su estado normal. Los cambios psicológicos son importantes, ya que se desencadena una amplia gama de emociones, desde felicidad a tristeza. Por ello, mantener unos buenos hábitos saludables es fundamental para la recuperación física y emocional. La actividad física, una dieta equilibrada, el descanso adecuado y la atención médica continua son esenciales para una recuperación óptima. ⁽³⁾

El ejercicio físico tiene como finalidad u objetivo la mejora o mantenimiento de la condición física. ⁽⁴⁾ Este es fundamental para mantener una buena salud y es muy beneficioso. Incrementa la energía y reduce la fatiga y también se obtienen mejoras psicológicas, reduciendo la depresión, ira, nerviosismo. ⁽⁵⁾ Pero, la disminución significativa en la actividad física entre las gestantes representa un fenómeno preocupante, a pesar de que se han demostrado los efectos beneficiosos del ejercicio físico tanto para la madre como para el feto durante esta etapa crucial. ⁽⁶⁾ La gran mayoría de las madres no se sienten suficientemente preparadas o informadas sobre la importancia y los beneficios del ejercicio y por ello no lo realizan. Es fundamental resaltar que el ejercicio regular durante el embarazo ha demostrado ser un componente positivo para tener un parto más sencillo y para poder prevenir complicaciones después de este. ⁽⁵⁾

Tanto la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) como el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (ACOG) dicen que el ejercicio moderado es tan viable en el embarazo como en el posparto, recomendando 30 minutos de ejercicio durante 5 días o más a la semana, 150 minutos semanales. Siempre y cuando sea saludable. ⁽⁷⁾ Se recomiendan ejercicios como caminar

rápido, ir en bicicleta, subir escaleras, yoga, pilates, etc. Evitando deportes de contacto y con alto riesgo de caídas como fútbol, baloncesto, equitación etc. ⁽⁸⁾⁽⁹⁾

La realización de ejercicio físico durante el embarazo tiene importantes efectos beneficiosos tanto para la madre como para el feto, como, por ejemplo: reducir el riesgo a tener sobrepeso, reduce el riesgo de tener Diabetes Gestacional o preeclamsia, reduce el dolor lumbar o la incontinencia urinaria. También la ansiedad, depresión y fatiga. ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ En el periodo posparto, ya que es un momento crucial para las mujeres, por la necesidad de adaptarse gradualmente a nuevas circunstancias y desafíos, La práctica de ejercicio durante este ha demostrado una serie de beneficios significativos para las mujeres. Ayuda a favorecer la pérdida de peso, la depresión posparto o la fatiga entre ellos. Es importante en este periodo tener en cuenta las dificultades a las que se enfrentan las mujeres en esta etapa, suelen disponer de menos tiempo tras la llegada del bebe. El cansancio severo, consecuencia de la atención constante al recién nacido dificulta la motivación para realizar AF regular. Es esencial fomentar entornos que apoyen a las nuevas madres en la incorporación gradual del ejercicio en su rutina de ejercicio, como incluir programas adaptados a sus necesidades específicas, grupos de ejercicio posparto o clases diseñadas para madres con bebés. ⁽⁹⁾

Pese a todos los beneficios que el ejercicio ofrece para la salud, este disminuye incluso antes del embarazo, y más aún durante y después de este periodo, siendo pocas las que se mantienen activas. ⁽¹¹⁾ A nivel internacional únicamente un 40% de las mujeres embarazadas se involucran en algún tipo de actividad y además solo un 15% de ellas logra cumplir con las pautas recomendadas de 150 minutos de ejercicio semanal recomendado. ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ Estas cifras resaltan un claro desajuste entre las recomendaciones y su implementación práctica. Por ello, es esencial proporcionar apoyo y recursos que faciliten la incorporación del ejercicio en la vida diaria de las mujeres embarazadas y posparto.

Es evidente que existe una gran falta de información sobre el la AF en el embarazo, en su gran mayoría por parte de las madres. Por eso la importancia de implementar programas de educación para la promoción del ejercicio físico en esta etapa gestacional, para que se sientan motivadas y que así disminuyan las barreras generadas por las madres sobre el ejercicio. ⁽¹²⁾

4. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN (MARCO TEÓRICO)

4.1. RESEÑA HISTORICA

En la antigüedad el embarazo se consideraba como una enfermedad, por ello en las familias que se lo podían permitir la mujer realizaba un reposo absoluto. A pesar de ello, la relación entre el ejercicio físico y el embarazo no se trata de un tema reciente, Aristóteles en el s. III a. de C. ya dijo que los partos difíciles se debían a un estado de vida sedentario. En la década entre 1920 y 1930, Read elaboró los primeros programas de ejercicios para reducir el dolor en el parto. Y en 1950 ya se recomendaba caminar de 1 a 2 kilómetros diarios. A partir de 1960 y con la llegada de la revolución *fitness*, el ACOG empezó a recomendar la práctica de ejercicio físico aeróbico, aunque las recomendaciones resultaron excesivamente conservadoras. En 1994 el mismo organismo revisó su anterior posicionamiento y adoptó una posición menos conservadora, siempre que la madre estuviera sana y no surgieran complicaciones en el embarazo. En España ante las necesidades de crear unas recomendaciones claras y concretas sobre este tema la SEGO encargó al grupo de investigación *Actividad físico-deportiva para grupos específicos (AIPE)* la elaboración de las primeras guías sobre el ejercicio físico en el embarazo, estas fueron publicadas en 2019.

A día de hoy, aún sigue siendo una gran cantidad de mujeres las que desconocen la información sobre los beneficios del ejercicio físico en el embarazo y desgraciadamente una parte del personal sanitario no recomiendan la realización de este. ⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾

4.2. TEMA EN LA ACTUALIDAD

A pesar de los numerosos beneficios que tiene la realización de ejercicio físico, cada vez hay mas gente que no realiza el suficiente movimiento, ya que nuestro estilo de vida se está volviendo más sedentario. ⁽¹⁵⁾ La OMS y el Colegio Americano de Medicina Deportiva han emitido recomendaciones basadas en la evidencia sobre los beneficios que produce el ejercicio físico. ⁽⁷⁾

Aunque la evidencia sobre los beneficios del ejercicio físico en el embarazo sea clara, son pocas las mujeres que logran hacer el ejercicio mínimo recomendado. Se recomienda realizarlo con una intensidad moderada y ejercicios de bajo impacto, siempre y cuando no haya complicaciones o contraindicaciones obstétricas. Para medir el esfuerzo y ver que el feto no esta sufriendo se puede realizar la *prueba del habla*, mientras que la madre pueda hablar a la vez que realiza ejercicio se demuestra que no se esta esforzando demasiado.

En el caso de mujeres atletas si cursan su embarazo sin ninguna complicación podrán mantener en gran medida su programa de entrenamiento, si existe una monitorización periódica y siempre y

cuando el especialista lo apruebe. ⁽¹⁶⁾ Estas podrán realizar ejercicio con una intensidad alta, es decir, ejercicios como trotar o ejercicio aeróbico intenso. Se podrían realizar 45 minutos de ejercicio o más si la ingesta calórica ha sido la adecuada, ya que puede producirse hipoglucemia o pérdida de peso. ⁽⁷⁾

En el posparto una vez se adaptado el cuerpo después del parto, se recomienda reanudar el ejercicio para así volver a una rutina de hábitos saludables, se recomiendan igual que en el embarazo 150 minutos semanales y con una intensidad moderada. En este periodo el ejercicio puede ayudarnos a disminuir posibles problemas mentales como la depresión posparto o la bajada de peso. Los ejercicios de suelo pélvico pueden realizarse inmediatamente después del parto. A pesar de ello son muchas las mujeres que se tienen que adaptar a una nueva vida y con el recién nacido y el cansancio no lo consideran prioritario. ⁽⁷⁾

La mayoría de las mujeres cree que realizar ejercicio físico puede ser lesivo para el feto y por ello no lo realizan. A pesar de todos los avances, hay un gran desconocimiento sobre el tema ejercicio en el embarazo y posparto y muchos de los obstetras o ginecólogos no lo recomiendan. Pero hay que hacer hincapié de todos los beneficios que tiene. ⁽¹²⁾

4.3. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL EMBARAZO Y POSPARTO

La realización de ejercicio físico tanto en el embarazo como en el posparto conlleva a una multitud de beneficios. ^{(7) (9) (13) (17) (18) (19)}

- Evita la ganancia excesiva de peso.
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes gestacional.
- Disminuye el riesgo de trastornos hipertensivos gestacionales, como la preeclampsia.
- Menor incidencia de partos por cesárea.
- Menor incidencia de partos prematuros.
- Menor probabilidad de bajo peso al nacer.
- Disminuye las molestias causadas por modificaciones fisiológicas como el estreñimiento.
- Durante el embarazo menor dolor lumbar o ciático ya que mejora la condición muscular.
- Aumenta la resistencia al dolor.
- Disminuye la duración del parto.
- Menor riesgo de padecer trombosis venosas o venas varicosas.
- Aumenta el bienestar psicológico y reduce la depresión posparto.
- Mejora la recuperación física tras el parto.

4.4. CONTRAINDICACIONES

No en todos los embarazos se recomienda la realización de ejercicio, hay ciertos tipos de embarazos que no lo permiten, por ello se debe realizar una evaluación exhaustiva antes de recomendar un programa de ejercicios. Hay señales de alerta por las cuales se tiene que detener el ejercicio por posibles complicaciones en el embarazo y también hay contraindicaciones de la realización de este. ⁽¹⁶⁾

4.4.1. Señales de alerta para detener el ejercicio.

- Disnea.
- Anemia.
- Sangrado vaginal.
- Alteraciones de la visión.
- Mareos o vértigo.
- Dolor precordial o abdominal.
- Edemas generalizados.
- Descenso del movimiento fetal.
- Fugas líquido amniótico.
- Contracciones persistentes.
- Escaso aumento de peso.

4.4.2. Contraindicaciones absolutas.

- Cardiopatías.
- Tromboflebitis
- Embolismo pulmonar reciente.
- Enfermedad infecciosa aguda.
- Incompetencia cervical.
- Hemorragia genital.
- Ruptura prematura de membranas.
- Crecimiento intrauterino restringido.
- Macrostomia fetal.
- Placenta previa.
- Ausencia del control prenatal.
- Sufrimiento fetal.
- Embarazo múltiple.

4.5. TIPOS DE EJERCICIO

Aunque los ejercicios recomendados varían dependiendo si realizabas ejercicio con anterioridad o no, o si recibes atención especializada por un entrenador personal. Estos son los más recomendados y seguros. ^{(7) (8)}

- Natación.
- Caminar.
- Danza.
- Ciclismo estacionario.
- Ejercicios aeróbicos.
- Ejercicios de estiramiento.
- Hidroterapia, aerobio acuático.

5. ANÁLISIS DEL PROYECTO (DAFO)

El proyecto está englobado en la creación de un programa de educación para la salud sobre el ejercicio físico en el embarazo y posparto. Por ello se ha analizado las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades que tiene el programa.

- Debilidades
 - Falta de conocimiento. En la actualidad, tras la revisión de varios artículos existe una gran desinformación tanto por la mujer embarazada como por el personal sanitario.
 - Falta de investigación.
 - Limitaciones financieras. Integración con servicios municipales.

- Amenazas
 - Resistencia cultural.
 - Desconfianza de la información. Crear materiales educativos veraces respaldados por evidencias científicas.

- Fortalezas
 - Hay profesionales especializados. Cada vez hay más personal sanitario especializado en el ejercicio físico.

- Colaboración con las instituciones sanitarias. Establecer convenios con hospitales y centros de salud, fisioterapeutas y entrenadores personales para respaldar el programa.
- Oportunidades
- Se sigue investigando sobre el tema.
 - Realizar más programas de educación de la salud.
 - Desarrollar plataformas tecnológicas con rutinas sobre el ejercicio para futuras madres.
 - Contenido educativo en redes. Crear una estrategia de marketing digital con el fin de que llegue a gran mayoría de mujeres.

6. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

La pregunta de investigación siguiendo el formato PICO es la siguiente: ¿Las mujeres embarazadas que realizan ejercicio físico tienen mejores resultados obstétricos que aquellas que no lo realizan?

PICO			
Paciente	Intervención	Comparación	Outcome
Mujeres embarazadas	Implementación de ejercicio físico en mujeres embarazadas.	En comparación con mujeres embarazadas que no realizan ejercicio físico.	¿Tienen mejores resultados obstétricos las que realizan ejercicio?

Tabla 1: PICO. Fuente: elaboración propia.

7. OBJETIVOS.

7.1. OBJETIVO GENERAL.

Elaboración de un plan de educación para la salud sobre los múltiples beneficios que ofrece el ejercicio físico en el embarazo y posparto.

7.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar los beneficios del ejercicio durante el embarazo y posparto.
- Establecer estrategias para conciliar que el ejercicio en el embarazo y posparto es seguro.

- Analizar los efectos del ejercicio físico relacionados con la salud materna y la calidad de vida de las gestantes.

8. DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN/PROGRAMA Y SESIONES.

8.1. DATOS DEL PROGRAMA.

TÍTULO	Programa de Educación para la Salud sobre el ejercicio físico en el embarazo y el posparto.
LUGAR DONDE SE APLICARÁ	Se aplicará en el Centro de Salud Teruel Ensanche (Teruel)
ENTORNO	Teruel ciudad.
POBLACIÓN DIANA	Mujeres embarazadas de Teruel que se encuentren a partir de la semana 13 de gestación.
RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> □ Recursos materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Sala Centro de Salud. - Esterillas. - Mancuernas 1kg - Pelotas para la piscina. - Proyector. - Sillas. - Bolígrafos. - Pósteres informativos. □ Recursos humanos: <ul style="list-style-type: none"> - Enfermera encargada de las sesiones. (Matrona) - Fisioterapeuta especializado en suelo pélvico.
TIEMPO DE APLICACIÓN	Tiempo estimado de 9 meses.

Tabla 2: Datos del programa. Fuente: elaboración propia.

8.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

El desconocimiento de los beneficios que produce el ejercicio físico en el periodo de embarazo y posparto está emergiendo como un desafío significativo en términos de salud, tanto para la madre como para el feto. Este fenómeno revela una evidente falta de información entre las mujeres embarazadas, atribuyéndole también una carencia de orientación adecuada por parte del equipo profesional. ⁽¹³⁾ Por consiguiente, considero que se requiere de una planificación conjunta tanto por parte de los servicios de salud como por las mujeres embarazadas para abordar este tema de una manera adecuada y segura.

Por este motivo, si no se fomenta activamente la práctica del ejercicio físico entre las madres, si no se les informan exhaustivamente los beneficios que el ejercicio genera y la manera adecuada de llevarlo a cabo, es probable que la mayoría opte por no realizarlo debido a la falta de orientación y percepción del riesgo. Es importante recalcar que las mujeres embarazadas realicen ejercicio de una manera adecuada y segura, además de explicar los posibles riesgos con ciertos tipos de ejercicios.

La realización de ejercicio físico de una manera grupal ofrece beneficios adicionales, como el apoyo social, motivación, supervisión profesional y variedad de actividades. Es por esto por lo que las sesiones se realizaran en grupo, para que la realización de ejercicio físico en el embarazo y posparto sean más entretenidas para las participantes.

Este programa esta creado para que las mujeres en el periodo gestacional y en el posparto ejerciten su cuerpo de una manera continua, promoviendo así su bienestar físico y emocional durante estas etapas. La enfermera encargada del programa, a través de sesiones guiadas y personalizadas les aportara instrucciones detalladas sobre cómo realizar los ejercicios de una manera correcta, para así promover la realización de ejercicio de manera autónoma.

8.3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.

8.3.1 Objetivo general.

Fomentar la actividad física durante el embarazo y el posparto para mejorar el estado de salud de las gestantes y el feto.

8.3.2. Objetivos específicos.

Al finalizar el programa de educación para la salud, las mujeres serán capaces de:

- Identificar los beneficios que tiene la realización de ejercicio.
- Realizar ejercicio de una manera continua tanto en el embarazo como en el posparto.
- Prevenir la prevalencia de dolencias durante el embarazo.
- Disminuir el sedentarismo en el embarazo y posparto.

8.4. DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA.

Según el INE, Instituto Nacional de Estadística, Teruel provincia cuenta con un total de 135.237 habitantes. En Teruel ciudad habitan 36.267 de los cuales 19.053 son mujeres y 17.214 hombres. ⁽²⁰⁾ Teruel destaca por el envejecimiento de su población el 24.05 % de la población tiene 65 años o más. ⁽²¹⁾

Es evidente que la edad para tener hijos cada vez se retrasa más. En España, la edad media de maternidad es de 32,6, similar a la de Teruel que es de 32,78. ⁽²²⁾ En Teruel se encuentran 4959 mujeres en edad fértil, desde los 15 a los 40 años.

	De 15 a 19 años	De 20 a 24 años	De 25 a 29 años	De 30 a 34 años	De 35 a 39 años
Mujeres					
44216 Teruel					
1 de enero de 2022	909	973	942	973	1.162

Tabla 3: Población por sexo, municipios y edad (grupos quincenales). Fuente Instituto Nacional de Estadística.

Por ello el grupo de incidencia crítico serán todas las mujeres embarazadas en Teruel y que pertenezcan al Centro de Salud Ensanche. En 2022 en Teruel capital nacieron 313 niños y aproximadamente la mitad de ellos pertenecen al Centro de Salud Ensanche ⁽²³⁾

8.5. ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA.

La muestra seleccionada para llevar a cabo este programa serán las mujeres embarazadas que se encuentren a partir de la semana 13 de gestación y pertenezcan al Centro de Salud Teruel Ensanche.

8.5.1 Criterios de inclusión:

- Estar entre las semanas 13-17 de gestación.
- Acceder a participar en el programa.

8.5.2 Criterios de exclusión:

- Que carezca de comprensión del idioma español.
- Estar contraindicado la realización de ejercicio.

8.6. METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL PROGRAMA.

8.6.1. Captación

El programa se va a realizar en el Centro de Salud Teruel Ensanche, ya que es el que lleva la gran parte de embarazos en Teruel. Durante las primeras sesiones con la matrona, a mujeres que se vayan a acercar a la semana 13 se les informará sobre la posibilidad de poder acceder al programa y se les enseñará un póster informativo. (ANEXO I) Este también estará colgado en diferentes zonas del Centro de Salud.

Para inscribirse al programa únicamente tendrán que mandar un correo electrónico a "programaejerciofisicoembarazo@centrodesalud.com". Entre las inscritas se seleccionará de manera aleatoria las mujeres que accederán a él.

8.6.2. Estructura del programa

El programa constará de cuatro sesiones preparto y de dos sesiones posparto. De esta manera, aunque se recomiende realizar ejercicio regularmente, incentivaremos la realización de este.

Durante los primeros cuatro meses, tendremos una sesión al mes, en estas se realizarán las actividades preparto. Después, habrá un descanso de dos meses en el que las futuras madres se prepararan para el parto y posparto. Para finalizar, retomaremos con las dos últimas sesiones, una al mes igualmente.

En la primera sesión se realizará un cuestionario inicial y uno de aptitudes y en la última se repetirá el cuestionario de aptitudes y una encuesta de satisfacción. Durante las diferentes sesiones se entregarán tres pósteres con ejercicios para poder realizar en casa.

8.7. SESIONES-CRONOGRAMA.

8.7.1. Sesiones

	ACTIVIDADES	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	ANEXOS
SESIÓN 1	Actividad 1: Calentamiento. Actividad 2: Ejercicios en el centro de salud. Actividad 3: Relajación.	- Cuestionario pre-programa. - Cuestionario de aptitudes - Póster con los ejercicios para realizar en casa.	II, III, IV
SESIÓN 2	Actividad 1: Calentamiento. Actividad 2: Piscina. Actividad 3: Relajación.		
SESIÓN 3	Actividad 1: Calentamiento. Actividad 2: Yoga en el parque. Actividad 3: Relajación.	- Póster con los ejercicios para realizar en casa.	V
SESIÓN 4	Actividad 1: Clase teórica Actividad 2: Ejercicios suelo pélvico. Actividad 3: Relajación.	- Póster con los ejercicios para realizar en casa. - PowerPoint suelo pélvico.	VI, VII
SESIÓN 5	Actividad 1: Calentamiento. Actividad 2: Caminar con bebes. Actividad 3: Relajación.		
SESIÓN 6	Actividad 1: Calentamiento. Actividad 2: Ejercicios de fuerza con bebes. Actividad 3: Relajación.	- Cuestionario de aptitudes. - Encuesta de satisfacción.	III, VIII

Tabla 4: Resumen de las sesiones del programa. Fuente: elaboración propia.

Antes de comenzar a realizar ejercicio es fundamental calentar, esto te prepara el cuerpo para realizar ejercicios más exigentes y prevenir posibles lesiones. Por ello todas las sesiones iniciaran con un calentamiento como primera actividad, este será igual en todas ellas. Los ejercicios que se realizarán serán los siguientes:

- Estiramiento de cabeza y cuello. (30 segundos cada ejercicio)



- Estiramiento de espalda y brazos. (30 segundos cada ejercicio)



- Estiramiento de piernas y pies. (30 segundos cada uno)



Se rotarán todas las articulaciones y la movilidad pélvica. Esta actividad tendrá una duración máxima de 10 minutos.

Así como es esencial calentar, resulta crucial llevar a cabo ejercicios de relajación y respiración al concluir el entrenamiento. Por lo tanto, al igual que con el calentamiento, estos ejercicios constituirán la parte final de cada sesión. Para favorecer el proceso de relajación añadiremos música relajante. ⁽²⁴⁾ Los ejercicios que ejecutaremos serán:

- Respiración torácica. Tomar aire por la nariz hasta llenar los pulmones y luego expulsar con la boca. Repetir 15 veces. ⁽²⁵⁾
- Respiración abdominal. Con una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho, inhala por la nariz notando como la mano del abdomen se eleva y la otra no, exhala notando como se contraen los músculos abdominales. Realizar 15 repeticiones.
- Respiración soplido. Inhala por la nariz y expúlsalo por la boca a manera de soplido, como si apagaras una vela. Repetir 15 veces.

Esta última actividad tendrá una duración de 10 minutos.

SESIÓN 1:	
ACTIVIDADES	Para iniciar la sesión se repartirá un cuestionario inicial.
	<input type="checkbox"/> <u>Actividad 1</u> : Calentamiento (10 minutos)
	<input type="checkbox"/> <u>Actividad 2</u> : Ejercicios en el CS (60 minutos)
	1. Ejercicios de fuerza. (50 minutos)

- Sentadilla sumo (30 segundos x 3 veces)



- Puente (30 segundos min x 3 veces)



- Bird-dog: (30 segundos x 3 veces en cada pierna)



- Flexiones con rodilla (30 segundos x 3 veces)



- Bíceps con mancuernas (1kg) (30 segundos x 3 veces en cada pierna)



- Hombros con mancuernas (1kg) (30 segundos x 3 veces en cada pierna)



	<p>2. Juego de la pelota caliente (10 minutos)</p> <p>Las integrantes sentadas en el suelo pasaran la pelota hacia la derecha, lo más rápido posible. Cuando suene un pitido la que la tenga en las manos quedará eliminada. Ganará la que quede última.</p>
	<p><input type="checkbox"/> <u>Actividad 3:</u> Relajación (10 minutos)</p> <p>Al finalizar la sesión se entregará un póster informativo de ejercicios de fuerza para realizar en casa.</p>
RECURSOS	<p><input type="checkbox"/> Cuestionario inicial</p> <p><input type="checkbox"/> Bolígrafos</p> <p><input type="checkbox"/> Esterillas</p> <p><input type="checkbox"/> Mancuernas 1kg</p> <p><input type="checkbox"/> Música</p> <p><input type="checkbox"/> Sillas</p> <p><input type="checkbox"/> Profesional encargado de la sesión</p> <p><input type="checkbox"/> Sala del centro de salud</p>
DURACIÓN	90 minutos
NIC	0201 Fomento del ejercicio: entrenamiento de fuerza.

Tabla 5: Sesión 1. Fuente: elaboración propia.

En esta primera sesión se presentará el programa y se explicaran las próximas sesiones. Tras una presentación general se repartirá un cuestionario inicial (ANEXO II) y se explicará lo necesario para cada sesión. Se realizará un cuestionario de aptitudes para conocer lo que saben las participantes respecto al tema. (ANEXO III)

Después, se realizarán las actividades programadas para esta sesión: Calentamiento, ejercicios musculares (dos partes: ejercicios y juego) y relajación.

Para finalizar la sesión, como actividad complementaria se repartirán trípticos con ejemplos de ejercicios de fuerza para poder realizar en casa. (ANEXO IV)

Los ejercicios de fuerza en el embarazo ayudan a disminuir el dolor lumbar y mejorar la postura, reducen los niveles de glucosa en sangre, facilitan el trabajo del parto y la recuperación posparto. ⁽²⁶⁾

SESIÓN 2:

ACTIVIDADES

□ Actividad 1: Calentamiento (10 minutos)

□ Actividad 2: Piscina. ⁽²⁷⁾

1. Ejercicios en la piscina (50 minutos)

- Sentada en el bordillo movemos las piernas alternativamente dentro del agua.



- Caminar por la piscina a zancadas grandes abriendo y cerrando los brazos.



- Coloca una pelota entre las rodillas y apriétala y aflójala.



- Sujetándonos en el bordillo, cruzaremos las piernas alternativamente.



- Separa una pierna sin inclinar el tronco y haz círculos hacia delante y detrás.



- Braza. (100 metros)
- Crol (100 metros)

	<p>2. Juego (15 minutos)</p> <p>Se coloca una pelota de diferente color en cada esquina. Cuando la canción se pare, la enfermera dirá un color y las participantes tendrán que ir corriendo, dentro del agua, a la pelota. La última será eliminada, así hasta que quede la ganadora.</p>
	<p><input type="checkbox"/> <u>Actividad 3:</u> Relajación (10 minutos)</p>
RECURSOS	<p><input type="checkbox"/> Bañador</p> <p><input type="checkbox"/> Gorro</p> <p><input type="checkbox"/> Gafas</p> <p><input type="checkbox"/> Toalla</p> <p><input type="checkbox"/> Chanclas</p> <p><input type="checkbox"/> Pelotas</p> <p><input type="checkbox"/> Profesional encargado de la sesión</p>
DURACIÓN	90 minutos
NIC	0200 Fomento del ejercicio.

Tabla 6: Sesión 2. Fuente: elaboración propia.

En la anterior sesión se les habrá informado de lo necesario para esta segunda sesión: Necesitaran un bañador, gorro de piscina, gafas, toalla y chanclas. Se les pedirá que acudan directamente a la piscina climatizada de Teruel (Está a 5 minutos andando del Centro de Salud).

Como en la primera sesión, la primera actividad será el calentamiento, lo realizaremos fuera del agua. A continuación, realizaremos los ejercicios programados dentro de la piscina y el juego de las pelotas y para finalizar utilizaremos unos minutos de relajación.

El objetivo de esta sesión es que las futuras madres conozcan que la natación en el embarazo es una actividad recomendada y adecuada tanto para ellas como para el feto. Y que este tipo de ejercicios conlleva múltiples beneficios: ayuda a tonificar la espalda, aumenta la oxigenación en la sangre, reduce el estrés, reduce la tensión en mujeres hipertensas, entre otros. ⁽²⁸⁾

SESIÓN 3: YOGA EN EL PARQUE

ACTIVIDADES

□ Actividad 1: Calentamiento (10 minutos)

□ Actividad 2: Yoga. (60 minutos) ⁽²⁹⁾

- Respiración gato-vaca



- Postura balasana o del embrión



- Postura perro hacia abajo



- Postura de la pinza



- Postura del triángulo extendido



- Postura de la guirnalda



	<ul style="list-style-type: none"> - Postura camello  <ul style="list-style-type: none"> - Postura de la paloma 
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <u>Actividad 3</u>: Relajación (10 minutos) <p>Al finalizar la sesión se entregará un póster informativo de ejercicios de fuerza para realizar en casa.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Esterilla <input type="checkbox"/> Altavoz <input type="checkbox"/> Profesional encargado de la sesión
DURACIÓN	90 minutos
NIC	0202 Fomento del ejercicio: estiramientos.

Tabla 7: Sesión 3. Fuente: Elaboración propia.

En la anterior sesión se les habrá informado de que acudan directamente al parque de los fueros de Teruel (Se encuentra a 5 minutos del Centro de Salud). La enfermera se encargará de llevar las esterillas.

Como en todas las sesiones los primeros 10 minutos los utilizaremos para calentar, después comenzaremos con la clase de yoga y todos los ejercicios propuestos, terminaremos con la última actividad de relajación. Para finalizar la sesión se entregará un tríptico informativo con ejercicios de yoga para realizar en casa. (ANEXO V)

La finalidad de esta actividad es que las mujeres gestantes conozcan los beneficios que el yoga tiene para ellas. Favorece el bienestar físico, mental y emocional de la mujer, ayuda a fortalecer el vínculo con el bebé, favorece el encajamiento del feto en la pelvis. ⁽³⁰⁾

SESIÓN 4:	
ACTIVIDADES	<input type="checkbox"/> <u>Actividad 1:</u> Clase teórica del periné y masaje perineal. (40 minutos)
	<input type="checkbox"/> <u>Actividad 2:</u> Ejercicios de kegel. (30 minutos) <ul style="list-style-type: none"> - 10 repeticiones de contracciones largas. (Contraer el suelo pélvico con fuerza aguantando la tensión entre 6-10 segundos y después relajar el mismo tiempo.) - 10 repeticiones de contracciones cortas. (Contraer con fuerza el suelo pélvico y después relajarlo)
	<input type="checkbox"/> <u>Actividad 3:</u> Relajación (10 minutos) Se entregará un póster informativo con ejercicios de kegel para realizar en casa.
RECURSOS	<input type="checkbox"/> Proyector. <input type="checkbox"/> PowerPoint <input type="checkbox"/> Profesional encargado de la sesión. <input type="checkbox"/> Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico.
DURACIÓN	90 minutos
NIC	0560 Ejercicios del suelo pélvico.

Tabla 8: Sesión 4. Fuente: Elaboración propia.

Esta última sesión parto irá orientada al suelo pélvico, por ello, nos acompañará un/a fisioterapeuta especializado/a en suelo pélvico.

Como primera actividad se realizará una clase teórica en la que se expondrá un documento PowerPoint que hablará sobre el periné y como comprobar la consistencia de este. (ANEXO VI). En esta primera parte de la sesión también se explicará la importancia de los masajes perineales y la realización de ellos.

En la segunda actividad se explicarán ejercicios de como ejercitar el suelo pélvico tanto con contracciones largas o cortas y se realizarán. Finalmente realizaremos los ejercicios de respiración al igual que en todas las sesiones.

Después de esta sesión pasarán dos meses hasta que se realice la siguiente, se explicará rápidamente en que consistirán las dos últimas sesiones y se les darán ánimos y consejos para el parto. Terminaremos la sesión repartiendo un póster informativo sobre los ejercicios de kegel. (ANEXO VII)

La finalidad de esta sesión es que las madres contemplen la importancia de fortalecer la musculatura del suelo pélvico. Este es imprescindible durante el embarazo ya que se somete durante los nueve meses de gestación a un aumento de presión y si no se entrena puede causar lesiones. ⁽³¹⁾

SESIÓN 5:	
ACTIVIDADES	<input type="checkbox"/> <u>Actividad 1</u> : Calentamiento (5 minutos)
	<input type="checkbox"/> <u>Actividad 2</u> : Caminaremos con el bebe en el carro/porteo. (40 minutos)
	<input type="checkbox"/> <u>Actividad 3</u> : Relajación (10 minutos)
RECURSOS	<input type="checkbox"/> Carro del bebe <input type="checkbox"/> Profesional encargado de la sesión
DURACIÓN	60 minutos
NIC	6930 Cuidados posparto

Tabla 9: Sesión 5. Fuente: Elaboración propia.

Esta quinta sesión se realizará ya en el periodo posparto. Debido a que habrán pasado dos meses desde la última sesión, días antes se les recordará y se les informará de que deberán acudir a la entrada del centro de salud con el bebe y su carro. Iremos andando hasta el parque de los fueros de Teruel donde ejecutaran la primera actividad. Después se dará un paseo por Teruel de aproximadamente 40 minutos hasta volver otra vez al parque. Finalizará la sesión realizando los ejercicios de relajación.

Caminar en el posparto conlleva múltiples beneficios, ya que es un ejercicio muy completo y ejercita la gran parte de músculos. Mejora la circulación y la respiración. Uno de los beneficios más significativos es a nivel emocional. ⁽⁹⁾

SESIÓN 6:

ACTIVIDADES

□ Actividad 1: Calentamiento (10 minutos)

□ Actividad 2: Ejercicios de fuerza con bebés. (60 minutos)⁽³²⁾

- Sentadilla con bebe (2x10)



- Abdominales con bebe (2x7)



- Zancada una pierna (2x10 en cada pierna)



- Plancha (3x30 segundos)



- Brazos (3x10)



- Campana lateral (2x10 hacia cada lado)



□ Actividad 3: Relajación (10 minutos)

Se realizará un cuestionario de aptitudes y una encuesta de satisfacción final.

RECURSOS	<input type="checkbox"/> Profesional encargado de la sesión <input type="checkbox"/> Esterilla
DURACIÓN	90 minutos
NIC	0201 Fomento del ejercicio: entrenamiento de fuerza.

Tabla 10: Sesión 6. Fuente: Elaboración propia.

En esta última sesión se van a realizar ejercicios de fuerza con bebés. Iniciaremos con los ejercicios de calentamiento como en la mayoría de las sesiones. Más tarde se realizará la segunda actividad, ejercicios de fuerza con bebés, en ella, se tomará el tiempo necesario para la realización de los ejercicios, ya que es muy probable que haya distracciones para atender al bebé. Finalizaremos la parte de las actividades con los ejercicios de respiración.

Para ir finalizando el programa, se les entregará un cuestionario para valorar las aptitudes aprendidas en el programa, será el mismo que se entregó en la primera sesión, de esta manera comprobaremos lo aprendido. (ANEXO III). Finalmente realizarán una encuesta de satisfacción sobre el programa (ANEXO VIII). Se hablará de cuáles han sido las actividades que más o menos les han gustado y aspectos a mejorar, realizaremos un pequeño debate.

Finalizaremos agradeciendo a todas las integrantes del programa la participación en él, y se animará a que continúen realizando ejercicio físico de una manera continua.

8.7.2. Cronograma.

Primero se realizará una petición a la dirección del Centro de Salud propuesto para la implantación del programa y necesitaremos la aprobación de la Dirección de Atención Primaria y el comité de ética e investigación.

El programa podría destinarse en cualquier espacio temporal, vigilando las condiciones meteorológicas por las actividades al aire libre.

Tendrá una duración de 9 meses.

ACTIVIDADES	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8	MES 9
Aprobación Centro de Salud Teruel Ensanche									
Aprobación Dirección de AP y Comité de ética e investigación.									
Implantación del programa									
1ª sesión "Ejercicio en el CS"									
2ª sesión "Día de piscina"									
3ª sesión "Yoga en el parque"									
4ª sesión "Suelo pélvico"									
5ª sesión "Caminar con bebés"									
6ª sesión "Fuerza con bebés"									
Evaluación									

Tabla 11: Cronograma. Fuente: Elaboración propia.

8.8. RECURSOS.

Para la realización de este programa de educación para la salud serán necesarios los siguientes recursos:

- Recursos materiales: se requerirá una sala en el Centro de Salud para poder impartir las sesiones, sillas, esterillas, proyector, altavoz, pelotas. Los recursos necesarios para el día de piscina los tendrán que asumir las participantes del programa (gorro, bañador, toalla, chanclas y gafas).
- Recursos personales: para la realización del programa se requerirá la presencia de un profesional de enfermería, (matrón/a) que será encargado de impartir las sesiones. También, para la cuarta sesión se requerirá la presencia de un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico.
- Recursos económicos: Económicamente el programa tendrá que hacerse cargo del sueldo del profesional de enfermería y de algunos recursos materiales. Todo esta ajustado suponiendo que realizan 15 mujeres programa. El presupuesto se detalla en la siguiente tabla.

RECURSOS NECESARIOS	CANTIDAD	COSTE ECONÓMICO
Sala para realizar las sesiones		0€
Proyector, sillas y bolígrafos		0€
Esterillas	3,99€/unidad (15)	59,85€
Pelotas piscina	2,50€/unidad (15)	37,50€
Mancuernas 1kg	9,99€/par (15)	149,85€
Póster captación	2€/unidad (5)	10€
Cuestionario inicial	0,2€/unidad (15)	3€
Pósteres informativos	0,70€/unidad (45)	31,50€
Encuesta satisfacción	0,2€/unidad (15)	3€
Hoja de registro	0,2€/unidad (6)	1,2€
Sueldo fisioterapeuta especializado	30€/hora (1h30)	45€
Sueldo profesional enfermería	30€/hora (8h30)	360€
		TOTAL: 700,9€

Tabla 12: Recursos necesarios. Fuente: Elaboración propia.

8.9. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.

Para la evaluación se han diseñado dos cuestionarios, uno de aptitudes aprendidas en el programa y otro cuestionario de satisfacción.

Cuestionario de aptitudes.

Se trata de un cuestionario elaborado expresamente para valorar este programa de educación. Consta de 8 preguntas en total, de rápida respuesta. El cuestionario se realizará en la primera y última sesión, para poder así evaluar lo aprendido. Las participantes deberán mejorar los resultados en un 25%. (ANEXO VII)

Encuesta de satisfacción.

Mediante esta encuesta se evaluará tanto el contenido de las sesiones como las aptitudes de la enfermera encargada del programa, el material utilizado y el lugar de desarrollo de las sesiones, con un espacio para recoger sugerencias o anotaciones. (ANEXO VIII)

8.10. REGISTRO

Durante las sesiones del programa de educación para la salud, se llevará a cabo un registro donde se recopilarán todos los aspectos relevantes que surjan durante la ejecución, con el fin de documentar de manera exhaustiva toda la información. En cada sesión se cumplimentará una hoja donde se registrará la asistencia y las posibles incidencias. (ANEXO IX)

9. CONCLUSIÓN

La falta de actividad física es un gran problema de salud cada vez mayor para esta sociedad. En esta problemática se incluye a el grupo de mujeres embarazadas y en periodo posparto. Se ha demostrado que el ejercicio físico no daña al feto ni a la madre, siempre y cuando este recomendado por un profesional.

Al proporcionar conocimientos sobre los beneficios del ejercicio físico adecuado durante estos periodos, el programa ayuda a solventar los miedos y mitos sobre la no recomendación de ejercicio. Al ofrecerles pautas claras y recomendaciones personalizadas, se promueve la práctica efectiva y segura del ejercicio.

La integración de actividades físicas adaptadas y supervisadas, tiene a parte de beneficios físicos, mentales y sociales, ya que en el programa se encuentran mujeres en las mismas condiciones. Que la práctica de ejercicio sea de manera grupal les ayuda a motivarse y sentirse apoyadas.

Para concluir, la finalidad de este programa no se limita únicamente a la práctica de ejercicio durante las sesiones o en estos periodos específicos, sino, que también pretende recordar la importancia que el ejercicio tiene para nuestra salud. De esta manera, fomentar la realización de ejercicio físico de una manera constante durante toda la vida.

10. BIBLIOGRAFIA

1. Embarazo | NICHD Español [Internet]. 2020 [citado 30 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/pregnancy>
2. Silvia AF, Dina MM. Guía de cuidados en el embarazo: Consejos de su Matrona. [Internet]. 2011. [citado 30 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://ingesa.sanidad.gob.es/bibliotecaPublicaciones/publicaciones/internet/docs/Guiacuidadosembarazo.pdf>
3. Clínic Barcelona. ¿Qué es el Posparto? | Hospital Clínic Barcelona. [Internet]. [citado 30 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/embarazo-y-parto/posparto>
4. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep Wash DC 1974. 1985; 100(2): 126-31.
5. Sánchez García JC, Rodríguez-Blancque R, Mur Villar N, Sánchez-López AM, Levet Hernández MC, Aguilar-Cordero MJ. Influencia del ejercicio físico sobre la calidad de vida durante el embarazo y el posparto. Revisión sistemática. Nutr Hosp [Internet]. 2016 [citado 30 de octubre de 2023]; 33(5). Disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s5/01_articulo.pdf
6. Physical Activity Guidelines Advisory Committee report, 2008. To the Secretary of Health and Human Services. Part A: executive summary. Nutr Rev. 2009; 67(2): 114-20.
7. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period [Internet]. [citado 15 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>
8. González-Collado F, Ruiz-Giménez A, Salinas-Salinas GJ. Indicaciones y contraindicaciones del ejercicio físico en la mujer embarazada. Clínica e investigación en ginecología y obstetricia. 2013; 40(2): 72-6.

9. Montes-Tejada A, Sánchez-García JC, Merino-García E, Molina-Martínez E, Rodríguez-Blanque R, Montes-Tejada A, et al. El ejercicio físico en el embarazo y/o el posparto frente a la fatiga percibida. *JONNPR*. 2020; 5(3): 329-46.
10. Juan Valenciano, A. *Ejercicio físico en el embarazo*. [Internet]. Trabajo fin de grado. Universidad de Valladolid; 2019. [citado 6 de noviembre de 2023] Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36857/TFG-H1610.pdf?sequence=1>
11. Gaston A, Cramp A. Exercise during pregnancy: a review of patterns and determinants. *J Sci Med Sport*. 2011; 14(4): 299-305.
12. Downs DS, Chasan-Taber L, Evenson KR, Leiferman J, Yeo S. Physical Activity and Pregnancy: Past and Present Evidence and Future Recommendations. *Res Q Exerc Sport*. 2012; 83(4): 485-502.
13. Mata F, Chulvi I, Roig J, Heredia J, Isidro F, Benítez Sillero J, Guillén del Castillo M. Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte* [Internet]. 2010; 3(2): 68-79. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323327662005>
14. Gallo-Galán LM, Gallo-Vallejo MÁ, Gallo-Vallejo JL. Recomendaciones prácticas sobre ejercicio físico durante el embarazo basadas en las principales guías de práctica clínica. *Aten Primaria*. Marzo de 2023; 55(3): 102553.
15. Estilo de vida saludable - Actividad Física y Sedentarismo [Internet]. [citado 29 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/home.htm>
16. Alba Martín R. Importancia de la actividad física en la calidad de vida de las trabajadoras embarazadas. *Revista Enfermería del Trabajo*. 2015; 5(1): 18-20.
17. Aguilar Cordero M. J., Sánchez López A.M., Rodríguez Blanque R., Noack Segovia J. P., Pozo Cano M. D., López-Contreras G. et al. Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales: revisión sistemática. *Nutr. Hosp*. 2014; 30(4): 719-726.
18. Miranda M, Navío C. Beneficios del ejercicio físico para la mujer embarazada. *J Sport Health Res*. 2013; 5(2): 229-232.
19. Aguilar Cordero MJ, Rodríguez Blanque R, Sánchez García JC, Sánchez López AM, Baena García L, López Contreras G. Influencia del programa SWEP (Study Water Exercise Pregnant) en

los resultados perinatales: protocolo de estudio. Nutr Hosp. [Internet]. 2016 [citado 29 de noviembre de 2023]; 33(1): 156-161. Disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33n1/27_especial1.pdf

20. INE [Internet]. [citado 29 de enero de 2024]. Teruel: Población por municipios y sexo. (2899). Disponible en: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=2899>

21. ARAGON GD. Atlas de ICEARAGON Infraestructura de Conocimiento Espacial de Aragón [Internet]. [citado 29 de enero de 2024]. Disponible en: <https://idearagon.aragon.es/atlas/Aragon/info/poblacion/estructura-demografica/grupos-de-edad--mayores-de-65-anos>

22. INE [Internet]. [citado 29 de enero de 2024]. Edad Media a la Maternidad por orden del nacimiento según nacionalidad (española/extranjera) de la madre (1579). Disponible en: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1579>

23. INE [Internet]. [citado 30 de enero de 2024]. Nacimientos por mes, edad de la madre y sexo del nacido. (31934). Disponible en: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=31934>

24. 1 hour relaxing music for deep breathing and relaxation techniques [Internet]. 2016 [citado 25 de marzo de 2024]. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=B3n5R5_pMNw

25. Técnicas de respiración para tu embarazo [Internet]. [citado 19 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.abrazandosudesarrollo.com.mx/etapas/embarazo/tecnicas-de-respiracion-para-tu-embarazo/>

26. Grupo de trabajo de la Guía de práctica clínica de atención en el embarazo y puerperio. Guía de práctica clínica de atención en el embarazo y puerperio. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Andalucía; [Internet]. 2014. [citado 19 de febrero de 2024]. Disponible en: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_533_Embarazo_AETSA_compl.pdf

27. Gutiérrez L. 10 refrescantes ejercicios de natación para embarazadas. Fisiob y M. [Internet]. 2015 [citado 25 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.fisiobym.com/10-ejercicios-en-el-agua-para-embarazadas/>

28. Albarracín, A. Beneficios de las actividades acuáticas durante el embarazo: revisión sistemática. RIAA. 2017; 1(2): 75-90.

29. Irene. 10 posturas de Yoga para el Embarazo - [Internet]. 2019 [citado 25 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://yogadanza.es/10-posturas-de-yoga-para-el-embarazo/>
30. Pastor P. Departamento de Salud de La Ribera. Beneficios del yoga para las embarazadas. [Internet]. 2023 [citado 25 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://laribera.san.gva.es/beneficios-del-yoga-para-embarazadas/>
31. Bravo Lozano, P, Calero Rojas, M. Ejercicios para embarazadas. Servicio Andaluz de Salud, Consejería de Salud y familias. Hospital Universitario Reina Sofía. [Internet]. [citado 30 de marzo de 2024]. Disponible en: https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hrs3/fileadmin/user_upload/area_medica/obstetricia_ginecologia/ejercicios_para_embarazadas.pdf
32. 6 formas de hacer ejercicio con tu bebé. Bbmundo. [Internet]. 2016 [citado 25 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.bbmundo.com/mamas-papas/mamas/6-formas-de-hacer-ejercicio-con-tu-bebe/>
33. Fisio Clinics Bilbao. Comprender el masaje perineal: Cómo esta técnica puede ayudar a preparar el cuerpo para el parto. [Internet]. 2023 [citado 30 de abril de 2024]. Disponible en: <https://bilbao.fisio-clinics.com/comprender-el-masaje-perineal-como-esta-tecnica-puede-ayudar-preparar-el-cuerpo-para-el-parto>

11. ANEXOS

ANEXO I

Póster captación.

Fuente: Elaboración propia.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA
LA SALUD

**EJERCICIO FÍSICO EN EL
EMBARAZO Y POSPARTO**

CENTRO DE SALUD ENSANCHE

**PERIODO
GESTACIONAL**

Ejercicios de fuerza
Piscina
Yoga en el parque
Ejercicios suelo pélvico

Día de paseo con el bebe
Ejercicios de fuerza con el bebe

**PERIODO
POSPARTO**



ENERO 2024

Comunicate para más información:
programaejerciciofisicoembarazo@centrodesalud.com

ANEXO II

Cuestionario pre-programa.

Fuente: Elaboración propia.

CUESTIONARIO PRE-PROGRAMA

¡Hola! Este es un cuestionario de salida para poder conocer el ejercicio que realizáis. Es necesario que completéis la cabecera para poder contactar con vosotras.

Nombre y apellidos	
Nº tarjeta sanitaria	
Nº de teléfono	
Edad	
Semana de embarazo	

1. Antes de quedarte embarazada ¿Realizabas ejercicio físico?

No

Si

¿Cuántas horas por semana?

¿Qué tipo de actividad?.....

2. Ahora estando embarazada ¿Realizas ejercicio físico?

No

Si

¿Cuántas horas por semana?

¿Qué tipo de actividad?.....

Factores de riesgo

¿Padece alguna enfermedad que debamos conocer? (Hipertensión, diabetes, asma...)

Observaciones:

--

ANEXO III

Cuestionario de aptitudes

Fuente: Elaboración propia.

CUESTIONARIO DE APTITUDES

Nombre y apellidos	
Nº tarjeta sanitaria	
Firma	

1. ¿Cuáles son los beneficios de practicar actividad física en el embarazo y posparto? Señale 4.
 - Menor tiempo de recuperación.
 - Menor aumento de peso.
 - Mejor estado social.
 - Parto normal.
 - Mayor recuperación física y psicológica.
 - Parto más corto.
2. Señale 4 señales de alerta para detener la práctica de ejercicio.
 - Sangrado vaginal.
 - Cansancio.
 - Fugas de líquido amniótico.
 - Dolor de cabeza.
 - Dolor abdominal.
 - Contracciones persistentes.
3. ¿Con qué tipo de intensidad debe realizarse el ejercicio en el embarazo?
 - Leve a moderado.
 - Moderado a intenso.
 - Leve a intenso.
4. Las mujeres embarazadas NO deben:
 - Iniciar un programa moderado de ejercicios.
 - Deben realizar ejercicios no importa la intensidad.
 - Iniciar un programa nuevo de intensidad leve.
5. ¿Pueden practicar ejercicio físico todas las mujeres embarazadas? Justifique la respuesta.
6. Escriba algún beneficio de los ejercicios de kegel.
7. ¿Para qué sirven los masajes perineales?
8. ¿Considera que puede realizarse ejercicio físico en el periodo de lactancia?

ANEXO IV

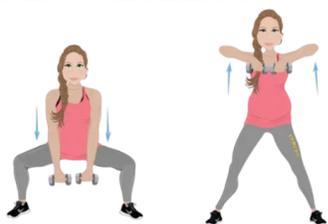
Póster informativo con ejercicios de fuerza.

Fuente: Elaboración propia.

EJERCICIOS DE FUERZA

Realizar un calentamiento previo y ejercicios de respiración al finalizar.

SENTADILLA SUMO



30 segundos x 3 repeticiones

PUENTE



30 segundos x 3 repeticiones

BIRD-DOG



30 segundos x 3 repeticiones en cada pierna

FLEXIONES CON RODILLA



30 segundos x 3 repeticiones

BICEPS CON MANCUERNAS



30 segundos x 3 repeticiones en cada brazo

HOMBROS



30 segundos x 3 repeticiones en cada brazo

Descansar entre 30 segundos-1 minuto entre cada serie

ANEXO V

Póster informativo con ejercicios de yoga.

Fuente: Elaboración propia.



Repita la secuencia varias veces, siempre controlando la respiración

ANEXO VI

PowerPoint Suelo Pélvico. ⁽³¹⁾ ⁽³³⁾

Fuente: Elaboración propia.



SUELO PÉLVICO

→

Sabías que...

El suelo pélvico sufre durante los 9 meses de embarazo

- Parto vaginal
- Cesárea

Útero normalidad → 70 g
Útero embarazo → 1 kg

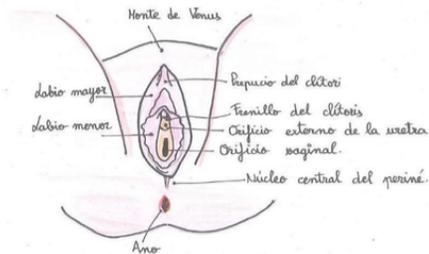
Fortalecer la musculatura del suelo pélvico es muy importante ya que durante todo el embarazo lo estamos sometiendo a un aumento de presión.

Durante el parto, el músculo elevador del ano se somete a la máxima distensión.
Si lo hemos entrenado → Disminuye la probabilidad de avulsión y/o sobredistensión.

BENEFICIOS

- Mejora la incontinencia urinaria
- Evita prolapsos
- Facilita el parto
- Mayor salud sexual y placer

¿Cómo vamos a fortalecerlo?

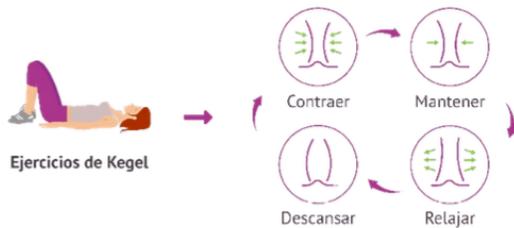


Comprobaremos su consistencia. Entre la horquilla vulvar y el ano empujaremos un dedo.

- Si se hunde con mucha facilidad: está muy débil
- Si está muy duro y doloroso: mucho tono, antes de tonificar deberías relajar.

Situación ideal: El núcleo central del periné ofrece cierta resistencia sin ser doloroso.

¿Cómo vamos a fortalecerlo?



Contraer el suelo pélvico. Debes imaginar que cortas el chorro de orina.

10 contracciones largas: mantener la contracción con fuerza y manteniendo la tensión entre 6" y 10". Relaja el mismo tiempo

10 contracciones cortas: contrae con fuerza el suelo pélvico y relájalo, repítalo seguidamente.

MASAJE PERINEAL PREPARTO

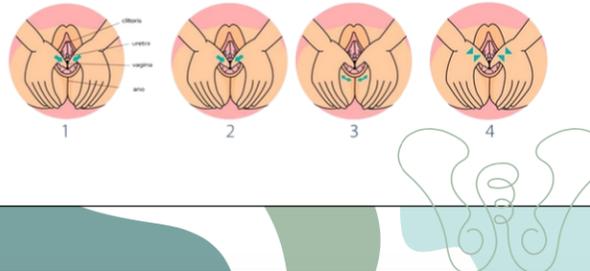
A PARTIR DE LA SEMANA 34

2-3 VECES A LA SEMANA

1. Introducir los pulgares en la vagina unos 2-3 cms y hacer una presión hacia el ano hasta sentir un ligero hormigueo.
2. Realizar movimientos de balanceo, hasta que se quede adormecida la zona.
3. Realizar una ligera presión hacia el ano y hacia fuera al mismo tiempo durante 2-3 mins, hasta sentir entumecimiento

Sirve para evitar **el trauma perineal** → **EPISOTOMÍAS Y DESGARROS**

↳ Lesión producida durante el parto y que afecta a la zona pélvica y/o perineal. A corto, medio o largo plazo puede producir: incontinencia urinaria, dolor en las relaciones sexuales y prolapso



ANEXO VII

Póster informativo con ejercicios de kegel y masaje perineal. ⁽³³⁾

Fuente: Elaboración propia.

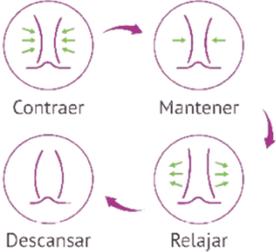
EJERCICIOS DE KEGEL

BENEFICIOS

-  **Mejora la incontinencia urinaria**
-  **Evita prolapsos**
-  **Facilita el parto**
-  **Mayor salud sexual y placer**

¿CÓMO HACERLOS?

 **Ejercicios de Kegel**



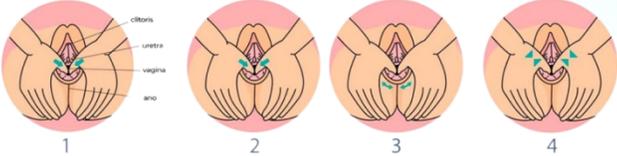
Durante 5 segundos
Repita 10 veces
3 veces al día

MASAJE PERINEAL PREPARTO

 **Evitar trauma perineal**

Episotomías
Desgarros

A partir semana 34 **2/3 veces por semana**



ANEXO VIII

Encuesta de satisfacción.

Fuente: Elaboración propia.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

1. Señala el número que represente tu grado de satisfacción con el Programa de Educación para la Salud. Siendo 1, la peor puntuación y 5, la mejor.

Cuestiones	Puntuación				
La organización de las sesiones ha sido adecuada	5	4	3	2	1
La duración de las sesiones	5	4	3	2	1
El horario de las sesiones	5	4	3	2	1
El lugar donde se ha realizado las sesiones	5	4	3	2	1
Los materiales para realizar las sesiones	5	4	3	2	1
El contenido de las sesiones	5	4	3	2	1
El personal que ha dirigido las sesiones	5	4	3	2	1
El proyecto ha cumplido con sus expectativas	5	4	3	2	1

2. Responda las siguientes preguntas.

- ¿Cree que le va a servir lo que ha aprendido en estas sesiones?

- ¿Se siente mejor? ¿Más motivado?

- ¿Considera que va a cuidarse más gracias a estas sesiones?

- ¿Aconsejaría este programa a futuras madres?

- Sugerencias y comentarios:

- ¿Cambiarías algo de este programa? ¿El qué?

ANEXO IX

Hoja de registro

Fuente: Elaboración propia.

REGISTRO DE ASISTENCIA E INCIDENCIAS

Nombre de la captación	Programa de Educación para la Salud sobre el ejercicio físico en el embarazo y posparto.		
Responsable del programa		Firma	

Sesión Fecha.....

Participantes		
Nro	Nombre	Firma
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Incidencias:

--

Firma:.....