



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, viernes 10 de febrero de 2023

No. 066/2023

Reactivación física durante el puerperio mejora la salud de la madre y la persona recién nacida

- **La mujer que acaba de dar a luz pasa por un periodo de 42 días conocido como puerperio, en el cual la reactivación física es una aliada para la salud de la madre y de la persona recién nacida.**
- **“Las recomendaciones son que realicen una movilización temprana, que no estén recostadas todo el tiempo en cama, es muy importante moverse.”, dijo María Fernanda Acevedo Vega, Coordinadora de Programas Médicos de la División de Atención Ginecoobstétrica y Perinatal.**
- **Mantener actividades físicas de bajo impacto como yoga, bicicleta o caminar ayuda a disminuir el estrés, mejorar el peso y prevenir la depresión postparto, lo que influye de manera positiva para una lactancia materna exitosa**

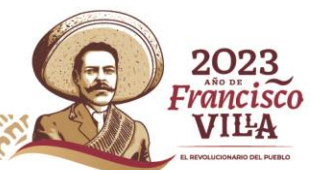
Después de dar a luz, la mujer pasa por un periodo de recuperación conocido como puerperio durante el cual es importante mantenerla en vigilancia médica para evitar complicaciones, y la reactivación física es una aliada tanto para la salud de la madre, como de la persona recién nacida.

María Fernanda Acevedo Vega, coordinadora de programas médicos de la División de Atención Ginecoobstétrica y Perinatal del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), señaló que el puerperio tiene una duración de 42 días a partir del nacimiento del bebé, y se divide en puerperio inmediato -las primeras 24 horas-, puerperio mediano -de las 24 horas a los primeros 7 días- y puerperio tardío, que va de los siete a los 42 días posteriores.

“El periodo del puerperio es muy delicado, tiene alta incidencia de complicaciones si no es bien atendido y si no es bien vigilado. Las recomendaciones son que realicen una movilización temprana, que no estén recostadas todo el tiempo en cama, es muy importante moverse”, dijo.

Refirió que cuando las mujeres en puerperio no tienen reactivación física, podrían presentar algunas complicaciones, como trastornos circulatorios y formación de coágulos, generalmente en las piernas, debido a los cambios hormonales y corporales.

Acevedo Vega subrayó que también existen otros riesgos latentes propios del postparto, como fiebres puerperales, hemorragias, hipotonía uterina (disminución de la fuerza muscular del útero) debido a que no se expulsó todo el tejido placentario, alguna infección en el útero o las mamas, trastornos hipertensivos -preclamsia- y depresión.





“Es muy importante que las mujeres conozcan, que una vez egresando de la sala de labor, y cuando egresan de las áreas de hospitalización, el personal de enfermería las invita a iniciar la deambulaci3n, esto es que bajen de cama y que no las vamos a poner a hacer ejercicio inmediatamente, pero es muy importante que se mantengan en movilizaci3n”, indic3.

Recalc3 que una vez que est3n en casa, deben realizar actividades f3sicas de bajo impacto, “que se mantengan con alg3n ejercicio f3sico como caminata, yoga, es muy f3cil hacerlo en casa ahora, y es muy productivo para la mujer y para el reci3n nacido. Es muy importante tambi3n las medidas de higiene, ba3o diario y cuidado de la herida quir3rgica, el aspecto de aseo 3ntimo”.

Coment3 que es recomendable que la madre amamante a su beb3 antes de hacer ejercicio e ingerir suficiente agua antes de hacer ejercicio para evitar la expuls3n de altas cantidades de 3cido l3ctico en la leche materna.

“Cuando son mujeres que no tienen un entrenamiento f3sico extremo es muy importante que se integren a actividades por lo menos de bajo impacto, porque esto les ayuda a bajar estr3s, a mejorar su peso, a estar en mejor condici3n para continuar con su actividad f3sica, y se recomiendan bajo impacto: puede ser yoga, el3ptica, bicicleta o incluso caminata al aire libre un excelente ejercicio”, se3al3.

Recomend3 que, en el caso de nacimiento v3a parto vaginal, se puede iniciar con actividad f3sica aer3bica a partir de las cuatro semanas y cuando es por ces3rea, usualmente es a partir de las seis semanas, con al menos 30 minutos al d3a de ejercicio.

Respecto al reinicio de la vida sexual, se3al3 que no hay un periodo espec3fico para ello, pero hay que considerar retomarla una vez que se haya terminado el desecho de los loquios - sangrado vaginal producto de la expuls3n de la placenta- y la herida de episiotom3a, si es que se hizo, est3 completamente cerrada, as3 como la herida quir3rgica, para evitar riesgo de infecciones o de una hernia postincisional en la herida de la paciente.

---o0o---

LINK DE FOTOGRAF3AS

<https://bit.ly/3loyN6N>

LINK DE VIDEO

<https://bit.ly/3Ymi8Gm>