

Durante la etapa de embarazo se producen una serie de cambios corporales que pueden modificar el patrón postural normal.

El aumento del volumen abdominal y del peso corporal desplaza el centro de gravedad hacia delante, aumentando la curvatura lumbar .  
Una **musculatura abdominal fuerte** será clave para contrarrestar estos cambios.



## PUBALGIA

El aumento del volumen abdominal, unido a la debilidad muscular de la zona puede sobrecargar la pelvis a nivel del pubis.

En caso de pubalgia, las embarazadas se pueden beneficiar del uso de una faja pélvica.

# DE PIE

## Te recomendamos:

- **CABEZA:** Erguir la cabeza de forma que la columna esté alineada, como si te estirasen desde la coronilla. La mandíbula debe quedar ligeramente levantada y las orejas alineadas con el cuello.
- **HOMBROS Y PECHO:** Llevar los hombros hacia atrás y abajo a la vez que elevas el pecho. Mejora la respiración.
- **ABDOMINALES, GLÚTEOS Y ÚTERO:** Contraer los abdominales ligeramente para dar apoyo al bebé y meter los glúteos, disminuyendo la curvatura lumbar.
- **RODILLAS:** Han de estar ligeramente dobladas (relajadas) para aligerar la carga de los pies.
- **PIES:** El peso del cuerpo está en el centro de los pies, bien repartido entre el talón, el borde externo y los dedos. Ambos pies deben estar paralelos.

# HIGIENE POSTURAL durante el embarazo



Principado de Asturias

Consejería de Salud



SERVICIO DE SALUD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud de las Mujeres de Asturias  
2024 - 2030

## ALGUNOS CONSEJOS POSTURALES A LA HORA DE REALIZAR LAS TAREAS DE LA VIDA DIARIA Y/O LABORAL

- Evita mantener la misma postura durante largo tiempo.
- Distribuye el peso de un objeto entre ambos brazos y maneja cargas ligeras.
- Duerme preferiblemente de lado y, si lo deseas, coloca una almohada entre las piernas y/o abdomen.
- Usa calzado cómodo que no presione y sujete el pie. Evita tacones.
- Procura momentos de relajación diarios.
- Evita estar tumbada sobre la espalda, podría bajarte la tensión.
- Levántate siempre desde la posición tumbada de lado.



**Mantén la espalda recta y lleva los objetos cerca del cuerpo.**

## SENTADA



- Mantén la espalda recta y apoyada en un respaldo con los pies apoyados en el suelo. Siéntate sobre los isquiones.
- No cruces las piernas.
- Haz pausas activas y levántate frecuentemente.
- Eleva los pies en un reposapiés.
- Usa una silla ajustable con soporte para la zona lumbar.
- Cambia el tiempo que pasas en una silla por tiempo sentada en una pelota tipo fitball.

## AL AGACHARTE

- Siempre de cuclillas o apoyando una rodilla en el suelo.
- Evita realizar movimientos bruscos y de rotación del tronco.
- Para coger algo del suelo: dobla ligeramente las piernas con una adelantada.

