

Tema 4 Gestación

La gestación es un proceso fisiológico complejo en el que se producen múltiples cambios anatómicos, fisiológicos y biomecánicos que afectan de manera directa al sistema musculoesquelético y, de forma particular, al suelo pélvico. Desde la perspectiva de la fisioterapia, resulta fundamental comprender estas adaptaciones para prevenir complicaciones, optimizar la función materna y favorecer un parto y posparto saludables.

Cambios anatómicos y biomecánicos

Durante el embarazo, el aumento progresivo del útero genera una modificación en el centro de gravedad, aumenta la lordosis lumbar y se produce sobrecarga de la musculatura lumbar y abdominal. El suelo pélvico, como estructura de sostén, soporta mayor presión intraabdominal. Además, el incremento del volumen sanguíneo y los cambios hormonales (progesterona, relaxina) aumentan la laxitud ligamentosa y predisponen a inestabilidad articular.

Cambios fisiológicos

Se producen alteraciones respiratorias, con incremento del volumen minuto y disminución de la capacidad residual funcional, lo que favorece la disnea de esfuerzo. A nivel circulatorio, el gasto cardíaco aumenta un 30-50%. Estos cambios condicionan la capacidad de esfuerzo y la tolerancia al ejercicio físico, lo que debe ser tenido en cuenta en la prescripción de programas de fisioterapia.

Implicaciones sobre el suelo pélvico

El suelo pélvico sufre una sobrecarga progresiva debido al peso fetal y a los cambios posturales. Esto predispone a incontinencia urinaria, prolapsos y dolor pélvico. El conocimiento detallado de estas modificaciones permite al fisioterapeuta planificar estrategias preventivas y terapéuticas, como el entrenamiento específico de la musculatura pélvica o el control respiratorio.

Intervención fisioterapéutica

Las intervenciones más relevantes incluyen programas de ejercicio adaptados (caminar, natación, pilates adaptado), ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico, trabajo respiratorio y técnicas de educación postural. La evidencia científica demuestra que el ejercicio supervisado durante el embarazo reduce el riesgo de diabetes gestacional, hipertensión y parto instrumental.