



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 movilizarse.”, 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 mediato -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 movilizarse”, 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 -preclampsia- 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 deambulación, 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 movilización”, indicó.

Recalcó que una vez que están en casa, deben realizar actividades físicas de bajo impacto, “que se mantengan con algún ejercicio físico como caminata, yoga, es muy fácil hacerlo en casa ahora, y es muy productivo para la mujer y para el recién nacido. Es muy importante también las medidas de higiene, baño diario y cuidado de la herida quirúrgica, el aspecto de aseo íntimo”.

Comentó que es recomendable que la madre amamante a su bebé antes de hacer ejercicio e ingerir suficiente agua antes de hacer ejercicio para evitar la expulsión de altas cantidades de ácido láctico en la leche materna.

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

Recomendó que, en el caso de nacimiento vía parto vaginal, se puede iniciar con actividad física aeróbica a partir de las cuatro semanas y cuando es por cesárea, usualmente es a partir de las seis semanas, con al menos 30 minutos al día de ejercicio.

Respecto al reinicio de la vida sexual, señaló que no hay un periodo específico para ello, pero hay que considerar retomarla una vez que se haya terminado el desecho de los loquios - sangrado vaginal producto de la expulsión de la placenta- y la herida de episiotomía, si es que se hizo, esté completamente cerrada, así como la herida quirúrgica, para evitar riesgo de infecciones o de una hernia postincisional en la herida de la paciente.

---oo---

LINK DE FOTOGRAFÍAS

<https://bit.ly/3IoyN6N>

LINK DE VIDEO

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

