



**AULA SALUD MOJÁCAR**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

**PINCHAR AQUÍ PARA CONSULTAS  
SOBRE EL PROGRAMA CIENTÍFICO:**  
[direccioncientificapcsmojacar@gmail.com](mailto:direccioncientificapcsmojacar@gmail.com)

Pincha en este enlace para ir a la página de material adicional necesario para la solicitud del curso.

## MATRONAS RESIDENTES DE MATRONAS

### **NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO. VALORACIÓN E INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DE LA SALUD MATERNA Y NEONATAL**

**PRECIO: ALUMNO 243 € ACOMPAÑANTE 148 €**

**CLAVE:973-MAT -----> FECHA: 29, 30 DE ABRIL Y 1-2 DE MAYO DE 2022**

#### **PERTINENCIA:**

La influencia del estilo de vida de la gestante sobre el feto adquiere cada día mayor relevancia. El ambiente intrauterino parece estar involucrado en la programación fetal y la descendencia expuesta a estrés materno, una dieta inadecuada, inactividad física, obesidad o hiperglucemia, entre otros, podría ser propensa a alteraciones metabólicas a lo largo de la vida. Entre los aspectos a tener presentes en la búsqueda de una gestación saludable destacan: reducir el sedentarismo, alcanzar niveles adecuados de actividad física o la práctica de ejercicio físico. En este sentido, el estilo de vida sedentario adoptado por muchas gestantes debido a las prácticas tradicionales, predispone a la embarazada a obesidad, hipertensión o a desarrollar diabetes mellitus gestacional, entre otras complicaciones. Por otro lado, la evidencia científica emergente sugiere que la práctica de ejercicio físico durante la gestación puede promover efectos beneficiosos sobre la salud de la madre y el feto, sin efectos adversos. De hecho, la práctica de ejercicio durante el embarazo previene la diástasis abdominal y el entrenamiento de la capacidad cardiorrespiratoria o de la fuerza se asocian positivamente con el tiempo de hospitalización postparto, la incidencia de cesáreas y menor resistencia a la insulina, así como con un bebé con mejor puntuación en el test de Apgar, mayor desarrollo neuronal, mejor función cardiovascular y menos adiposidad. Además de unos niveles apropiados de actividad física, una adecuada nutrición es fundamental para un estado más saludable del individuo y para la prevención de todo tipo de patologías ligados al período gestacional (diabetes gestacional, ganancia excesiva de peso, hipertensión, etc.). Por lo tanto, los hábitos nutricionales adquiridos por la madre durante la gestación tendrán efecto sobre su salud y la del feto. En este contexto, existe una importante necesidad de cursos de formación con carácter multidisciplinar en este ámbito dado el interés creciente de los profesionales por mantener y mejorar la salud de la gestante y de su descendencia. Es por ello que se propone el curso teórico-práctico titulado “Nutrición y ejercicio físico durante el embarazo. Valoración e intervención para la mejora de la salud materna y neonatal” como una oferta formativa que supondrá un encuentro entre los profesionales implicados en el manejo de salud de esta población en este ámbito de actuación sanitaria.

#### **OBJETIVO GENERAL**

Formar a los estudiantes en el manejo de la nutrición y el ejercicio físico durante la gestación como herramientas de mejora de la salud materna y neonatal.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Ofrecer información actualizada sobre la importancia de la nutrición y el ejercicio físico durante el embarazo y su influencia en la salud materna y neonatal. 2. Exponer las adaptaciones materno-fetales al ejercicio físico durante la gestación. 3. Actualizar conocimientos acerca del efecto del ejercicio físico sobre la placenta, el perfil inflamatorio y oxidativo de madre y neonato y composición de leche materna. 4. Promover la adquisición de competencias para la valoración de suelo pélvico y pared abdominal durante la gestación. 5. Proporcionar herramientas validadas de valoración de los hábitos dietéticos, la actividad física y la condición física de la gestante, realizando prácticas que promuevan su adecuado manejo. 6. Realizar talleres prácticos de vivenciación de un programa de ejercicio físico concurrente durante el embarazo y parto en movimiento.



**AULA SALUD MOJÁCAR**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

**PINCHAR AQUI PARA CONSULTAS  
SOBRE EL PROGRAMA CIENTÍFICO:**  
[direccioncientificapcsmojacar@gmail.com](mailto:direccioncientificapcsmojacar@gmail.com)

Pincha en este enlace para ir a la página de material adicional necesario para la solicitud del curso.

## MATRONAS RESIDENTES DE MATRONAS

### NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO. VALORACIÓN E INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DE LA SALUD MATERNA Y NEONATAL

#### PROGRAMA

Presentación. Actividad física y embarazo. Consideraciones acerca de un programa de ejercicio físico durante la gestación. Ejercicio físico y embarazo. Generalidades y condiciones específicas en función del historial deportivo previo de la gestante. Requerimientos nutricionales durante el embarazo. Cambios fisiológicos de la mujer durante el embarazo. Adaptaciones materno-fetales al ejercicio físico. Efectos del ejercicio físico sobre la placenta y la leche materna. Taller teórico-práctico “De la teoría a la mesa. Rompiendo viejos mitos, creando buenos hábitos”. Influencia de la Actividad física y la condición física durante el embarazo sobre los resultados de parto. Cambios anatómicos durante el embarazo y cómo afrontarlos desde la biomecánica. Higiene postural. Recuperación de la normalidad funcional tras la gestación. Disfunciones de suelo pélvico durante la gestación y abordaje terapéutico. Taller de trabajo del suelo pélvico. Evaluación de pared abdominal y control motor de la pared abdominal en la mujer embarazada. Taller práctico: Preparación al parto en movimiento. Influencia de la condición física materna sobre resultados de salud maternos en el embarazo y el parto. Requerimientos nutricionales durante la lactancia. Interacción con el ejercicio físico. Taller teórico-práctico “Herramientas de evaluación de la actividad física y la condición física materna”. Vivenciación de una sesión de entrenamiento concurrente adaptada a embarazadas. Gymkana educativa relacionada con los conocimientos adquiridos en el curso.

#### TALLERES PRÁCTICOS:

1. Taller práctico de manejo de herramientas de valoración de actividad física, condición física, nutrición y dolor durante la gestación. 2. Taller de trabajo del suelo pélvico. 3. Taller práctico de nutrición de embarazadas sanas y con patologías. 4. Vivenciación de un programa de ejercicio físico concurrente durante la gestación. 5. Taller práctico sobre parto en movimiento.

#### DIRECCIÓN CIENTÍFICA:

**Dra. Laura Baena García**

Profesora Sustituta Interina. Departamento de Enfermería, UGR. Investigadora colaboradora del Proyecto de Investigación GESTAFIT (GESTation and Fitness).

#### PROFESORADO:

**Dra. Laura Baena García**

Matrona, Profesora del Departamento de Enfermería, Universidad de Granada.

**Dra. Virginia Aparicio**

Profesora Titular de Universidad. Dpto. de Fisiología, Universidad de Granada. Investigadora Principal del Proyecto de Investigación GESTAFIT (GESTation and Fitness). Miembro Garante de la Unidad Científica de Excelencia en Ejercicio y Salud (UCEES) de la Universidad de Granada.

**Dra. Olga Ocón Hernández**

Médico especialista en Obstetricia y Ginecología, contrato Juan Rodés. UGC de Obstetricia y Ginecología, Hospital Universitario San Cecilio, Granada.

**María Teresa Sánchez Moreno**

Graduada en Fisioterapia. Especialista en suelo pélvico y radiología clínica y terapéutica.

**Marta de la Flor Alemany**

Graduada en Nutrición Humana y Dietética, becaria predoctoral (FPU17/03715), Dpto. de Fisiología, Universidad de Granada.

**Dra. Irene Coll Risco**

Licenciada en Ciencias de la Actividad física y Deporte. Dpto. de Fisiología, Universidad de Granada.

**Dr. Pedro Pablo Acosta Manzano**

Licenciado en Ciencias de la Actividad física y Deporte. Dpto. de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada.

**Nuria Marín Jiménez**

Licenciada en Ciencias de la Actividad física y Deporte. Dpto. de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada.



## **MATRONAS RESIDENTES DE MATRONAS**

### **TEST DE CONOCIMIENTOS**

**1. DE LOS CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN LA MUJER GESTANTE, SEÑALE EL QUE CONSIDERE INCORRECTO:**

- a. Durante el 1º y 2º trimestre del embarazo la tensión arterial disminuye.
- b. Durante el embarazo la frecuencia cardiaca materna aumenta.
- c. La ganancia de peso recomendada dependerá del peso previo.
- d. Los cambios respiratorios son tan acusados que limitan la capacidad de la gestante para la realización de ejercicio físico.

**2. EN RELACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO (SEÑALE LA INCORRECTA):**

- a. La respuesta materna al ejercicio es mejor si estaba previamente entrenada.
- b. El reposo durante el embarazo actualmente tiene pocas indicaciones.
- c. La placenta previa en el primer trimestre del embarazo es contraindicación absoluta para la realización de ejercicio físico.
- d. En respuesta al ejercicio materno el feto responde inicialmente con un incremento de la frecuencia cardiaca.

**3. LA INTERNATIONAL FITNESS SCALE (IFIS) ES UNA HERRAMIENTA ÚTIL PARA LA VALORACIÓN DE:**

- a. La actividad física que realiza la gestante durante el embarazo.
- b. La capacidad cardiorrespiratoria materna.
- c. La condición física materna.
- d. La tolerancia al ejercicio físico durante el embarazo.

**4. ¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS NO ESTARÍAN INDICADOS DURANTE LA GESTACIÓN AVANZADA?**

- a. Aquellos realizados en decubito prono.
- b. Aquellos realizados en decubito supino.
- c. Con hiperflexión de rodillas (como una sentadilla profunda).
- d. De contracción mantenida del transverso del abdomen.

**5. ¿A TRAVÉS DE QUÉ MECANISMOS CONTRASTADOS HASTA LA FECHA EL EJERCICIO FÍSICO PODRÍA MEJORAR LA FUNCIÓN PLACENTARIA?**

- a. Mayor capacidad antioxidante y mejora de la bioenergética mitocondrial.
- b. Menor vascularización, pero mayor concentración de citoquinas proinflamatorias de efecto angiogénico.
- c. Menor peso de la placenta, lo que repercute en menor adiposidad de la misma.
- d. Mayor concentración de Calcio, Fósforo y Magnesio.

**6. ¿QUÉ QUIMIOCINA CON EFECTO NEUROPROTECTOR HEMOS ENCONTRADO EN MAYOR PROPORCIÓN EN LA LECHE DE GESTANTES QUE PARTICIPARON EN UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO?**

- a. Interleuquina 1.
- b. Cortisol.
- c. Fractalquina.
- d. Interleuquina 10.

**7. ¿CUÁLES DE ESTOS MÚSCULOS TIENEN LA FUNCIÓN DE AUMENTAR EL ÁNGULO DEL ELEVADOR DEL ANO Y POR TANTO AUMENTAR EL TONO DEL SUELO PÉLVICO TRAS UNA CONTRACCIÓN VOLUNTARIA O TRAS UNA CONTRACCIÓN REFLEJA, EN UNA PACIENTE EMBARAZADA CON UNA CORRECTA FUNCIONALIDAD ABDOMINOLUMBOPÉLVICA?**

- a. Puborrectal.
- b. Ileococcigeo y puborrectal.
- c. Ileococcigeo y pubococcigeo.
- d. Ileococcigeo.



## MATRONAS RESIDENTES DE MATRONAS

**8. INDIQUE CUÁLES SON LAS CAUSAS DE PORQUÉ LA DIÁSTASIS DE RECTOS ABDOMINALES OCURRE CON MAYOR FRECUENCIA A NIVEL SUPRAUMBILICAL:**

- a. Anteriorización del centro de gravedad e hiperlordosis lumbar.
- b. Disposición anatómica de la fascia del transverso abdominal y su relación con el recto abdominal.
- c. Disposición anatómica de la fascia del oblicuo interno y su relación con el recto abdominal.
- d. Las respuestas A y C son correctas.

**9. DURANTE EL TERCER TRIMESTRE DE GESTACIÓN LA NECESIDAD DE ENERGÍA EXTRA POR DÍA ES DE...**

- a) 0 kcal.
- b) 340 kcal.
- c) 452 kcal.
- d) 1000 kcal.

**10. LOS HIDRATOS DE CARBONO DEBEN APORTAR...**

- a. Entre 45-64% de las calorías diarias.
- b. Entre 10-20% de las calorías diarias.
- c. Entre 70-80% de las calorías diarias.
- d. Entre 5-10% de las calorías diarias.

**11. LOS PRODUCTOS LÁCTEOS ELABORADOS CON LECHE CRUDA TIENEN UNA ALTA PROBABILIDAD DE OCASIONAR...**

- a. Listeriosis.
- b. Toxoplasmosis.
- c. Micosis.
- d. Botulismo.

**12. ¿A QUÉ PLANO PERTENECE EL MÚSCULO BULBO-CAVERNOSO?**

- a) Plano superficial del periné.
- b) Plano medio.
- c) Plano profundo.
- d) Ninguna de las anteriores.

**13. DURANTE EL EMBARAZO, LA DISTENSIÓN DE LA FASCIA QUE SEPARA AMBOS RECTOS ABDOMINALES ES MÁS PRONUNCIADA EN:**

- a) En la zona infra umbilical.
- b) A nivel del ombligo.
- c) En la zona inmediatamente superior al ombligo.
- d) No hay diferencias por localización anatómica.

**14. ¿QUÉ TIPO DE INCONTINENCIA URINARIA (IU) ES LA MÁS FRECUENTE EN EL EMBARAZO?**

- a) IU de esfuerzo.
- b) IU de urgencia.
- c) IU continua.
- d) IU mixta.

**15. ORDENA LA MUSCULATURA ABDOMINAL, DEL MÁS PROFUNDO AL MÁS SUPERFICIAL:**

- a) oblicuo externo, oblicuo interno y transverso.
- b) Oblicuo interno, transverso, oblicuo externo.
- c) Transverso, oblicuo externo y oblicuo interno.
- d) oblicuo interno, oblicuo externo y transverso.