



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA

UNAN-MANAGUA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD

“LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

**Monografía Para Optar Al Grado De
Licenciatura en Fisioterapia**

**Tema: Programa educativo fisioterapia respiratoria en mujeres embarazadas
Centro de Salud Pedro Arauz Palacio Diriomo – Granada, octubre a diciembre
2019.**

Autores:

Br. Adonis Alberto Canda Loaisiga.

Br. Julissa Gabriela Ruíz.

Br. María de los Ángeles González Flores.

Tutora: Karen Rebeca Pavón Bautista

Lic. En fisioterapia

Msc. En docencia universitaria con enfoque investigativo

Managua, febrero 2020



Programa educativo fisioterapia respiratoria en embarazadas Centro de Salud Pedro Arauz Palacio.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Adonis Canda.

Licenciado en fisioterapia

loaisiga2000@gmail.com

María González

Licenciada en fisioterapia

gorgagonzales17@gmail.com

Julissa Ruíz.

Licenciada en fisioterapia

ruizjulissa858@gmail.com

Instituto Politécnico de la Salud

Centro de Salud Pedro Arauz Palacio

Diriomo-Granada

Resumen

La respiración es una herramienta fundamental, la cual no solo elimina el estrés y las preocupaciones secundarias, sino que también, favorece el vínculo afectivo madre-hijo durante el embarazo. En el presente estudio tiene como objetivo diseñar programa educativo de fisioterapia respiratoria en mujeres embarazadas que visitan el Centro de Salud Pedro Arauz Palacios en Diriomo, Granada. Consta con diseño metodológico descriptivo, cuantitativo, de corte transversal, con una población de 30 mujeres, método e instrumento de recolección como es la guía de encuesta aplicada en un tiempo determinado de octubre a diciembre 2019. Una vez terminada la recolección de los datos se procedió a la creación de figuras estadísticas; para después realizar análisis y discusión de los resultados donde se presentó una mayor población de embarazadas de 15 a 21 años que asisten próximo al parto, así como la formación de familia en unión de hechos estable y casadas donde la mujer no trabaja, se refleja bajo nivel académico la secundaria y no se presenta conocimientos adecuado sobre los cambios en la respiración y el funcionamiento de la terapia respiratoria en el organismo. Además de que el trastorno común de la etapa afecta algunas actividades de la vida diaria. En conclusión, el diseño del programa basado en la edad, los conocimientos y los trastornos comunes contempla formas para sobrellevar dificultades, es por

esto los ejercicios respiratorios conforme a las necesidades de ventilación pulmonar y movilidad de las embarazadas, el cual podría ayudar al acondicionamiento durante el embarazo.

Palabras clave: Embarazo, fisioterapia, Programa educativo, respiración.

Summary

Breathing is a fundamental tool, which not only eliminates stress and secondary concerns, but also favors the mother-child affective bond during pregnancy. This study aims to design an educational program of respiratory physiotherapy in pregnant women visiting the Pedro Arauz Palacios Health Center in Diriomo, Granada. It consists of a descriptive, quantitative, cross-sectional methodological design, with a population of 30 women, method and instrument of collection such as the survey guide applied in a specific time from October to December 2019. Once the data collection is finished, He proceeded to the creation of statistical figures; to later analyze and discuss the results where there was a greater population of pregnant women aged 15 to 21 who attend next to childbirth, as well as the formation of a family in union of stable and married events where the woman does not work, is reflected under High school academic level and there is no adequate knowledge about changes in breathing and the functioning of respiratory therapy in the body. In addition to that the common stage disorder affects some activities of daily life. In conclusion, the design of the program based on age, knowledge and common disorders includes ways to cope with difficulties, which is why breathing exercises according to the needs of pulmonary ventilation and mobility of pregnant women, which could help conditioning during the pregnancy.

Keywords: Pregnancy, physiotherapy, educational program, breathing.

1. Introducción

El embarazo produce una serie de modificaciones fisiológicas en el aparato respiratorio de las gestantes (cambios anatómicos, mecánicos y hormonales) donde el intercambio de gases se altera, por una disminución de la capacidad pulmonar, de este modo la respiración y el bienestar de esta etapa se debe evitar trastornos que provocaran dificultades en las actividades de la vida diaria. Es por esto La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que el cuidado materno es una prioridad que forma parte de las políticas públicas como estrategia para optimizarlos resultados del embarazo y prevenir la mortalidad perinatal.

El Programa Nacional de Desarrollo Humano (PNDH) en su capítulo I: “Desarrollo social”, en el acápite B, “salud en todas sus modalidades” deja en claro el fortalecer el desarrollo de los servicios y atenciones de salud para toda la población, el cual tema investigativo está íntimamente relacionado con el acápite de terapia complementaria de atención en las líneas de investigación de fisioterapia.

a. Planteamiento del problema

Se planteó que en el centro de salud ubicado en Diriomo las mujeres presentaban cambios en la respiración causado por el crecimiento del feto y la acomodación de los órganos, carencia de conocimiento para realizar ejercicios o técnicas que evitaran presentar ciertas complicaciones o alteraciones provocadas por una demanda mayor de oxígeno (O) es por esto que se presentan eventos como falta de aire o sensación de cansancio afectando la armonía del embarazo.

La falta de aire y cansancio durante el embarazo podrían ser síntomas muy comunes en el embarazo y que también tendrían influencia en las actividades de la vida diaria y el bienestar, además del poco conocimiento de estos síntomas genera preocupación en los trimestres. Asimismo, muchas preocupaciones provienen de no crear una actitud de auto cuidado, bienestar y conocimiento en las mujeres.

El contexto de atención en mujeres gestantes por parte de la carrera de fisioterapia podrá ser una herramienta útil en la búsqueda de conocimiento acerca de los beneficios de una respiración controlada y adecuada de esta manera, se logra mejorar significativamente el embarazo también incorporar a las mujeres en una vida activa en el área social.

b. Antecedentes

En Nicaragua el embarazo ha tenido gran relevancia debido a que algunas organizaciones sociales gubernamentales o no gubernamentales han decidido que es un factor que influye en la sociedad, asimismo, buscan educar a una mujer sobre los cuidados en este periodo y obtener adecuada atención en salud en los centros de atención primaria.

Evidencia científica refiere que los cambios anatómicos y fisiológicos del embarazo son factores de riesgo en la falla respiratoria en muchas mujeres que no han tenido el abordaje fisioterapéutico con el empleo de técnicas invasivas y no invasivas. Aunque nacionalmente se aplica una atención

el proceso pre, peri y pos parto en los centros de salud, para garantizar una adecuada salud a la madre y al recién nacido en sus primeros años de vida, sin embargo, no en todos se logra fomentar la información sobre los cambios normales en el embarazo y técnicas de respiración para el manejo emocional.

El Centro de Salud Pedro Arauz Palacio recibe a mujeres embarazadas durante los controles prenatales, sin embargo la atención a estas no es adecuada debido a que muchas de estas desconocen los cambios presentes ocurridos en el transcurso de los trimestres de embarazo, de igual forma no presentan el conocimiento y la práctica de ejercicios o técnicas que ayuden a conllevar trastornos comunes de la etapa.

c. Justificación

El presente estudio de investigación se realizó en el municipio de Diriomo, con el tema de programa educativo de fisioterapia respiratoria en mujeres embarazadas Centro de Salud Pedro Arauz Palacio. Como propuesta para incluir fisioterapia respiratoria en el programa de atención y educación del embarazo. El cual tiene como objetivo diseñar de programa educativo de fisioterapia respiratoria en mujeres embarazadas, trae consigo la importancia de brindar el conocimiento a futuras madres de la comunidad de Diriomo que desconocen sobre los beneficios de una adecuada respiración.

La educación en el embarazo o en cualquier otro ámbito conlleva a crear muchas herramientas que para el aprendizaje y el bienestar de muchas mujeres, por eso las líneas de investigación de fisioterapia: sugiere implementar la promoción y prevención de la salud en relación con este estudio se aplica herramientas que faciliten el conocimiento sobre fisioterapia respiratoria se tiene que tomar en cuenta la edad y los trimestre de gestación de cada mujer, así como los conocimientos en los cambios presentes en la ventilación pulmonar de cada mujer atendida en el centro de salud también se debe incluir en la propuesta y otros aspectos como es la actividad física.

d. Objetivo:

El objetivo general de esta investigación fue diseñar programa educativo de fisioterapia respiratoria en mujeres embarazadas Centro de Salud Pedro Arauz Palacio Diriomo – Granada, octubre a diciembre 2019. Y objetivos específicos, determinar las características socio demográficamente de las mujeres embarazadas, Identificar el nivel de conocimiento que poseen

las mujeres embarazadas sobre la fisioterapia respiratoria. Definir factores en el embarazo que beneficien al desarrollo del programa educativo de fisioterapia respiratoria y Adaptar programa educativo de fisioterapia respiratoria a la etapa de embarazo en mujeres embarazadas.

2. Material y método

Es un estudio de tipo Descriptivo, Cuantitativo, De corte transversal y prospectivo mediante la aplicación de la encuesta, según Muñoz & Tamayo (2007). Es descriptivo ya que trata de especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se vaya a analizar. Según el tiempo de ocurrencia de los hechos es de tipo prospectivo. Según la secuencia y ocurrencia de los hecho, es de corte transversal (Hernandez, fernandez, baptista, 2014).

Área de estudio fue el Centro de Salud Pedro Arauz Palacio se encuentra ubicado en Diriomo, departamento de Granada, consta con 1 consultorio de medicina natural, 3 consultorios de medicina general, 1 laboratorio Bioanálisis clínico, 1 sala de emergencia, 1 farmacia, 1 sala de ultrasonidos y 1 odontología. La población en estudio está conformada por 30 mujeres en estado de gestación que asisten al centro de salud seleccionadas por conveniencia.

Según Otzen & Manterola (2017) afirma que la selección por conveniencia permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. Para esto se realizó los criterios de inclusión y exclusión para determinar a la población en estudio. Llegando a la conclusión de mujeres que asistan al centro de salud Pedro Arauz Palacio y que acepten ser parte de la población en la investigación

En diciembre 2019 se envió una carta al SILAIS Granada para obtener la autorización de poder entrar a la recolección de información. Posteriormente se presentó la carta emitida por el SILAIS y se entregó de manera personal por los investigadores al director del Centro de Salud Pedro Arauz Palacio. Asimismo, se le facilito una copia del tema y las acciones o mecanismos a desarrollar en el proceso del tema, posterior a esto se recibió la aprobación por parte de las autoridades donde se brindó la autorización para poder a aplicar el instrumento al centro de salud. Durante la aplicación en la sala de consultas nos brindaron el apoyo y supervisión del personal de salud. En la misma área se obtuvo información sobre las mujeres en estado de embarazo donde refieren que poseen poco conocimiento de los cambios fisiológicos y respiratorios, también se mencionó que las

mujeres asisten al centro de salud asisten al centro a consultas prenatales y preparación para el parto.

El instrumento que se utilizó para la recolección de la información fue guía de encuesta fue diseñada con preguntas cerradas y previamente establecidas, además se agregó la escala de Likert en una pregunta de esta, esta fue desarrollada según las variables en estudio: características sociodemográficas, nivel de conocimientos, factores en el embarazo que beneficien al desarrollo del programa y el programa educativo de fisioterapia respiratoria en la etapa de embarazo, entregadas a las 30 participantes del Centro de Salud Pedro Arauz Palacio. Con el fin de recolectar información necesaria sobre las variables en estudio, para desarrollar la base de datos en el programa estadístico de Microsoft Excel 2013. Una vez realizado la revisión de los datos se procedió a analizar los estadísticos pertinentes, de acuerdo a los resultados obtenidos durante el análisis se procedió a generar conclusiones acerca del estudio, para después diseñar el programa educativo de fisioterapia respiratoria dirigido a mujeres en embarazo que asisten al centro de salud, además cada ejercicio o técnica esta adecuado a la etapa, he instruido a no provocar problemas de hiperventilación y cansancio.

3. Análisis de resultados.

En las características sociodemográficas se obtuvieron los siguientes datos:

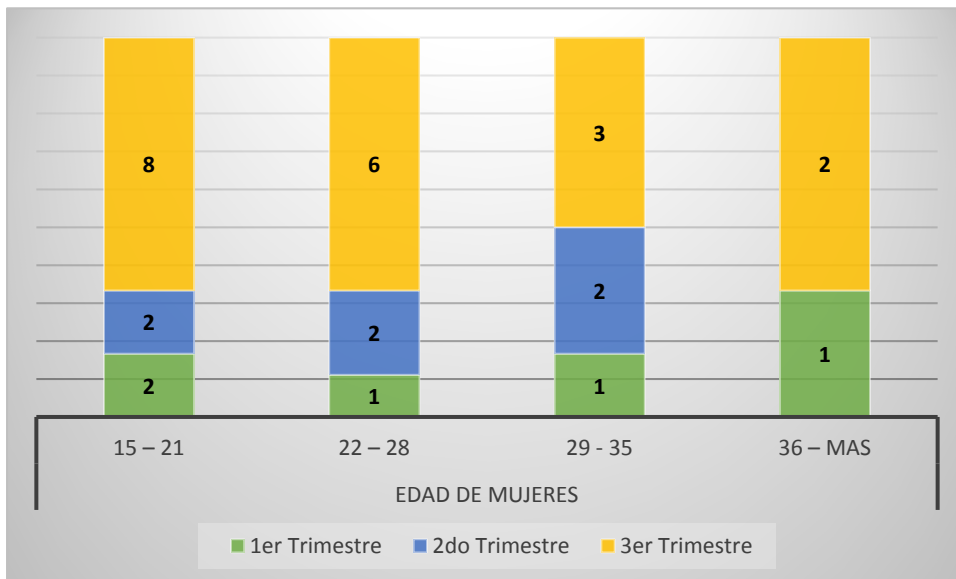


Figura #1: edad relacionada a meses de gestación.

El análisis de la edad relacionado al estado gestacional de las encuestadas en el rango de edades entre 15 a 21 años 8 mujeres se encuentran en el tercer trimestre, 2 en el segundo trimestre y 2 en el primer trimestre, seguido de los rangos de 22 a 28 años de edad 6 encuestadas se encontraban en el tercer trimestre, 2 en el segundo trimestre y 1 en el primer trimestre, de los 29 a 35 años de edad 3 se encuentran en el tercer trimestre, 2 en el segundo trimestre y 1 en el primer trimestre de gestación, los rangos de 36 a más 2 gestantes se encontraban en el tercer trimestre y 1 en el primer trimestre.

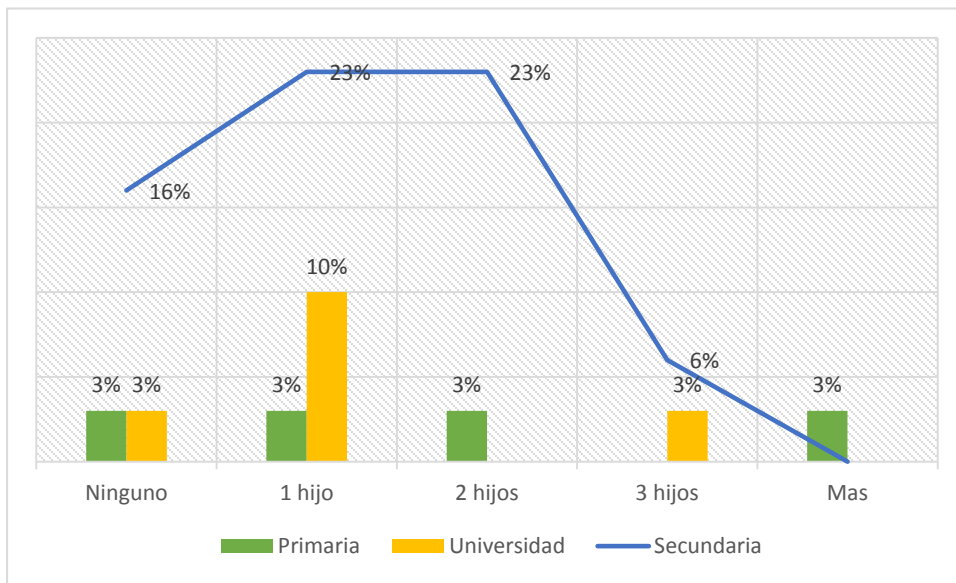


Figura # 2: Nivel educativo relacionado al número de hijos

Se obtuvo el resultado de mujeres que tiene de 1 a 2 hijos con porcentaje de 23% cada uno posee un nivel académico de secundaria, seguido de mujeres que no tienen ningún hijo con anterioridad lo cual son primigesta con un 16% y en menor escala las mujeres que tienen 3 hijos con un 6% con el mismo nivel académico, seguido de las mujeres que han cursado o llegado a la universidad con un porcentaje del 10% para después tener los rangos de ninguno a tres hijos con el 3%, para terminar con las mujeres que han llegado a su primaria con hijos tenemos un 3% por cada uno.

El nivel de conocimiento sobre la fisioterapia respiratoria en el cual se obtuvieron los resultados:

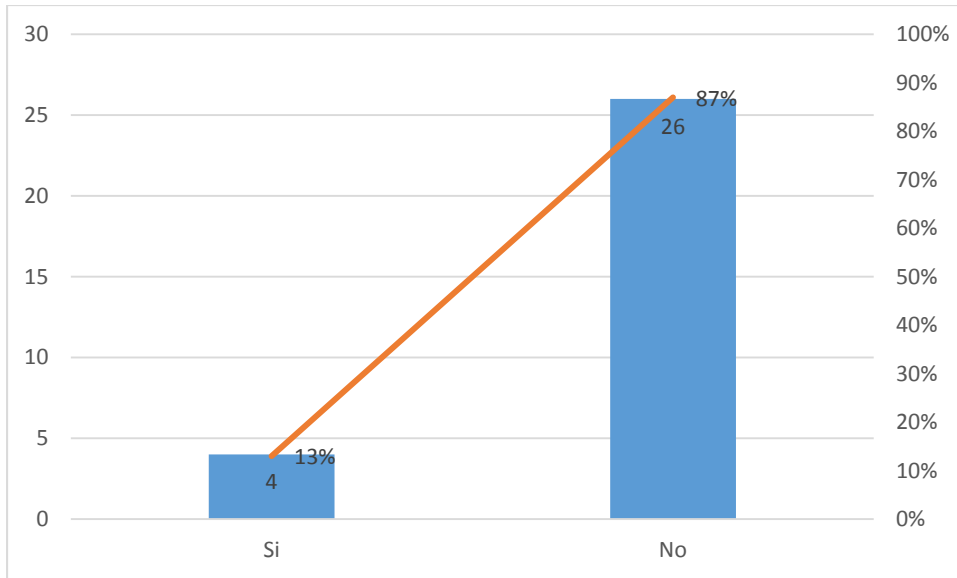


Figura # 3: Nivel de conocimiento en los cambios respiratorios

Según datos obtenidos a nivel de conocimiento sobre los cambios en la respiración refieren 13% equivalente a 4 encuestas refieren si haber recibido información, con relación a 87% equivalente a 26 mujeres refiere no haber recibido esta información.

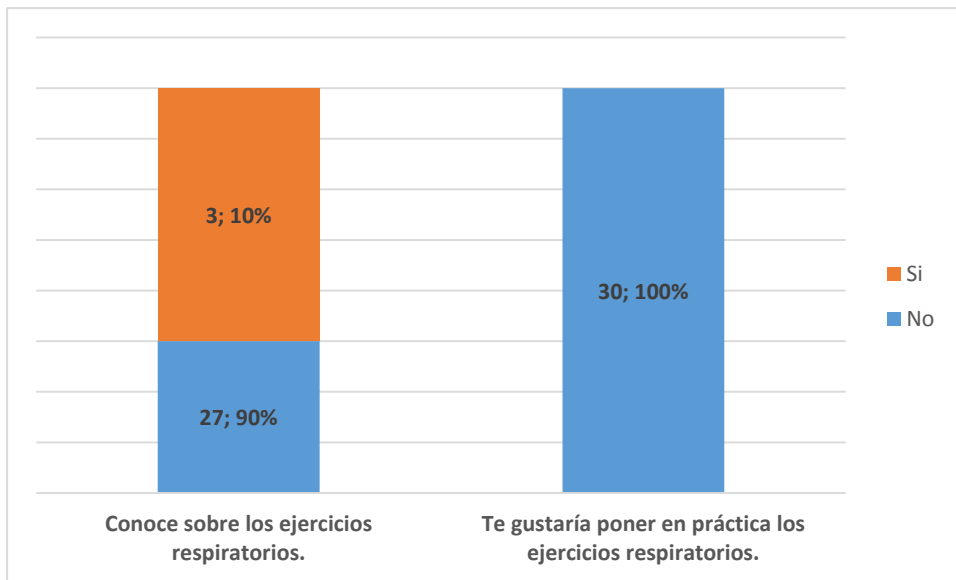


Figura # 4: Conocimiento y necesidad de práctica de ejercicios respiratorios

Según los resultados encontrados se pueden apreciar de 30 mujeres encuestadas, 27 de ellas equivalente a 90% no conocen sobre los ejercicios respiratorios en el embarazo, a diferencia de 3

mujeres equivalente al 10% que si conocen acerca de los ejercicios respiratorios durante el embarazo. A las 30 mujeres equivalentes al 100% si le gustaría poner en práctica los ejercicios respiratorios.

Factores en el embarazo que beneficien al desarrollo del programa educativo de fisioterapia respiratoria en el cual se obtuvieron los resultados de los elementos a tomar en cuenta para el programa:

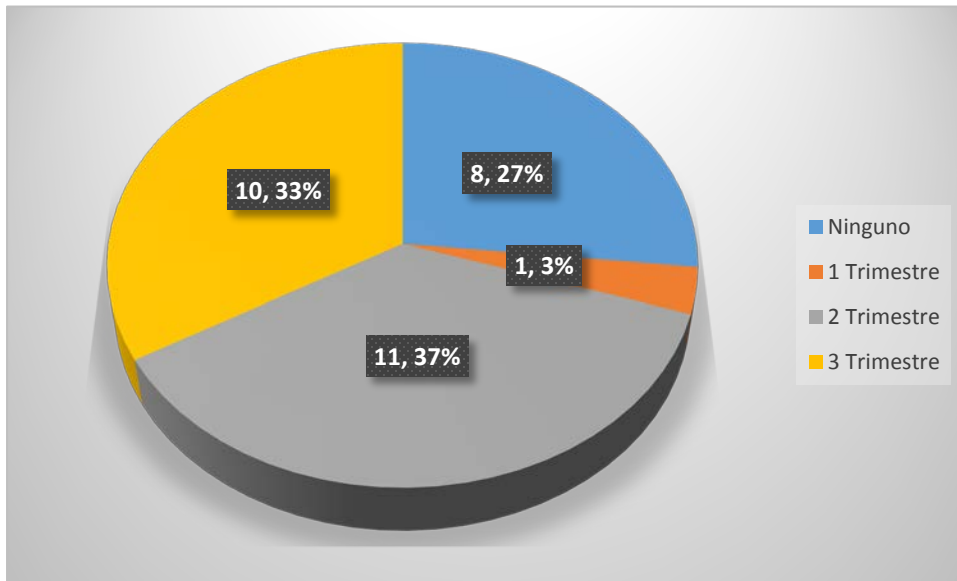


Figura # 5: Noción de los cambios respiratorios por trimestre

Con referencia a cambios en la respiración por trimestres se demuestra que 37% equivalentes 11 mujeres han sentido cambio en su respiración en su segundo trimestre, mientras 33% equivalente 10 encuestadas no han sentido cambio en su respiración en el tercer trimestre y 27 % equivalente a 8 no habían percibido ningún cambio en su respiración durante los meses de gestación. En menor dato 3 % equivalente a 1 mujer si habían presentado cambio en su respiración durante el primer trimestre.

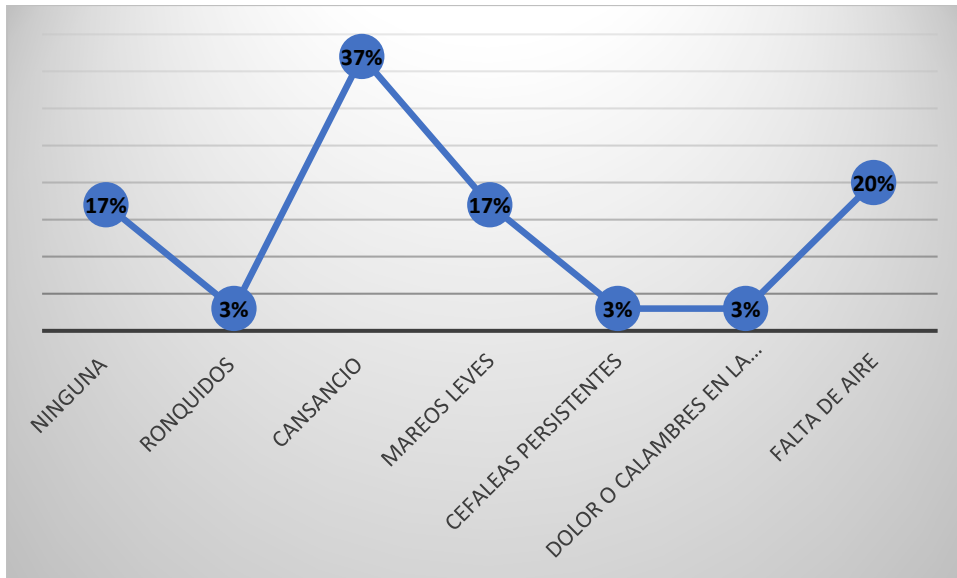


Figura #6: Trastornos en el embarazo

Resultados obtenidos, el 37% de las gestantes han presentado cansancio, un 20% refieren haber sentido falta de aire en algunas ocasiones de las actividades, además de un 17% haber sentido mareos leves, seguido de 17% que refieren no presentaron ningún tipo de trastornos, en menor porcentaje 3 mujeres 8% refiere presentar ronquidos, 1 mujer equivalente al 8% refiere haber presentado dolor o calambres musculares y 1 encuesta equivalente 8% refiere haber presentado cefaleas

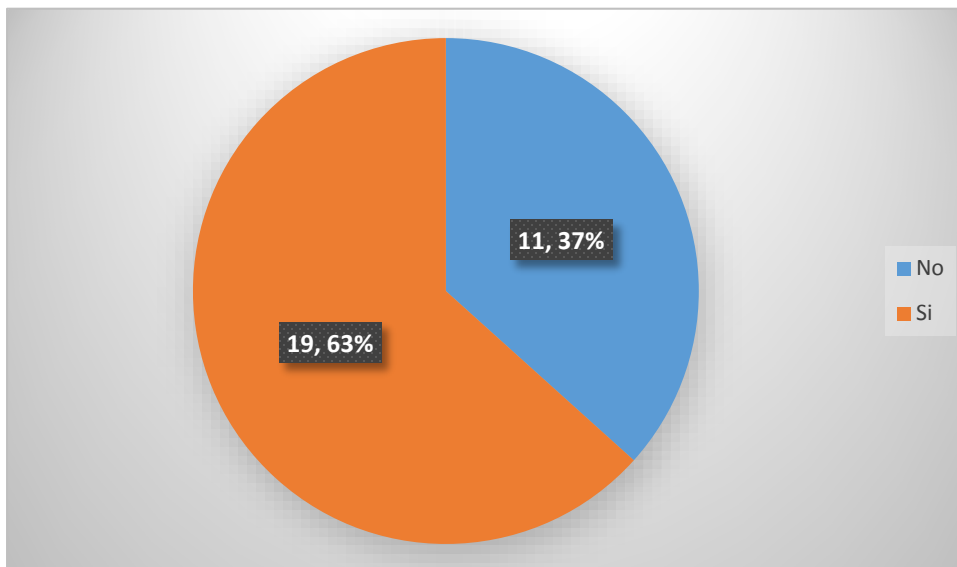


Figura # 7: Actividades de la vida diaria

Dado a la realización de actividades de la vida diaria 19 encuestadas, equivalente al 63% refieren si haber presentado problemas a la hora de realizar sus actividades diarias, debido al estado de gestación en que se encontraban a diferencia de 11 encuestadas equivalente al 37% refieren no haber presentado dificultad al realizar sus actividades de la vida diaria.

Programa educativo de fisioterapia respiratoria a la etapa, cuyos resultados de esta variable se denotan a continuación:

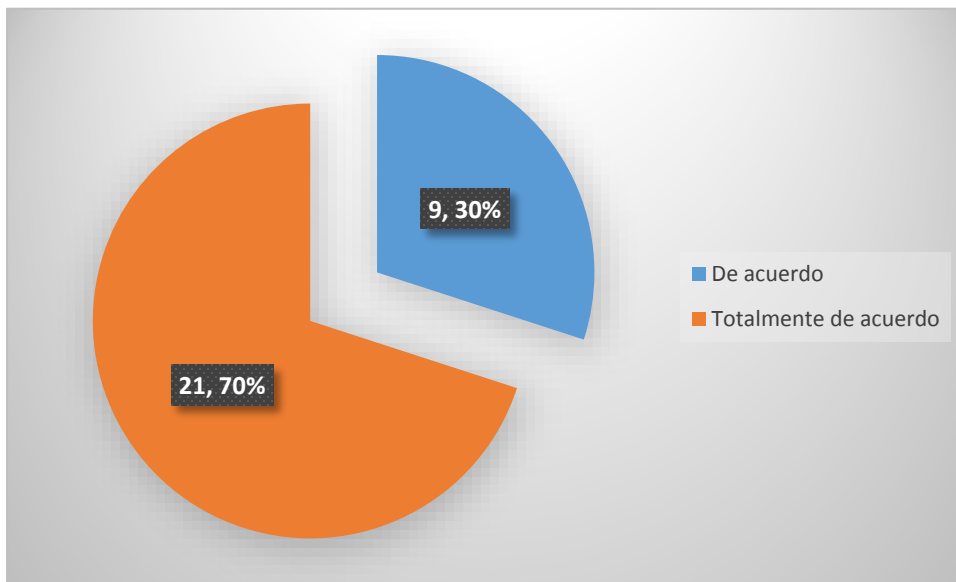


Figura # 8: Importancia de capacitaciones

La importancia de que se brinden capacitaciones acerca de los ejercicios respiratorios es de gran interés, 21 encuestadas equivalente al 70% de estas gestantes están totalmente de acuerdo en que se le brinden este tipo de capacitaciones y 9 encuestadas equivalente a un 30% están de acuerdo de que se implemente esta actividad.

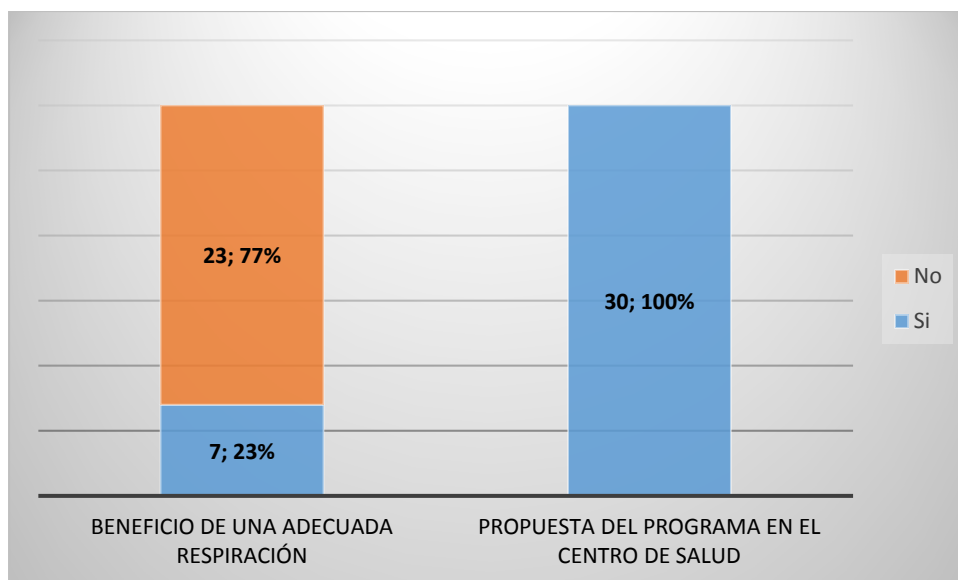


Figura # 9: Beneficio de una adecuada respiración y propuesta del programa en el centro de salud.

Respecto al beneficio de la respiración adecuada durante le etapa de embarazo se menciona que 23 mujeres equivalente a 77% no conocen acerca del beneficio de la respiración y que 7 mujeres que equivale al 23% si conocen estos beneficios, además estas mujeres (30 mujeres equivalente a 100%) consideran importante el establecer el programa educativo de fisioterapia respiratoria.

4. Discusión de resultados

A lo refiere en la edad es un factor indispensable a la hora de planificar un embarazo, ya que conforme la edad se permite identificar las posibles complicaciones y riesgo a lo largo del ciclo vital de la gestante. Según Donoso, Carvajal, Vera, & Poblete (2014).“El embarazo antes de los 20 y después de los 35 años, se asocia a un mayor riesgo materno y perinatal, en menores de 20 años o embarazo adolescente genera una situación de riesgo social para el recién nacido y la madre, siendo un importante problema de salud pública en la mayoría de los países, especialmente para aquellos en desarrollo”. Al mismo tiempo durante el crecimiento fetal la mujer embarazada presenta cambios fisiológicos respiratorios como son la hiperventilación y disnea. Asimismo, la disnea puede ser un hecho fisiológico que se presenta en un 50% y 75% de las embarazadas durante el segundo y tercer trimestre, debido a cambios en la conformación de la pared torácica, a la posición del diafragma y alteraciones en la sensibilidad del centro respiratorio”.

Sin duda alguna, cuando hay un evento reproductivo en la adolescencia, hay una baja posibilidad de que se asuman simultáneamente la maternidad y la escuela, pues es común que este último se posponga o bien se abandone como expectativa de vida y en poca cantidad logran culminar los estudios universitarios con hijos o en estado de embarazo. Es por ello que Serrano, Linn, & Quintero (2018) refiere que muchas tienden a abandonar la escuela debido a un embarazo, lo que tiene un impacto a largo plazo en las oportunidades de completar su educación e incorporarse en el mercado laboral, así como participar en la vida pública y política indicó Marita Perceval, Directora Regional de UNICEF.

Muchas veces en el embarazo se necesita conocer sobre los cambios fisiológicos en deducción de los datos las mujeres carecen de informaciones importante en estos cambios y la respiración. Evidentemente para Alcolea & Mohamed (2014) Afirman que “La pretensión es ampliar los conocimientos de las gestantes sobre los cambios fisiológicos durante el embarazo, así como informar de los síntomas y molestias más frecuentes y típicos para con ello evitar preocupaciones innecesarias, así como dotar a las madres de herramientas y consejos para llevar a cabo una prevención eficaz de los problemas más normales que aparecen a lo largo de la gestación previniendo situaciones que puedan poner en riesgo el estado de gestación”.

El conocimiento de ejercicios respiratorios en las embarazadas se encuentra en un nivel bajo y poca de estas conocen sobre estos ejercicios y la aplicar este tipo de terapia ayuda a expandir los pulmones, aliviando la sensación de dificultad respiratoria típica en esta etapa provoca un buen intercambio de gases. Para Montiel, Perez, & Saborio (2017) refiere que el temor producido en la gestante por la falta de conocimiento y los prejuicios hace que en ella se produzca un estado de tensión que reflejado en el útero producirá algunos trastornos en la mujer embarazada. Es por esto una adecuada respiración traerá el intercambio normal de gases en el organismo y la eliminación de sustancia que puedan dañar el bienestar de la mujer.

Los cambios en la respiración es un proceso por el cual pasa toda embarazada durante van transcurriendo los meses, muchas veces el tener en cuenta su estado le permite sentir las modificaciones que sufre su cuerpo. Según Ojeda Gonzalez, Rodriguez Alvarez, & Estepa Perez, (2011) en uno de sus estudios refiere que: “Los cambios respiratorios se pueden iniciar a partir de la cuarta semana de gestación. Están dados por cambios en los volúmenes y capacidades

pulmonares que se modifican durante estas etapas. La ventilación aumenta durante el embarazo y un acortamiento de la respiración debido a la elevación del diafragma”. Sin duda alguna, existe un aumento de la demanda de oxígeno, que da lugar a una modificación del sistema respiratorio y circulatorio el volumen respiratorio aumenta a partir del tercer mes de embarazo.

El embarazo trae consigo algunos trastornos entre ellos los más comunes en el embarazo son el cansancio, la sensación de falta de aire o disnea y los mareos leves que pueden alterar el estado de la mujer y llegar a preocuparlas en este periodo. De acuerdo con Alcolea & Mohamed, (2014) refiere que las mujeres en los 9 meses van a experimentar una serie de cambios normales tanto físicos como psicológicos, cada mujer los vive de forma diferente el conocer y saber sobre estos debe ayudar a sobrellevar y evitar preocupaciones innecesarias por esto es importante comprensión de la sintomatología para una futura madre, el correcto desarrollo de su estado, permite prevenir situaciones que puedan poner en riesgo su estado. Así mismo, se deben tener en cuenta otras modificaciones como son las náuseas y los vómitos que dan lugar a fatiga: la somnolencia durante el día ocasiona falta de atención, cambios en el estado de ánimo y sentimiento de ansiedad.

Las mujeres en etapa gestacional avanzadas presenta tener problemas o dificultades con la actividades de la vida diaria a si como incomodidades en algunas posiciones al momento de sentarse y acostarse. Para Serrano Martinez (2004) señala que: “Las mujeres embarazadas con menor edad gestacional reportan realizar un alto índice de actividades físicas de tipo caseras y las menos realizadas son las deportivas por otra parte las embarazadas con mayor edad gestacional reportan menos actividades de acondicionamiento físico”. La edad gestacional tiene mucha importancia a la hora de realizar las actividades cotidianas debido al crecimiento del feto se va haciendo imposible y se presentan mayores dificultades a la hora de dicha realización, las cuales requieren estado físico y óptimo para poder emplearlas con dedicación.

Las capacitaciones y el programa acerca los ejercicios respiratorios se deben adecuar a las modificaciones físicas en el embarazo durante cada trimestre de embarazo además al estado de salud. Según Velásquez Veliz de Martinez (2017). En el embarazo la mujer experimenta cambios físicos y psicológicos, en el aspecto físico llegan a sentirse limitadas conforme va evolucionando el embarazo, lo que hace que el cuerpo pierda elasticidad, alteración en el equilibrio y algunas

habilidades, por esta razón la práctica del ejercicio físico de forma moderada durante esta etapa ofrece muchos beneficios y puede proporcionar condiciones favorables al momento del parto.

El conocimiento sobre los ejercicios de respiración y la importancia que traerá consigo la educación y preparación señalado por esencial que durante la gestación. Para Velásquez Veliz de Martinez (2017) en que la mujer realice una adecuada respiración lo que resulta beneficioso si se entiende que la salud es más que un buen estado físico y se toma en cuenta la salud emocional, entonces la respiración en el embarazo se vuelve una herramienta maravillosa para la salud materno fetal es importante que la respiración aporte una adecuada oxigenación en la sangre, que se realice de forma sutil y sin sobreesfuerzo

5. Conclusiones

La característica sociodemográfica muestra que la mayoría de embarazadas que asisten a la unidad de salud son mujeres entre las edades 15-21 años se encuentran en el tercer trimestre debido a que la visitas al centro se vuelven más continuas, en el estado civil predomina la unión de hechos estable y condición laboral donde las gestantes no trabajan, seguido el grado de escolaridad bajo como secundaria.

Los conocimientos de las embarazadas que asisten al C/S Pedro Arauz Palacio Diriomo, donde denota que la mayoría no poseen conocimientos sobre los cambios fisiológicos y de respiración, por lo cual refieren no haber recibido esta información de forma adecuada, por ende, no realizan algún tipo de práctica algunos de los ejercicios de respiración.

En los factores se encontraron, sensación del cambio en la respiración a partir del segundo trimestre al elevarse el diafragma, debido a esto suceden trastornos comunes como cansancio, sensación de falta de aire y mareos que pueden alterar sus actividades de la vida diaria debido al aumento de peso por trimestre de embarazo.

Durante el embarazo resulta beneficioso el tener herramientas que ayuden a la oxigenación de la sangre y construya un adecuado estado, el propósito de la creación del programa es dar a conocer a estas mujeres los grandes beneficios de realizar una correcta ventilación pulmonar, además de ejercitarse para obtener grandes resultados al momento de realizar el alumbramiento y así poder tener una mejor calidad de vida. “El ejercicio fisioterapéutico respiratorio se deben tener en cuenta

los diferentes cambios corporales y lograr que las mismas se realicen plenamente con el objetivo de mantener un embarazo saludable y un parto feliz”. (Rogriguez, 2005):

Los ejercicios consisten en realizar funciones respiratorias adecuadas a la necesidad de ventilación de las mujeres embarazadas, así como evitar que la mujer se force a realizar una respiración alterada y evitar una hiperventilación durante cada ejercicio. Una adecuada respiración ayuda a un correcto intercambio gaseoso en los organismos de las embarazadas, y un coordinado trabajo de los músculos motores de la respiración.

Dicho programa está estructurado por los siguientes ítems tales como: objetivos, instrucciones generales, propósito, introducción, ejercicios de estiramientos de cabeza y cuello, hombros, cadera, columna, ejercicios circulatorios, ejercicios de relajación, indicaciones y contraindicaciones. Por el cual se realizó el diseño del programa educativo de fisioterapia respiratoria en mujeres embarazadas en combinación con movimientos y fundamentado en los conocimientos, las características de cada embarazada y este contiene en cada uno de sus ítems contiene: Un poco de teoría, instrucciones importantes para su aplicación como se debe hacer; así como contribuir a la relajación y ventilación pulmonar, cada ejercicio diseñado específicamente para mejorar el estado físico y los trastornos comunes presentes. Aun así, se debe tomar en cuenta las contraindicaciones de programa educativo debido a que puede afectar el bienestar de las mujeres en embarazo.

6. Referencias

- Alcolea, S., & Mohamed, D. (2014). *Guía de cuidados en el embarazo*. Ceuta-España: INGESA.
- Donoso, E., Carvajal, J. A., Vera, C., & Poblete, J. A. (febrero de 2014). *SciELO*. Obtenido de La edad de la mujer como factor riesgo de mortalidad materna, fetal, neonata e infantil: <https://scielo.conicyt.cl/>
- Hernandez, fernandez, baptista. (2014). *Metodología de la investigación*. México: MC Grall Hill Interamericana.
- López Mas, C. M. (2016). *Efectos del ejercicio físico programado durante el embarazo en las variables intraparto, maternas y del recién nacido. Ensayo clínico aleatorizado*. Madrid: universidad Politecnica de Madrid.
- Montiel, F., Perez, V., & Saborio, Y. (2017). *Intervención educativa sobre la psicoprofilaxis obstétrica en la embarazadas que asisten al Hospital Primario Monte Carmelo Nandaime-Granada*. Managua: UNAN.

- Muñoz, s., & Tamayo, M. (24 de octubre de 2007). *introduccion al lenguaje de la ciencia*.
Obtenido de Diseño Metodologico: <http://inlencie.blogspot.com/2007/10/diseo-metodologico-segun-sonia-muoz-y.html>
- Ojeda Gonzalez, J. J., Rodriguez Alvarez, M., & Estepa Perez, J. L. (2011). *Cambios Fisiologicos durante el Embarazo*. Cuba: SciELO.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). *Técnicas de Muestreo a una población a estudio*. Chile: Int. J. Morphol.
- Rogriguez, A. (2005). *Programa para el tratamiento del asma bronquial mediante la cultura fisca terapeutico y el masaje asiatico*. Cuba.
- Serrano Martinez, A. (2004). *Actividades fisicas, beneficios y barberas persibidas en mujeres embarazadas*. Mexico: Universidad Autonoma de Nuevo Leon.
- Serrano, A., Linn, L., & Quintero, M. (28 de febrero de 2018). *UNFPA, America latina y Caribe*.
Obtenido de America Latina y el Caribe tiene la segunda tasa de embarazo adolescente en el mundo: <https://lac.unfpa.org>
- Velásquez Veliz de Martinez, A. P. (2017). *Programa de Ejercicio Físico en Combinación con Técnicas de Relajación y Respiración para Mejorar el Estado Físico durante el Tercer Trimestre del Embarazo*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.

Archivo complementario

Tabla # 1: Edad gestacional relacionado a estado gestacional

Estado gestacional	Edad de mujeres			
	15 – 21	22 – 28	29 - 35	36 – mas
1er Trimestre	2	1	1	1
2do Trimestre	2	2	2	
3er Trimestre	8	6	3	2

Tabla # 2: Escolaridad relacionada a número de hijos

		Número de hijos				
		Ninguno	1 hijo	2 hijos	3 hijos	Mas
Nivel educativo	Primaria	3%	3%	3%		3%
	Secundaria	16%	23%	23%	6%	
	Universidad	3%	10%		3%	

Tabla # 3: Ha recibido información de cambios en la respiración

¿Ha recibido información sobre los cambios en la respiración durante su embarazo?		
	N°	%
Si	4	13%
No	26	87%

Tabla # 4: Conocimiento y Práctica de ejercicios respiratorios

	Conoce sobre los ejercicios respiratorios.		Te gustaría poner en práctica los ejercicios respiratorios.	
No	90%	27	100%	30
Si	10%	3		

Tabla # 5: Noción de cambios respiratorios

Sentido algún cambio en su respiración ¿En qué trimestre?		
	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	8	27%
1 Trimestre	1	3%
2 Trimestre	11	37%
3 Trimestre	10	33%
Total	30	100%

Tabla # 6: Trastornos comunes respiratorios

	Presentados trastornos respiratorios	
	N°	%
Ninguna	5	17%
Ronquidos	1	3%
Cansancio	11	37%
Mareos leves	5	17%
Cefaleas persistentes	1	3%
Dolor o calambres en la parte inferior del abdomen	1	3%
Falta de aire	6	20%
Total	30	100

Tabla # 7: Actividades de la vida diaria

		N°	%
Realiza actividades de la vida diaria sin alteración de la respiración	No	11	37%
	Si	19	63%

Tabla # 8: Capacitaciones de ejercicios respiratorios

Capacitaciones de ejercicios respiratorios		
	N°	%
De acuerdo	9	30%
Totalmente de acuerdo	21	70%
Total	30	100%

Tabla # 9: Beneficio de adecuada respiración y propuesta del programa

	Beneficio de una adecuada respiración		Propuesta del programa en el centro de salud	
Si	7	23%	30	100%
No	23	77%		

Archivo complementario: programa de fisioterapia respiratoria

“No existe manera de darle la vuelta a la experiencia, salvo viviéndola, porque en realidad no es tu experiencia, sino la del bebé. Tu cuerpo es el instrumento de nacimiento del infante.”

Penelope Leach.

Guia Práctica Fisioterapia Respiratoria

Autores:

Br. Adonis Alberto Canda Loaisiga.

Br. Julissa Gabriela Ruíz.

Br. María de los Ángeles González Flores.

Tutor(a): Karen Rebeca Pavon Bautista

Índice

Propósito del programa	1
Quien podrá aplicarlo	2
Objetivo del programa	2
Instrucciones generales	3
Introducción	4
Embarazo y respiración.....	5
Ejercicios de estiramientos	6
Cuello (Cabeza).....	7
Hombros	8
Cadera.....	8
Columna	9
Miembros inferiores (Pies).....	10
Ejercicios de terapia respiratoria.....	12
Ejercicios de relajación	13
Ejercicios de respiración abdominal	13
Respiración torácica	14
Libera las costillas	14
Amplitud en tu pecho	14
Ejercicios de expansión pulmonar	15
Respiración “en vela”	16
Respiración soplido mantenida	16
Respiración de soplido	17
Respiración jadeante	17
Indicaciones	18
Contraindicaciones.....	18

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Propósito del programa

El presente programa está dirigido a mujeres embarazadas que asisten al Centro de Salud Pedro Arauz Palacios, Diriomo, con el propósito de dar a conocer a estas mujeres los grandes beneficios de realizar una correcta ventilación pulmonar, además de ejercitarse para obtener grandes resultados al momento de realizar el alumbramiento y así poder tener una mejor calidad de vida.

Los ejercicios consisten en realizar funciones respiratorias adecuadas a la necesidad de ventilación de las mujeres embarazadas, así como evitar que la mujer se force a realizar una respiración alterada y evitar una hiperventilación durante cada ejercicio.

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

¡Quién podrá aplicarlo!

- Personal Capacitado Fisioterapeuta

Objetivo del programa

Una adecuada respiración ayuda a un correcto intercambio gaseoso en los organismos de las embarazadas, y un coordinado trabajo de los músculos motores de la respiración.

- Reforzar ciertos grupos musculares y prepararlos para el esfuerzo del parto.
- Dar mayor flexibilidad y elasticidad a los tejidos y articulaciones que intervienen en el parto.
- Mejorar el estado general, mediante el estímulo de la respiración.
- Alivio de síntomas molestos en el embarazo.

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Instrucciones generales

- El ambiente del local debe ser agradable y ventilado para que las mujeres embarazadas puedan realizar los ejercicios sin problema alguno.
- Temperatura agradable.
- Postura relajada y cómoda.
- Música suave, mejor sin letra.
- Ropa adecuada y cómoda (licra deportiva y camiseta de su preferencia).
- Actitud positiva (darse a sí misma permiso para relajarse).
- Cerrar los ojos y centrar la atención en los ejercicios.
- Tiempo de descanso o pausa durante los ejercicios.
- La duración de las sesiones debe aumentar gradualmente. comenzar con pocos minutos por día y llegar a un máximo de 15 a 20 minutos por sesión.
- Cada ejercicio debe realizarse de forma lenta y suave, sin forzar.
- La inclusión de nuevos ejercicios se hará de forma progresiva, incorporando uno o dos nuevos cada vez.
- El número de veces que se realiza cada ejercicio está limitado por la aparición de molestia o fatiga.
- Termina las sesiones con 10 minutos de relajación.

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Introducción

El sistema respiratorio durante el embarazo se ve afectado por cambios en su estructura, por el desarrollo del feto durante cada uno de los meses que transcurre, empezando en el primer trimestre donde no se presentan cambios notables en la respiración, llegando al segundo la presión en el músculo diafragma puede ser mayor cambiando la respiración en el sentido de que hay un ascenso y presión en los pulmones.

Muchas de estos malestares durante el segundo y tercer trimestre se pueden presentar como sensación de cansancio o fatiga al realizar las acciones cotidianas, ronquidos durante el sueño, debido a la necesidad de demanda de oxígeno y disminución de capacidad pulmonar en estos meses, por lo cual el correcto acondicionamiento de actividades respiratorias para el beneficio de cada mujer embarazada podría brindar una herramienta de tranquilidad y comodidad durante este tiempo.

Los servicios de atención primarias en Nicaragua tienen herramientas de atención como casas maternas y controles a embarazadas correspondientes a cada unidad de salud. El presente prototipo es un programa educativo enfocado en ejercicios respiratorios, conocimientos científicos de estos mismos en las gestantes y beneficio de generar acciones que acondicionen el bienestar de ella y el feto.

Cada ejercicio beneficiará una adecuada ventilación del sistema respiratorio y a nivel del organismo tendrá una correcta oxigenación del tejido y órganos involucrados. Motivo por el cual se pretende dar a conocer la modificación en los patrones respiratorios teniendo gran impacto en la mujer embarazada. Solicitando a la unidad primaria darle continuidad al “Programa Educativo Fisioterapia Respiratoria” para un mejor manejo en la atención e importancia de una correcta respiración.

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Embarazo y respiración

El sistema respiratorio es el encargado de introducir oxígeno al cuerpo por medio de dos movimientos importantes, rítmicos y automático de las personas en su edad adulta, el movimiento de inspirar es cuando se lleva el aire a los pulmones, ocurre una expansión de área torácica provocada por la contracción de diafragma y otros músculos que participan en este proceso. En cuanto a la espiración es un proceso pasivo donde el aire sale de los pulmones por esto disminuye la expansión y ocurre un control de este movimiento por músculos de tórax y el abdomen.

De una respiración abdominal pasa a ser torácica durante embarazo debido al progresivo crecimiento del útero y cambios que pueden afectar el estado físico y psicológico de la mujer. Provocando un rendimiento respiratorio bajo durante el intercambio de gases en el organismo. Es muy importante realizar estos ejercicios debido a los beneficios que estos tendrán en las mujeres gestantes como es: Una buena función respiratoria en el embarazo el cual mejora la ventilación pulmonar por lo que colocaran en movimientos el tórax y la expansión costal.

La respiración se modifica según el crecimiento del útero: Durante el primer trimestre de gestación la respiración es diafragmática debido a que no se ve afectada por el crecimiento del feto y no presenta compresión la zona costal, ni en el diafragma los ejercicios en esta etapa son más relajantes debido a que es un periodo de asentamiento por lo que el cuerpo de la mujer sufre transformaciones aceleradas en su estructura anatómica, mecánica y hormonales.

El segundo trimestre a medida que el feto crece se produce alteraciones provocadas por la presión en el diafragma produciendo modificaciones en los volúmenes pulmonares y funciones en los músculos respiratorios, los ejercicios respiratorios para esta parte son realizados para entrenar una adecuada respiración profunda para aprovechar la capacidad pulmonar. El tercer trimestre el crecimiento y peso del feto provoca que la respiración sea menos profunda y torácica debido a que ocupa mayor espacio en el abdomen y la presión en el diafragma es mayor debido a esto se ve afectada la capacidad pulmonar, durante este tiempo disminuye la actividad física de las gestantes en la vida cotidiana. Él bebe se encaja aproximadamente en el octavo mes, el diafragma tiene más lugar y la respiración vuelve hacer más fácil.

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Ejercicios de estiramientos

Cuello (Cabeza):

Flexión y extensión de la cabeza

- Posición inicial: de pie o sentada.
- Instrucciones:
 - Mirando al frente, inspirar a la vez que se bajan los hombros.
 - Expulsa el aire mientras llevas la barbilla hacia el tórax.
 - Respirar varias veces, expulsando el aire despacio.
 - Inspirar.
 - Espirar mientras se vuelve a la posición inicial.
 - Inspirar.
 - Durante la espiración levantar despacio la cabeza.
 - Inspirar.
 - Expulsar el aire mientras se vuelve a la posición inicial.
- Realizar el ejercicio completo cuatro veces.

Lateralización

- Posición inicial: De pie o sentada, mirando al frente.
- Instrucciones:
 - Inspirar.
 - Mientras expulsas el aire, acerca la oreja derecha al hombro derecho.
 - Inspirar.
 - Volver a la posición inicial expulsando el aire.
- Repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo.
- Realizar el ejercicio completo cinco veces.

Rotación de la cabeza

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

- Posición inicial: de pie o sentada.
- Instrucciones:
 - Inspirar.
 - Expulsa el aire mientras giras la cabeza hacia la derecha, Manteniendo la posición unos segundos.
 - Inspirar.
 - Volver a la posición inicial expulsando el aire.
 - Repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo.
 - Realizar el ejercicio completo cuatro veces.

Flexión de hombros

- Posición inicial: de pie o sentada.
- Instrucciones:
 - Mirando al frente, inspire a la vez sube los brazos hacia arriba.
 - Expulsar el aire mientras baja los brazos.
 - Inspirara hasta volver a la posición inicial.

- Realizar el ejercicio completo cuatro veces.

Rotación de los hombros

- Posición inicial: de pie o sentada.
- Instrucciones:
 - Con los codos hacia fuera, apoya la punta de los dedos sobre los hombros.
 - Inspira.
 - Mientras expulsas el aire, traza amplios círculos con los codos hacia atrás.
 - Repite el ejercicio cuatro veces.
 - Realiza el ejercicio en sentido opuesto.
 - Puedes realizarlo también apoyando las manos en la cintura o con los brazos en cruz.

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Ejercicios para la pelvis

- Posición inicial: de pie, piernas separadas en línea con la pelvis.
- Instrucciones:
 - Coge aire a la vez que apoyas la espalda y la cabeza contra la pared.
 - Espira mientras contraes los músculos del abdomen, llevando la pelvis hacia delante y manteniendo toda la columna pegada contra la pared, poniendo especial atención en la zona lumbar con el fin de disminuir la curvatura de la columna en esa zona.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Este ejercicio se puede realizar también sentada o tumbada boca arriba con las piernas flexionadas.

Estiramiento de columna

Ejercicio # 1

- Posición inicial: Sentada con las piernas flexionadas, apoyada sobre los puños, con los brazos hacia atrás.
- Instrucciones:
 - Inspira mientras elevas las costillas, enderezando la espalda y sin levantar los hombros.
 - Espira volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio cuatro veces.

Ejercicio # 2

- Posición inicial: Sentada sobre las piernas flexionadas con la columna y la cabeza apoyada contra la pared y las manos sujetando los tobillos.
- Instrucciones:
 - Inspira.
 - Al expulsar el aire, lleva la pelvis hacia delante apoyando toda la espalda contra la pared.
- Repite el ejercicio cuatro veces.

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Ejercicio # 3

- Posición inicial: Sentada, con las piernas juntas y estiradas.
- Instrucciones:
 - Ponte una cinta en las plantas de los pies y sujeta los extremos con las manos, manteniendo los brazos estirados.
 - Inspira al expulsar el aire, tira de los extremos de la cinta, llevando los hombros hacia atrás y manteniendo la espalda recta.
- Repite el ejercicio cuatro veces.

Ejercicios circulatorios

Favorecen el retorno venoso y fortalecen el sostén muscular de las mamas.

Flexión y extensión de los dedos del pie

- Posición inicial: sentada.
- Instrucciones:
 - Estira las piernas dejando apoyados los talones en el suelo.
 - Estira los dedos al máximo, elevándolos.
 - Flexiona los dedos.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Este ejercicio se puede realizar tumbada boca arriba con los pies apoyados en un rodillo.

Flexo-extensión de los pies

- Posición inicial: sentada.
- Instrucciones:
 - Estira las piernas dejando apoyados los talones en el suelo.
 - Flexiona y extiende ambos pies, movilizand o la articulación del tobillo.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Este ejercicio se puede realizar tumbada boca arriba con los pies apoyados en un rodillo.

Rotación interna y externa de ambos pies

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

- Posición inicial: Sentada.
- Instrucciones:
 - Estira las piernas dejando los talones apoyados en el suelo.
 - Rota los pies trazando círculos hacia dentro y hacia fuera.
 - Repite el ejercicio cuatro veces.
 - Este ejercicio se puede realizar tumbada boca arriba con los pies apoyados en un rodillo.

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Ejercicios de terapia respiratoria

Ejercicios de relajación

- Posición inicial: La posición de la gestante debe ser opcional que resulte cómoda.
- Instrucciones:

-Tomar aire por la nariz (inhale) profundamente hasta llenar la zona abdominal sosteniendo el aire por un segundo, luego saque el aire por la boca (exhale) pausado y lentamente.

-Realizar en periodos cortos de un segundo.

-Realizar los ejercicios en periodos prolongados.

- Repetir los ejercicios de 3 a 5 repeticiones

Ejercicios de respiración abdominal.

- Posición inicial: Sentada y cómoda, con las rodillas flexionadas, colocar las manos sobre la parte superior del abdomen.
- Instrucciones:

-Inspirar profundamente a través de la nariz manteniendo la boca cerrada, al inspirar el Abdomen se distiende elevando las manos.

-Al espirar Coloca los labios como si fuese a silbar saque el aire suavemente, los músculos abdominales se relajan, volviendo a la posición inicial.

-La actividad dilatara 5 minutos por cada repetición empleada.

- De 3 a 5 repeticiones.

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Respiración torácica

❖ Respiración torácica

Posición #1:

Decúbito supino (boca arriba), con las rodillas flexionadas y las manos sobre el pecho.

➤ Instrucciones:

Se trata de llevar el aire a la parte baja de las costillas, intentando aumentar el diámetro costal sin llevar el aire al abdomen. Para poder tener un mayor control de la focalización, es útil rodear las costillas con una cinta cruzar los extremos y apretar gradualmente sobre las costillas, sosteniendo los extremos con ambas manos.

❖ Libera las costillas:

Posición # 2

Decúbito supino (boca arriba), con las piernas flexionadas colocando las manos en forma de V invertidas que forman tus costillas.

➤ Instrucciones:

Haz una inhalación profunda y siente como las costillas se abren al hacerlo, ahora suelta el aire despacio suavemente y fíjate como las costillas vuelven a juntarse.

❖ Amplitud en tu pecho:

Posición # 3

Decúbito supino (boca arriba), con las piernas extendidas.

➤ Instrucciones:

- Apoya las palmas de las manos en los extremos de una barra o un palo de madera con medida de menos un metro.

- Súbelo por encima de la cabeza abriendo bien tu pecho y vuelve a bajar lentamente, con el palo elevado por encima de su cabeza ladea el tronco hacia un lado y el otro de forma suave, sin desplazar las caderas. Siente como se movilizan las costillas.

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

❖ Ejercicios de expansión pulmonar:

➤ Posición # 4

- Decúbito supino (boca arriba), con las piernas extendidas, manos al lado del cuerpo.

➤ Instrucciones:

- Inspirar profundamente, coloca las manos sobre la zona del tórax mientras lo expandes has una presión moderada con las manos y empuja el tórax.

- Mantener unos segundos de máxima inspiración posible y comenzar a espirar el aire las manos realizan lentamente.

- Al final de la espiración, las manos realizan una ligera vibración sobre el área.

- Se coge aire lentamente por la nariz y se saca por la boca, manteniendo los labios fruncidos, como si se quisiera apagar una vela.

- La actividad dilatara según la condición física y el trimestre de la gestante.

➤ De 8 a 10 repeticiones.

Respiración “en vela”

➤ Posición inicial: La posición de la gestante debe ser opcional que resulte cómoda.

➤ Instrucciones:

- Se coge aire lentamente por la nariz y se saca por la boca, manteniendo los labios fruncidos apagar la vela colocada a unos 15 cm de distancia, de un soplido fuerte.

➤ De 3 a 5 repeticiones.

Respiración soplido mantenida

➤ Posición inicial: Posición de sedestación.

- Realiza una respiración profunda por la nariz y tras la misma soplar o inflar un globo.

De 3 a 5 repeticiones.

Posición:

Posición inicial: sentada, rodillas flexionadas manos en la rodilla.

Y los talones sobre la superficie plana

Realiza una respiración por la nariz y luego espira suavemente por la boca.

De 5 – 7 repeticiones

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Respiración de soplido

- Posición inicial: Decúbito supino o Posición sedestación
- Instrucciones:

Rápida: Se emplea ante contracciones de un minuto o más. Se caracteriza porque cuando comienza a descender la contracción se inspira por la nariz y se espira por la boca rápida y entrecortadamente, con los mofletes hinchados.

-Lenta: Se utiliza cuando la mujer tiene ganas de empujar, pero no debe. Se diferencia de la anterior en que cuando la mujer quiere empujar debe inspirar rápidamente por la nariz y espirar muy lentamente por la boca.

- De 10 a 15 repeticiones.

Respiración jadeante

- Posición inicial: Semiflower o Sentada en una superficie plana lo más cómoda posible sentada debe realizar el movimiento de entrecortadamente y con sonido, con las manos a los lados.
- Instrucciones:

- Es una respiración anárquica y sin ritmo. Consiste en inspirar y espirar por la boca entrecortadamente y con sonido.

- De 10 a 15 repeticiones

Guía Práctica Fisioterapia Respiratoria

Indicaciones

La actividad física tendrá una intensidad moderada de 15 a 30 minutos, en esta etapa se debe tomar en cuenta el mes de gestación, para evitar el riesgo materno fetal, lo ideal es que las mujeres participen de un programa de ejercicio individualizado. La guía del programa educativo de ejercicios respiratorios, aportará beneficios tanto a las mujeres que continúan su práctica, como aquellas que desean iniciarlo para que logren una calidad de vida durante la etapa.

Contraindicaciones

El ejercicio físico durante el embarazo es beneficioso, sin embargo, existen contraindicaciones absolutas en donde la gestante no podrá participar de un programa de ejercicios y las contraindicaciones relativas que constan de un exhaustivo examen físico por parte del médico especialista, quien dará el permiso para que la gestante se incorpore a un programa de ejercicios, tomando en cuenta todas las precauciones en la realización del mismo y controlar en todo momento el estado de la gestante ante cualquier manifestación adversa se deberá suspender el ejercicio.

- 1- Hipertensión arterial.
- 2- Obesidad excesiva.
- 3- Debilidad muscular.
- 4- Taquicardia.
- 5- Riesgo de parto prematuro.
- 6 - Dificultad para caminar.
- 7- Disnea previa al ejercicio.
- 8- Dolencias físicas o cualquier tipo de dolor espalda, pubis, retro esternal, entre otros.
- 9- Si presenta enfermedades respiratorias no realizar ejercicios respiratorios.
- 10- Si presenta coloración de los labios, uñas, encías y dedos de coloración azulada de la piel.