



**Biblioteca  
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

## Ejercicio u otra actividad física para prevenir la preeclampsia y sus complicaciones (Revisión)

Meher S, Duley L

Meher S, Duley L.

Exercise or other physical activity for preventing pre-eclampsia and its complications

(Ejercicio u otra actividad física para prevenir la preeclampsia y sus complicaciones).

*Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 2. Art. No.: CD005942.

DOI: [10.1002/14651858.CD005942](https://doi.org/10.1002/14651858.CD005942).

[www.cochranelibrary.com/es](http://www.cochranelibrary.com/es)

**Ejercicio u otra actividad física para prevenir la preeclampsia y sus complicaciones (Revisión)**

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

**WILEY**

[Revisión de intervención]

# Ejercicio u otra actividad física para prevenir la preeclampsia y sus complicaciones

Shireen Meher<sup>1</sup>, Lelia Duley<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Reproductive and Developmental Medicine, Division of Perinatal and Reproductive Medicine, The University of Liverpool, Liverpool, UK. <sup>2</sup>Centre for Epidemiology and Biostatistics, University of Leeds, Bradford, UK

**Contacto:** Shireen Meher, School of Reproductive and Developmental Medicine, Division of Perinatal and Reproductive Medicine, The University of Liverpool, First Floor, Liverpool Women's NHS Foundation Trust, Crown Street, Liverpool, L8 7SS, UK. [smeher@liv.ac.uk](mailto:smeher@liv.ac.uk).

**Grupo Editorial:** Grupo Cochrane de Embarazo y Parto.

**Estado y fecha de publicación:** Editada (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 2, 2010.

**Referencia:** Meher S, Duley L. Exercise or other physical activity for preventing pre-eclampsia and its complications (Ejercicio u otra actividad física para prevenir la preeclampsia y sus complicaciones). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 2. Art. No.: CD005942. DOI: [10.1002/14651858.CD005942](https://doi.org/10.1002/14651858.CD005942).

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

## RESUMEN

### Antecedentes

La asociación entre el aumento de la actividad física regular y la reducción del riesgo de hipertensión está bien documentada en las personas no embarazadas. Se ha indicado que el ejercicio puede ayudar a prevenir la preeclampsia y sus complicaciones. No están claros los posibles efectos adversos del aumento de la actividad física durante el embarazo, en particular sobre el riesgo de parto prematuro y la restricción del crecimiento fetal. Por lo tanto, es importante evaluar si el ejercicio reduce el riesgo de preeclampsia y sus complicaciones y, de ser así, si estos efectos beneficiosos superan los riesgos.

### Objetivos

Evaluar los efectos del ejercicio, o del aumento de la actividad física, en la prevención de la preeclampsia y sus complicaciones.

### Métodos de búsqueda

Se realizaron búsquedas en el Registro de ensayos del Grupo Cochrane de Embarazo y parto (Cochrane Pregnancy and Childbirth Group) (diciembre de 2005), en el Registro Cochrane central de ensayos controlados (Cochrane Central Register of Controlled Trials) (*La Biblioteca Cochrane* 2005, número 1) y en EMBASE (2002 a febrero de 2005). El 18 de enero de 2010 se actualizó la búsqueda en el Registro de ensayos del Grupo de Embarazo y parto y los resultados se agregaron a la sección "En espera de clasificación".

### Criterios de selección

Los estudios se incluyeron si eran ensayos aleatorizados que evaluaran los efectos del ejercicio o el aumento de la actividad física durante el embarazo en mujeres con riesgo de preeclampsia.

### Obtención y análisis de los datos

Dos autores de la revisión seleccionaron de forma independiente los ensayos para la inclusión y extrajeron los datos. Los datos se introdujeron en el programa informático Review Manager para el análisis, y su exactitud se verificó dos veces.

### Resultados principales

Se incluyeron dos ensayos pequeños de buena calidad (45 mujeres). Ambos compararon el ejercicio aeróbico regular de intensidad moderada con el mantenimiento de la actividad física normal durante el embarazo. Los intervalos de confianza fueron amplios y cruzaron la línea de ningún efecto para todos los desenlaces informados, incluida la preeclampsia (razón de riesgos 0,31; intervalo de confianza del 95%: 0,01 a 7,09).

**Ejercicio u otra actividad física para prevenir la preeclampsia y sus complicaciones (Revisión)**

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

## Conclusiones de los autores

No hay evidencia suficiente para poder establecer conclusiones fiables sobre los efectos del ejercicio en la prevención de la preeclampsia y sus complicaciones.

[Nota: Las cuatro citas en la sección "En espera de clasificación" de la revisión podrían modificar las conclusiones de la revisión una vez evaluadas].

## RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

### Ejercicio u otra actividad física para prevenir la preeclampsia y sus complicaciones

No hay evidencia suficiente para determinar si el ejercicio es útil para prevenir la preeclampsia y sus complicaciones.

La preeclampsia es una complicación grave del embarazo que se produce en aproximadamente el 2% al 8% de las mujeres. Se identifica por el aumento de la presión arterial y la presencia de proteínas en la orina, pero las mujeres no suelen presentar síntomas inicialmente. Puede, a través de la constricción de los vasos sanguíneos de la placenta, interferir en el paso del alimento y el oxígeno al feto, inhibiendo así su crecimiento y haciendo que nazca demasiado pronto. Las mujeres se pueden ver afectadas por problemas en los riñones, el hígado, el cerebro y el sistema de coagulación. Se sabe que el ejercicio regular en personas que no están embarazadas tiene efectos beneficiosos para la salud en general, como el aumento del flujo sanguíneo y la reducción del riesgo de hipertensión. Por lo tanto, existe la posibilidad de que el ejercicio ayude a evitar que las embarazadas desarrollen preeclampsia. Sin embargo, existe la preocupación de que el ejercicio realizado durante el embarazo pueda tener efectos adversos, especialmente la posibilidad de que las mujeres den a luz antes de tiempo. La revisión de los ensayos encontró dos estudios pequeños y bien realizados, pero no hubo datos suficientes para decir cuáles podrían ser los efectos beneficiosos ni perjudiciales potenciales. Se necesitan más estudios, y mientras tanto las mujeres se guiarán por sus propias creencias y razonamientos, así como por los de sus cuidadores.