



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**Higiene postural
para mujeres
embarazadas**

**Cuidados
después del
parto**

**Consejos
para elección
de calzado**





Familias y
Comunidades
● UCSG

OBJETIVO

Adaptar las actividades a las capacidades y posibilidades de la mujer embarazada, evitando la existencia de riesgos ergonómicos específicos, en particular los sobreesfuerzos.

Si estás embarazada y necesitas realizar actividades de la vida diaria, debes seguir las siguientes recomendaciones.



Responsables de la publicación:

Estudiantes de VIII ciclo,
Carrera de Fisioterapia
INVESTIGACIÓN

Lic. Mónica Galarza Zambrano
/ Alejandra García Velázquez
REVISIÓN



10 consejos

para mejorar tu postura
teniendo en cuenta la
importancia de la
ergonomía doméstica

Si estás embarazada y necesitas realizar actividades del hogar debes seguir las siguientes recomendaciones. Además, te damos algunas sugerencias para mejorar tu postura.

Bibliografía

Benalcázar, V. (2013). Análisis de la prevalencia de la lumbalgia en las mujeres en periodo preparto que acuden al Hospital Gineco-obstétrico Isidro Ayora de la ciudad de Quito, durante el periodo de mayo a julio 2012. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5978/T-Puce-6251.pdf>.

Instituto de Seguridad y Salud Laboral (2013). Riesgos y medidas ergonómicas en el sector de la limpieza. Región de Murcia, Ficha divulgativa.pdf.

Jerez, L. (2017). Plan de higiene postural y aplicación de la técnica de pilates en el segundo y tercer trimestre de embarazo para disminuir el dolor lumbar y edema de miembros inferiores. Estudio realizado en clínica privada de Quetzal Tenango, Guatemala. Obtenido de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrcd/2018/09/01/Jerez-Leslie.pdf>.

García, JM. (2016). Higiene postural en el embarazo. Obtenido de: <http://prim.es/ebook/happymammydecalogo/files/assets/com/downloads/publication.pdf>.

Sánchez, E. (2019). Intervención de la fisioterapia durante la gestación y el periodo previo al parto en la mujer. Revisión bibliográfica. Obtenido de: <https://uva-doc.uva.es/bitstream/handle/10324/38653/TFG-O-1696.pdf>.

Recuerda seguir estos consejos para evitar el dolor muscular en la espalda y piernas

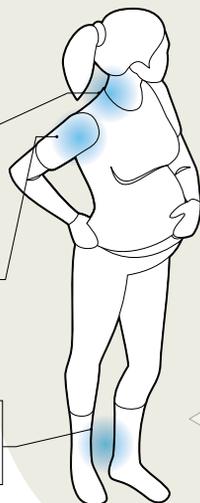


1 Al estar de pie

Mantén la espalda y cuello recto.

Los hombros bajos y hacia atrás sacando el pecho afuera.

Repartir el peso del cuerpo entre las dos piernas.



2 Al recoger algo del suelo

Mantener la espalda recta, eso sí evitando movimientos bruscos.

Se debe doblar ligeramente las rodillas, con una pierna delante de la otra.

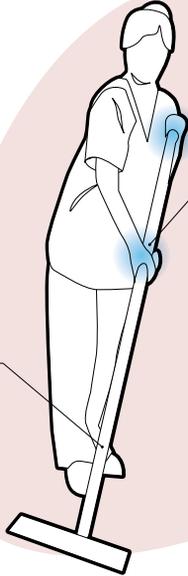




Recuerda aprender a cuidar la espalda y/o columna vertebral

3 Para barrer

El palo de la escoba debe ser largo

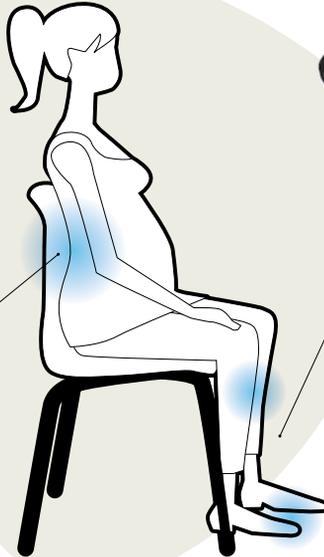


Debemos sujetarlo a una altura que quede entre las caderas y el pecho, hay que mover la escoba con los brazos, sin doblar el tronco y rotando la espalda



4 Al estar sentada

Apoyar la espalda recta en el respaldo.



No cruzar las piernas y asentar la planta de los pies en el suelo o en un taburete.



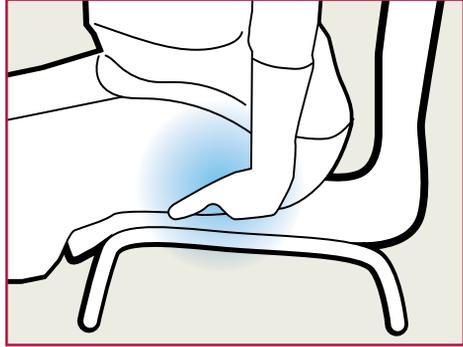
Recuerda al momento de sentarse o coger un objeto pesado, debemos proteger la columna vertebral



5

Para levantarse

Acercarse al borde de la silla o asiento, colocar uno de los pies más adelantado que el otro, echar el cuerpo hacia delante y realizar la fuerza desde las piernas evitando la carga hacia la espalda.



6

Al cargar un balde

Al realizar todas las actividades se debe evitar forzar la columna, por ejemplo para coger el balde de agua.

Mantener la espalda recta, evitando tensionar la parte abdominal al momento que levante el balde (peso).

Poner un pie delante del otro, doblar la rodilla y agacharse.



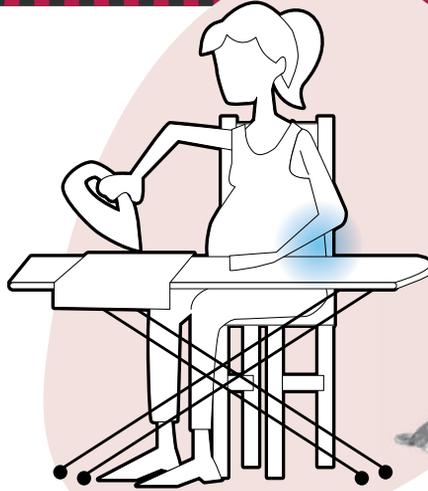


Recuerda que durante los quehaceres domésticos, también debemos proteger la columna vertebral

8

Al planchar

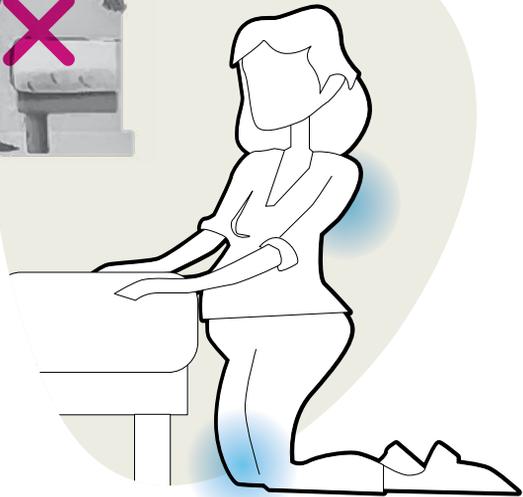
Lo más adecuado es hacerlo sentada, manteniendo recta la espalda, pegada al respaldo, con los glúteos al final del asiento y sin cruzar las piernas; al permanecer un largo tiempo en esta posición, lo más aconsejable es colocar un reposapie.



7

Al tender las sábanas

Hacerlo de pie y luego arrodillarse o usar un banquito, para acabar de ponerlas correctamente por debajo del colchón. Al agacharse, hacerlo con las rodillas dobladas y con la espalda recta, de esta manera trabajarán más las piernas y no la columna lumbar.



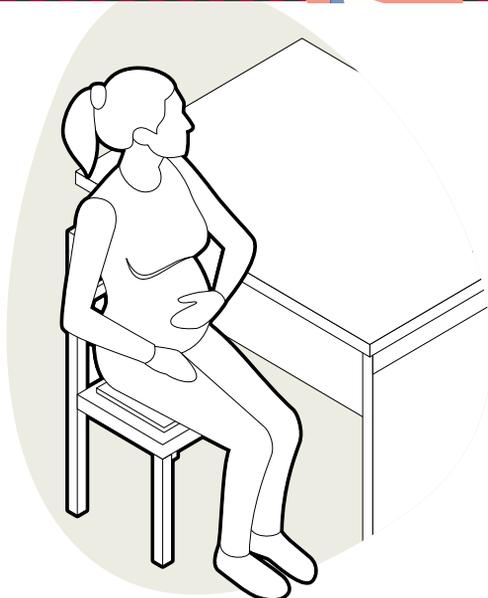
Recuerda que dormir sobre el lado izquierdo mejora el flujo de sangre entre el corazón, feto, útero y riñones. Además, quitará la presión sobre el hígado.



9

En la cocina

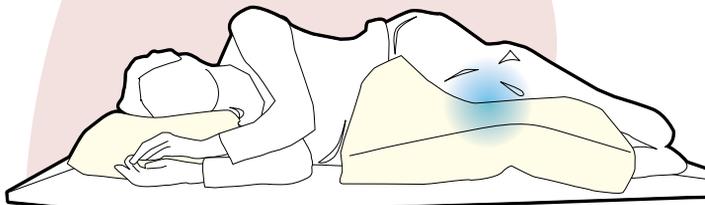
La mayoría de las tareas relacionadas con la cocina es recomendable hacerlas mucho mejor estando en posición sentada.



10

Al dormir

Hacerlo de costado izquierdo, con las rodillas flexionadas y una almohada entre las piernas y/o sobre el abdomen, para favorecer el flujo de sangre y nutrientes hacia la placenta.





Cuidados después del parto

Se conoce como **puerperio** a los cuarenta días posteriores al alumbramiento. Durante este tiempo, el organismo tendrá que recuperarse, es un período de cambios, no solo físicos, sino también personales y familiares debido a la llegada del recién nacido, que implica una readaptación en las siguientes esferas:



• **Psicológica:** Mamá y papá deben acostumbrarse a la llegada del bebé.



• **Familiar:** Compaginar la atención prestada al bebé con la de los otros hijos.



• **Tareas cotidianas:** Ahora no dispondrán de tanto tiempo como antes.

Recuerda seguir las indicaciones sobre las actividades físicas y/o ejercicios que puedas hacer en las próximas semanas





Recuerda que los ejercicios te los enseñará un fisioterapeuta especializado

¿Por qué debes hacer Ejercicios después del parto?



OBJETIVO PRINCIPAL:

FORTALECER LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO, educando a la mujer para que los pueda realizar en la casa.

Con el fin de **MEJORAR EL ESTADO FÍSICO**, además para recuperar la imagen corporal.

Una de las maneras más placenteras y sobre todo más práctica de volver hacer ejercicios, es realizarlo junto a nuestro bebé, opción estupenda para no separarnos del pequeño y empezar a ponernos en forma. Evidentemente, no vale realizar cualquier ejercicio.

Bibliografía

Acosta Moreno, E., & Liger Borja, M. (2018). Efecto de los ejercicios de Kegel vs ejercicios del Core en la musculatura del suelo pélvico en mujeres con incontinencia urinaria producto de un cistocele. Obtenido de UDLA: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/9898/1/UDLA-EC-TLFI-2018-16.pdf>

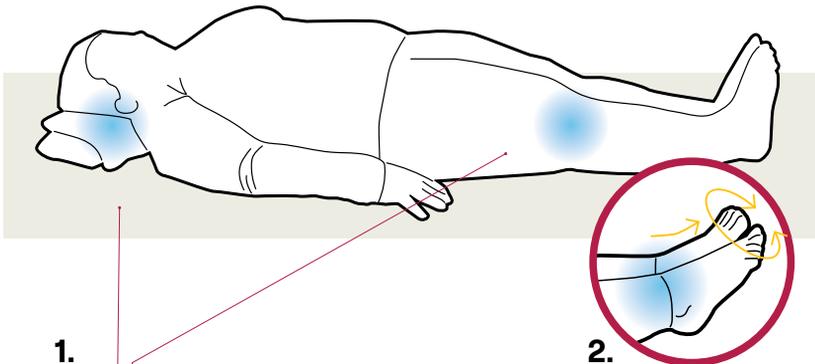
Castilla - La Mancha. (2009). Consejos de Salud para después del Parto. Obtenido de Consejería de Salud y Bienestar Social: https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/despues_del_parto.pdf



PRIMER DÍA

(24 HORAS DESPUÉS
DEL PARTO NORMAL)

Ejercicios Circulatorios



1.

Posición inicial:

Acostada boca arriba, descansando sobre una almohada y con las piernas un poco elevadas.

2.

Doblar y estirar los dedos de los pies. Doblar y estirar el pie (movimientos del tobillo). Realizar círculos en el aire con los pies, hacia ambos lados.



Recuerda utilizar ropa cómoda y transpirable y escuchar música relajante.

Ejercicios Respiratorios

Acostada boca arriba, con la cabeza sobre una almohada, las piernas dobladas y separadas, alineadas con las caderas y los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.



1. Tomar aire por la nariz, expandiendo el abdomen.



2. Expulsar el aire suavemente manteniendo el vientre contraído por 10 segundos.



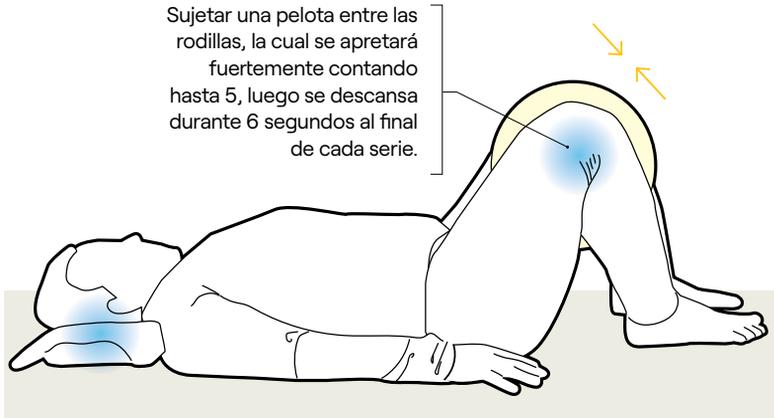
3. Respiración normal, como si estuviera descansando.

Ejercicios para fortalecer los músculos de las entrepiernas

Posición inicial:

Acostada en la cama, boca arriba, con la cabeza apoyada en una almohada, las piernas dobladas.

Sujetar una pelota entre las rodillas, la cual se apretará fuertemente contando hasta 5, luego se descansa durante 6 segundos al final de cada serie.



Repeticiones: 2 series de 5 repeticiones, 3 veces al día.



Recuerda evitar los ejercicios de impacto como correr, saltar o que impliquen trabajar con grandes pesos.

CUÁNDO...?

Ejercicios para fortalecer los músculos del suelo pélvico

1 Contracción seguida de relajación

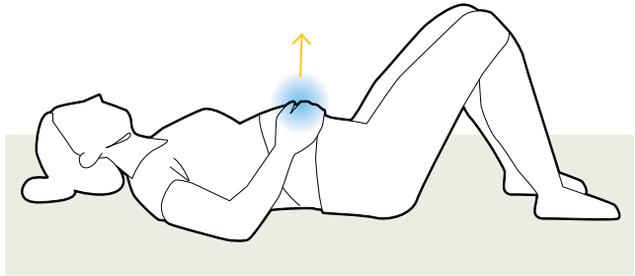
Fisioterapeuta de pie, coloca una mano encima del abdomen de la paciente.

Paciente: Boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies apoyados.

1.



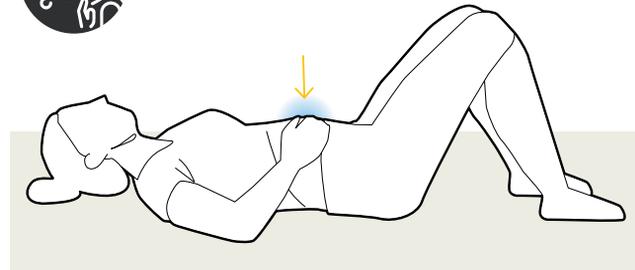
Se enseña a que tome aire por la nariz, de forma que su abdomen empuje la mano del fisioterapeuta hacia arriba, simule retener la orina, donde debe mantener dicha simulación durante 6 segundos.



2.



Luego expulse el aire por la boca relajando los músculos pélvicos durante 6 segundos al final de cada serie.



Repeticiones: 3 series de 10 repeticiones, 3 veces al día.



Recuerda realizar sesiones cortas con pocas repeticiones y con descansos, para darle oportunidad a tu cuerpo de recuperarse.

2

Contracción seguida de relajación

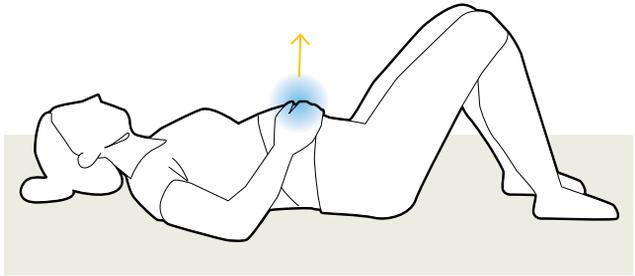
Fisioterapeuta de pie, coloca una mano encima del abdomen de la paciente.

Paciente: boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies apoyados.

1.



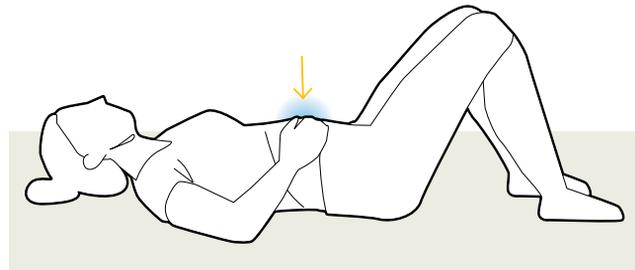
Se le enseña a tomar aire por la nariz, de forma que su abdomen empuje la mano del fisioterapeuta hacia arriba, simule retener los gases intestinales, donde debe mantener dicha simulación durante 6 segundos.



2.



Luego expulse el aire por la boca relajando los músculos pélvicos durante 6 segundos al final de cada serie.



Repeticiones: 3 series de 10 repeticiones, 3 veces al día.



Recuerda que la recuperación del suelo pélvico puede durar hasta un año y más, siendo constante y paciente

Ejercicios para fortalecer los músculos del abdomen y del suelo pélvico

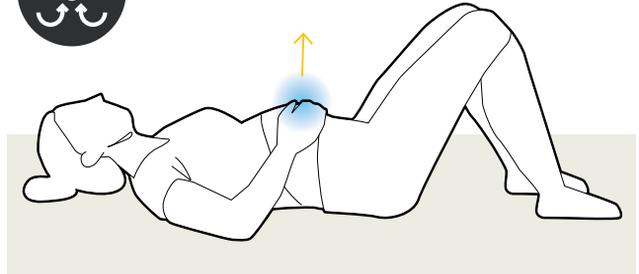
1

Fisioterapeuta de pie, coloca una mano encima del abdomen de la paciente.

Paciente: boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies apoyados.

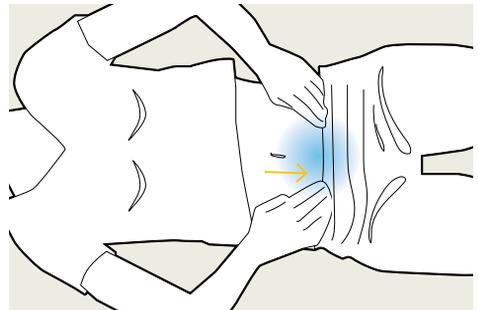
1.

Se enseña a tomar aire por la nariz, de forma que su abdomen empuje la mano del fisioterapeuta hacia arriba.



2.

Se le pide que lleve su ombligo hacia abajo, acompañado de la expulsión del aire por la boca relajando de forma progresiva el abdomen y manteniendo por 6 segundos la contracción, como si se desinflara, mientras que la mano del fisioterapeuta baja conjuntamente, luego se relaja los músculos abdominales por 6 segundos entre cada repetición.



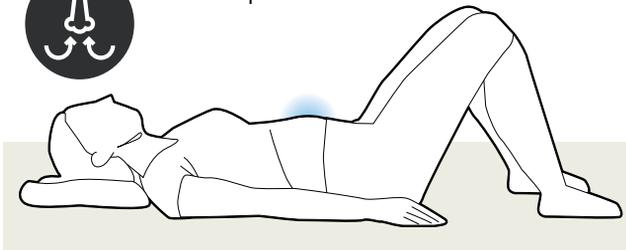
Repeticiones: 3 series de 10 repeticiones, 2 veces al día.

2

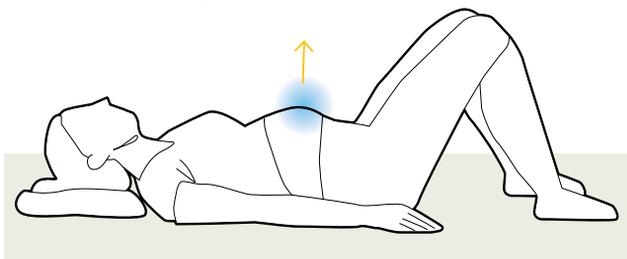
Fisioterapeuta de pie, coloca una mano encima del abdomen del paciente.

Paciente: Boca arriba, con los brazos a los lados, las palmas de las manos hacia abajo, las rodillas dobladas y los pies apoyados.

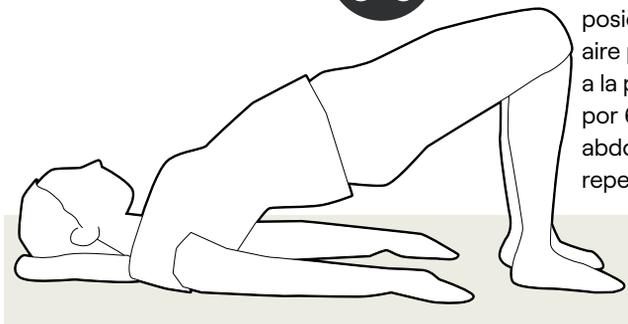
1. Se enseña a que tome aire por la nariz, de forma que su abdomen empuje la mano del fisioterapeuta hacia arriba.



2. Se le pide que lleve su ombligo hacia abajo, acompañado de la expulsión del aire por la boca relajando de forma progresiva el abdomen y manteniendo por 6 segundos la contracción, como si se desinflara, mientras que la mano del fisioterapeuta baja conjuntamente.



3. Nuevamente se solicita que tome aire por la nariz, empujando el abdomen hacia arriba, para luego elevar la cadera, apretando por 4 segundos en dicha posición y por último expulsar el aire por la boca, mientras vuelve a la posición inicial, relajando por 6 segundos los músculos abdominales entre cada repetición.



Repeticiones: 3 series de 10 repeticiones, 2 veces al día



Calzado deportivo:

Un taco de unos 3 centímetros, con suela protectora y antideslizante



Para andar en casa:

Se aconseja las sandalias Crocs, porque son antideslizante, antitranspirante, con una correa en la parte posterior, para mayor seguridad.



Calzado de vestir:

Debe ser cómodo, que tenga correa y que la plataforma sea estable, no recomendable utilizar tacos altos y finos, porque pueden causar una lesión o una torcedura de tobillo.

Consejos para la elección en la compra del calzado



Caminar con el calzado, para comprobar que sea cómodo y de su talla, ya que la medida del mismo aumenta por la descarga del peso.



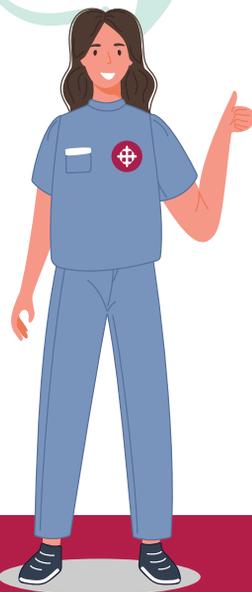
Es mejor realizar la compra del calzado **a última hora de la tarde**, porque los pies aumentan de volumen a lo largo del día.



El calzado ha de probarse siempre en los dos pies, **con las medias** con las que se vayan a utilizar



Recomendable que los **bebés** utilicen zapatos, cuando empiecen a caminar.



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL



Av. Carlos Julio Arosemena Km. 1½ vía Daule Guayaquil - Ecuador



(593 4) 220 6950 - 220 6951



vvinculacion@cu.ucsg.edu.ec