



Hipertensión arterial

al día

Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial

¿Caminar más y sentarse menos durante el embarazo puede reducir las complicaciones obstétricas?

Los trastornos hipertensivos del embarazo, la diabetes gestacional y el parto prematuro continúan siendo causas importantes de morbilidad materna y fetal. Aunque las guías recomiendan actividad física regular durante la gestación, existe poca evidencia sobre el impacto de actividades de menor intensidad realizadas en la vida cotidiana.

En este estudio de cohorte prospectivo, 470 embarazadas fueron evaluadas mediante acelerometría en cada trimestre para cuantificar tiempo sedentario, actividad física liviana y número de pasos diarios. Las mujeres que permanecían sentadas aproximadamente **10 a 12 horas por día** presentaron más del doble de riesgo de desenlaces adversos del embarazo en comparación con aquellas que permanecían sentadas alrededor de **7 horas diarias** (42% vs 19%). Por el contrario, las mujeres que acumulaban alrededor de **8.500 pasos por día** tuvieron un **33% menos riesgo de complicaciones obstétricas** y un **54% menos riesgo de trastornos hipertensivos del embarazo** respecto de aquellas que realizaban cerca de **4.000 pasos diarios**. Además, realizar aproximadamente **7 horas diarias de actividad física liviana** se asoció con **casi la mitad del riesgo de complicaciones obstétricas** en comparación con niveles bajos de actividad

Estos hallazgos sugieren que, además del ejercicio estructurado, estrategias simples como reducir el tiempo sentado, interrumpir períodos prolongados de sedentarismo y aumentar progresivamente el número de pasos diarios podrían constituir intervenciones factibles para mejorar la salud materna y fetal.

Conclusión:

En mujeres embarazadas, sentarse menos y caminar más se asoció con una menor frecuencia de complicaciones obstétricas, incluyendo trastornos hipertensivos del embarazo. Alcanzar aproximadamente **8.000–9.000 pasos diarios** podría ser un objetivo simple, seguro y potencialmente efectivo para promover una gestación más saludable.

Barone Gibbs B, Kim J, Gallagher J, Jones MA, Crisp AH, Wilhite K, et al. Adverse Pregnancy Outcomes and Sedentary Behavior, Light-Intensity Physical Activity, and Daily Steps. JAMA. 2026. doi:10.1001/jama.2026.6986.

