

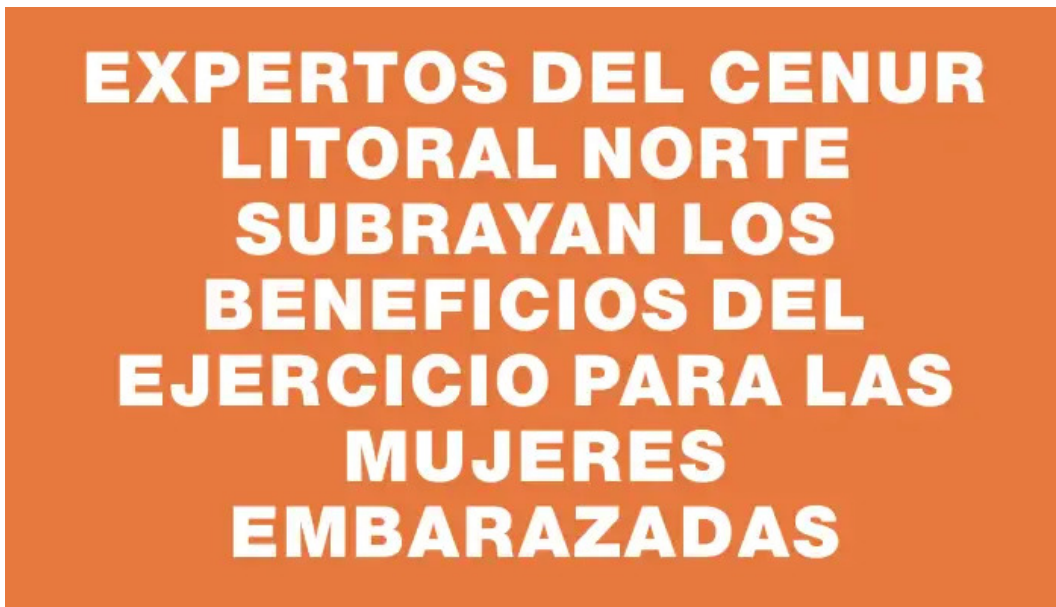
Expertos del Cenur Litoral Norte subrayan los beneficios del ejercicio para las mujeres embarazadas

General



Publicada el: 22/12/24	Visitas: 173
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 84	Puntaje: 4.3

https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/expertos-del-cenur-litoral-norte-subrayan-los-beneficios-d-el-ejercicio-para-las-mujeres-embarazadas_12326.php



General

Expertos del Cenur Litoral Norte subrayan los beneficios del ejercicio para las mujeres embarazadas

Especialistas del Cenur Litoral Norte destacan las ventajas del ejercicio físico para la salud de las mujeres en estado de gestación.

La Importancia de la Actividad Física Durante el Embarazo

El embarazo representa un momento singular en la vida de una mujer, y mantenerse activa durante esta etapa puede tener un impacto positivo tanto en la salud de la madre como en la del feto. Diversos estudios respaldan que la actividad física es segura y beneficiosa en este periodo.

A pesar de los evidentes beneficios, muchas futuras madres no logran cumplir con las recomendaciones de actividad física. Esto se debe a la falta de información, a la existencia de mitos y a la percepción de riesgo asociada con el ejercicio durante el embarazo.

En respuesta a estas inquietudes, los investigadores Renata Bona y Sebastián Guillermoni, del Laboratorio de Investigación en Biomecánica y Análisis del Movimiento del Departamento de Ciencias Biológicas del Cenur Litoral Norte, han desarrollado una guía útil para tener en cuenta durante la gestación.

Prevención de Enfermedades Crónicas

Según el concepto de Orígenes del Desarrollo de la Salud y la Enfermedad (Developmental Origin of Health and Diseases), los cuidados que permiten prevenir enfermedades crónicas en la adultez deben iniciarse durante el embarazo.

Esta etapa es crucial para implementar intervenciones que ayuden a evitar problemas como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial, entre otras cardiopatías en la vida adulta.

Además, la obesidad gestacional puede acarrear consecuencias negativas para la madre, aumentando el riesgo de obesidad infantil y en adolescentes, así como de otras enfermedades crónicas mencionadas previamente.

Beneficios de la Actividad Física

Una de las maneras más efectivas de mantener una buena salud durante el embarazo es mediante la actividad física regular.

Los beneficios para la madre incluyen: Mejora de la salud cardiovascular.

Reducción del riesgo de hipertensión y diabetes gestacional.

Facilitación de un mejor control del peso.

Asimismo, el ejercicio contribuye a una mejor salud mental, ayudando a aliviar la ansiedad y la depresión, lo que mejora el bienestar general de la madre.

Es importante que la actividad física sea incorporada preferentemente bajo la orientación de un profesional del área de educación física, quien tiene el conocimiento adecuado para planificar un entrenamiento físico seguro y efectivo.

Fuente: El Telegrafo

Imágenes

EXPERTOS DEL CENUR LITORAL NORTE SUBRAYAN LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS

Expertos del cenur litoral norte subrayan los beneficios del ejercicio para las mujeres embarazadas

Tags

representa, mujeres, diabetes, enfermedades, especialistas, litoral, obesidad, ejercicio, embarazo, gestacional, actividad, momento

Noticias relacionadas

- 4.1 *** *Nutrientes esenciales: una guía de alimentación para futuras mamás que previene el sobrepeso y la obesidad durante el embarazo*
- 3.7 *** *Investigación revela que más de 800 millones de adultos padecen diabetes, y la mitad de ellos no recibe tratamiento farmacológico*
- 4.1 *** *El 7,5% de la población uruguaya sufre de diabetes; alarma el creciente número de casos en niños*
- 3.6 *** *Diabetes: Más de 1,5 millones de vidas se pierden anualmente a raíz de esta enfermedad a nivel global*
- 3.5 *** *La diabetes en aumento: ya afecta a más del 8% de la población uruguaya*
- 4.8 *** *El cuestionado límite de 21 años para la subvención de dispositivos de medición de diabetes carece de base científica*
- 3.6 *** *La diabetes tipo 1 y su vínculo con la insulino-dependencia*
- 3.5 *** *Bajo el lazo azul, se promueve la concientización sobre la diabetes*

en el parque del hospital

4.0 * *Ozempic: el revolucionario medicamento aprobado por el Msp que transforma el tratamiento de la diabetes y la obesidad*

4.8 * *Día Internacional de la Diabetes: una realidad que afecta a 300.000 uruguayos y merece nuestra atención*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional

Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo