

## EMBARAZO Y MONTAÑA - Zuriñe Foronda Rojo (EMF)



**Zuriñe Foronda, Coordinadora de la Asesoría Médica de la Euskal Mendizale Federazioa** contesta a cuestiones planteadas en relación al embarazo y los riesgos en la montaña. Kaixo Luisa, de nuevo me pongo a contestarte a tus preguntas sobre la mujer embarazada y la montaña. En principio, la información está en la última parte del [artículo](#) que os mandé, pero entiendo que no todo sea aclarador e intentaré resumirlo, junto a mis ideas, a ver que os parece.

Según mi punto de vista, la repercusión de un embarazo en la práctica montañera de las mujeres ha de ser vista como la repercusión de un embarazo en la vida habitual de una mujer en general, teniendo en cuenta los matices que ocurren en cada caso. Yo creo que no se puede generalizar, porque así como en la vida habitual de mujeres con actividades diversas un embarazo puede tener repercusiones de muy diversa índole, lo mismo va a ocurrir en el caso de una montañera. Es decir, un embarazo puede ir como la seda o complicarse de las más variadas formas hagas actividades de montaña o no las hagas.

Por otra parte, y ante tu pregunta sobre si se puede escalar sin riesgos, es importante recordar que nunca se puede escalar sin riesgos, se esté o no se esté embarazada, porque la práctica de la escalada y las actividades de montaña en general es por definición una actividad de riesgo que depende además de múltiples factores, muchos de ellos imposibles de controlar.

Si una mujer que practica con regularidad actividad de montaña quiere evitar en la medida de lo posible la mayor parte de riesgos evitables, debe plantearse realizar un ejercicio de intensidad inferior a su ejercicio habitual, por terrenos conocidos y cercanos a un medio civilizado, donde conseguir ayuda especializada en caso de necesidad, en condiciones climatológicas favorables y con los medios más cómodos posibles.

Como ves, el evitar riesgos limita también bastante la actividad en montaña técnica en general. Aunque por supuesto, se puede disfrutar y mucho de actividades más sencillas como el senderismo. Y es que una de las características de la actividad en montaña es la necesidad de asumir cierto tipo de riesgos, y saber renunciar a metas y priorizar objetivos. Por lo tanto, la primera pregunta a realizarnos sería, ¿qué es más importante ahora para mí, mi actividad o mi embarazo? Y después, ¿hasta qué punto estoy preparada para asumir la peor complicación en caso de que se presente y en caso de que tenga relación con la actividad que quiero realizar?

Teniendo en cuenta estos matices y que el embarazo es un estado fisiológico diferente pero no patológico en una mujer, creo que es importante tener en cuenta los cambios que se dan en el mismo y adaptar nuestra actividad según los mismos; lo mismo que vamos a hacer en nuestra actividad “no montañera” habitual.

Tendremos que tener en cuenta que las necesidades energéticas aumentarán, y el gasto energético para la misma persona también. Habrá que compartir nuestro sistema circulatorio con otro ser, y por lo tanto nuestra frecuencia cardíaca en reposo y en ejercicio aumentará (aumento del gasto cardíaco). Habrá una mayor demanda de oxígeno, para lo cual aumentará la frecuencia respiratoria. Ocurrirán también cambios hormonales que harán que cambie el comportamiento de nuestro organismo y aumentará la presión intraabdominal, con lo que nuestras vísceras deberán redistribuirse y adaptarse a la nueva situación y el retorno venoso de los miembros inferiores se verá dificultado. Además habrá posturas que resulten más incómodas. A todo esto se suma el aumento de peso y de volumen al que habrá que adaptarse y acostumbrarse.

Durante un embarazo se distinguen tres etapas en las cuales los factores a tener en cuenta cobran distinta importancia.

Durante el 1º trimestre es importante tener en cuenta el potencial riesgo de mutaciones genéticas y complicaciones con la implantación del embrión y de la placenta; por lo que la administración de muchos medicamentos puede estar contraindicada y deberemos extremar las precauciones para no contraer enfermedades infecciosas (desde catarros, diarreas e infecciones de orina hasta infecciones más graves como una neumonía, una hepatitis, malaria y todo tipo de enfermedades tropicales). Como sabemos las condiciones higiénicas depende en qué lugares montañosos pueden aumentar el riesgo, así como las condiciones meteorológicas. La aparición de sangrados uterinos que obligan al reposo es también posible durante este trimestre. Por otro lado, la posibilidad de náuseas y vómitos y el cambio de hábitos alimentarios pueden ser complicados de sobrellevar en montaña. La práctica de ejercicio aeróbico moderado (como caminar) en un medio natural sin condiciones desfavorables (senderismo) puede ser en cambio beneficiosa y ayudar al organismo en la adaptación.

El 2º trimestre de embarazo es más estable en general, nuestro organismo se va adaptando al nuevo estado y si no ha habido complicaciones durante el 1º trimestre y los controles han sido normales, nos permitirá disfrutar de nuestra actividad física habitual teniendo en cuenta que las condiciones son más exigentes y evitando las condiciones extremas y el ejercicio de alta intensidad; por lo que

la competición, en principio, no está aconsejada a no ser que se realice un estricto seguimiento médico.

La altitud en principio compromete la disponibilidad de oxígeno, que puede ser solventada con el aumento de la ventilación y el gasto cardíaco, pero también es cierto que compromete la circulación de la arteria uterina, por lo que la llegada de oxígeno al feto puede estar disminuida. La irrigación sanguínea de nuestros músculos y circulación uteroplacentaria pueden entrar en competencia, sobre todo si realizamos ejercicio intenso.

Por ello, estancias cortas (horas o algún día) en alturas inferiores a 2500 m. sin realizar ejercicio exhaustivo y en mujeres no fumadoras presentan muy poco riesgo para el embarazo o para complicaciones durante este 2º trimestre. Pero en el resto de casos no es posible determinarlo. En todo caso, si se quiere realizar actividad física en altitud, mi recomendación sería llevar un control riguroso con un médico de confianza y hacer despistaje de factores que contraindiquen la estancia en altitud y de factores que puedan agravar la situación.

Durante el 3º trimestre los cambios físicos y morfológicos se hacen ya evidentes y el aumento de peso y de volumen, así como el cambio del centro de gravedad de nuestro cuerpo, serán un factor a tener en cuenta en nuestras actividades. Se deberían evitar actividades muy técnicas que exijan precisión y gran control de los movimientos; como por ejemplo la escalada y el esquí. Existe además una laxitud ligamentosa, que unida al aumento de peso y cambio del centro de gravedad puede favorecer los accidentes y lesiones.

En resumen, durante el embarazo podremos disfrutar de nuestra actividad de montaña habitual teniendo en cuenta de que nuestra actividad es una actividad de riesgo en sí misma, y que nuestro organismo precisa una adaptación y tendremos que ser menos exigentes con él. Si nuestra actividad en montaña es de alta intensidad habitualmente y tenemos intenciones de que siga siendo así, deberemos controlar nuestro embarazo más minuciosamente y lo que es prudente es contactar con un médico que nos haga un seguimiento frecuente.

Ante la menor duda tendremos que pararnos a pensar cuáles son nuestras prioridades y que riesgos estamos dispuestas a asumir y se ha de recordar siempre que aunque un embarazo no es una enfermedad, tampoco es nuestro estado habitual y habremos de darnos un respiro para adaptarnos y acomodar nuestro organismo a la nueva situación.

No sé si te servirá de ayuda Luisa, quizá me haya extendido demasiado, pero el tema es extenso en sí mismo. Si quieres que puntualice o aclare alguna cosa o busque más información no dudes en decírmelo.

Zuriñe Foronda

Coordinadora de la Asesoría Médica de la EMF