

FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD

Carrera de Obstetricia

**“PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE
EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA GESTANTES
QUE ACUDEN A UNA CLÍNICA DE ATE, 2025”**

**Trabajo de suficiencia profesional para optar al título
profesional de:**

Obstetra

Autor:

Maryorie Graciela Navarro Cueva

Asesor:

Dra. Ana Vilma Peralta Iparraguirre

<https://orcid.org/0000-0002-5501-8959>

Lima - Perú

2025

INFORME DE SIMILITUD

maryorie navarro cueva

TSP MARYORIE NAVARRO CUEVA "PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA GESTANTES Q...

- 1 EJERCICIO DE EXAMEN DE SUFICIENCIA
- Examen de suficiencia PROFESIONAL
- Asesores

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::1:3354253284

Fecha de entrega
28 sep 2025, 1:58 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
28 sep 2025, 2:07 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
TSP_MARYORIE_28.docx

Tamaño del archivo
24.1 MB

50 páginas
7371 palabras
41.394 caracteres



Página 2 de 55 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3354253284

6% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado

Fuentes principales

- 6% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 1% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

DEDICATORIA

A la memoria de mi abuelo, quien, aunque ya no está físicamente, sigue presente en cada paso que doy. Gracias por tu ejemplo, tu humildad y la fuerza silenciosa con la que enfrentaste la vida. Tu legado vive en mí, y este logro es más tuyo que mío.

A mi familia, por ser mi base y mi impulso. Por su paciencia en los momentos difíciles y por estar siempre, de una u otra forma, acompañándome. Cada palabra de aliento, cada gesto de apoyo y cada muestra de confianza han hecho posible este camino.

Este trabajo no solo representa un esfuerzo académico, sino también el reflejo del amor y el acompañamiento que he recibido a lo largo de mi vida.

AGRADECIMIENTO

A mis abuelos, porque son la raíz de todo lo que soy. Por su amor, su sabiduría y su ejemplo constante. Todo lo que he alcanzado es fruto también de sus consejos, su amor y los sacrificios que han hecho por mí. Por eso, este logro también es suyo.

A mis padres, por su apoyo incondicional y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Gracias por darme las alas y, al mismo tiempo, el suelo firme.

A mi familia, por ser sostén, refugio y alegría. Por acompañarme con cariño en los días difíciles y celebrar conmigo cada paso adelante. Su presencia ha sido fuerza y motivación constante.

Este título no es solo un logro personal, es el reflejo del amor, el esfuerzo y los valores que me han rodeado siempre.

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN EJECUTIVO.....	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	14
CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA	21
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	39
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	41
REFERENCIAS	43
ANEXOS	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama de la Clínica María del Socorro.....	14
Figura 2. Respiración profunda.....	24
Figura 3. Inhalación y exhalación en el agua.....	24
Figura 4. Flotación asistida con churros acuáticos.....	24
Figura 5. Movimientos circulares de brazos en el agua.....	25
Figura 6. Sentadillas en el agua.....	26
Figura 7. Elevación de las rodillas en el agua.....	26
Figura 8. Caminata en zigzag en el agua.....	27
Figura 9. Ejercicios de Kegel en el agua.....	28
Figura 10. Extensión de miembros inferiores en el agua.....	29
Figura 11. Movimientos de cintura en el agua.....	30
Figura 12. Musicoterapia en el agua con el acompañante.....	31
Figura 13. Aromaterapia en el agua con el acompañante.....	31
Figura 14. Visualización en el agua con el acompañante.....	31
Figura 15. Elevación de talones en el agua.....	32
Figura 16. Mantenerse en un solo pie en el agua.....	32

Figura 17. Ejercicio de la bicicleta en el agua.....	33
Figura 18. Balanceo de cadera de un lado a otro en el agua.....	35
Figura 19. Caminata en el agua con simulación de contracción en el agua.....	35
Figura 20. Sentadilla sobre pelota acuática en el agua.....	36
Figura 21. Coreografía acuática con el acompañante.....	36

RESUMEN EJECUTIVO

El informe presente tiene como Objetivo: Proponer un servicio de ejercicios acuáticos para gestantes en la Clínica María del Socorro de Ate durante el 2025, con el fin de promover un embarazo saludable y mejorar la preparación física y emocional para el parto. **Metodología:** Análisis de tipo descriptivo basado en la experiencia clínica y en la evidencia científica que respalda los beneficios del ejercicio acuático en gestantes, considerando las necesidades observadas en la población atendida en la Clínica María del Socorro.

Resultados: Se espera que con la implementación del servicio de ejercicios acuáticos se logre una mejor condición física en las gestantes, reducción de molestias comunes del embarazo (dolor lumbar, calambres, edemas), mayor control de la respiración y relajación, así como un fortalecimiento de la musculatura pélvica y abdominal. Todo ello contribuirá a un embarazo más saludable, un trabajo de parto con menor nivel de ansiedad, menor uso de fármacos y mayor satisfacción de las gestantes frente al servicio.

Conclusiones: La implementación de la propuesta de ejercicios acuáticos para gestantes mejoraría la salud materno-perinatal, aliviando las incomodidades del embarazo, reforzando la preparación física para el parto y promoviendo un modelo de atención integral y humanizada que tendrá un impacto positivo en el servicio obstétrico de la clínica.

Palabras claves: Ejercicios acuáticos, gestantes, embarazo saludable, beneficios.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Durante la gestación se producen diversos cambios en las mujeres a nivel anatómico, físico y también mental, teniendo un mayor riesgo de desarrollar ciertas patologías, por lo que se requiere de una adaptación constante de la gestante conforme avance el embarazo; sobre todo en el aumento del útero debido al crecimiento del bebé, lo que conlleva un desequilibrio de la gravedad, una curvatura de la columna vertebral y también la rotación de la pelvis materna en relación con el fémur (1). Es por ello, que la actividad física durante el embarazo es muy importante, para contrarrestar patologías, ayudar en los cambios que ocurren y, además, aportar beneficios tanto para la madre como el bebé durante la gestación, en el parto y post parto; sin embargo, se ha evidenciado que el ejercicio físico disminuye durante el embarazo (2).

Dentro de los ejercicios que se pueden desarrollar durante la gestación, existen aquellos que se realizan en un medio de agua, a los que se les denomina ejercicios acuáticos, los cuales utilizan el agua como medio adecuado para realizar ciertos ejercicios en las gestantes de manera divertida, efectiva y terapéutica, produciendo muchos beneficios a nivel físico y mental para la madre y el feto; además, son idóneos, seguros y cómodos para la gestante, ya que su columna vertebral y pelvis se apoyan en la flotabilidad y presión hidrostática que proporciona el agua (3). Al respecto, se ha evidenciado la necesidad de la realización de dichos ejercicios acuáticos, ya que, el 10% de las gestantes experimentan dolor crónico en la zona lumbar y un 50% molestias en la espalda; además, estos porcentajes incrementan conforme avance el embarazo, siendo a los 6 meses de gestación, un aumento de hasta el 80%; es por ello, que se recomienda

la realización de ejercicios en el agua, para mejorar la termorregulación y proporcionar una sensación de ligereza y comodidad a la gestante al moverse bajo el agua; además, de prevenir y tratar el dolor lumbar y disminuir el edema gracias a la presión hidrostática (4).

Los ejercicios acuáticos proporcionan muchos beneficios en las mujeres embarazadas, tal como lo evidencia Cocera, L. (5) quién realizó una revisión de artículos, donde identificó que los ejercicios acuáticos aportan a la seguridad materno-fetal, ya que no detectaron diferencias significativas en eventos adversos maternos ni fetales, por lo que lo consideran una práctica segura; asimismo, evidenció que ayuda en el control de la ganancia de peso materno, siendo menor en aquellas gestante que realizaron las sesiones acuáticas, y que a su vez promueven una mayor tasa de partos espontáneos, y menores tasas de partos instrumentalizados y cesáreas; así también, ayudó a reducir las probabilidades de desarrollar diabetes mellitus gestacional, hipertensión gestacional y preeclampsia en las gestantes; mientras que en lo que respecta a la salud mental y calidad de vida, los ejercicios acuáticos ayudaron a reducir la ansiedad y síntomas depresivos postparto. Por otro lado, beneficia durante el trabajo de parto, en cuanto a una menor sensación del dolor a aquellas que realizaron ejercicios acuáticos con una diferencia media de -0.6, IC del 95%= -1.11 a -0.09, así también el 80% fueron partos vaginales y sólo un 13% cesárea, habiendo un menor índice de partos instrumentados con un 7% (6).

Por lo explicado anteriormente, se ve necesario proponer un programa de ejercicios acuáticos para las gestantes, según la realidad observada en la Clínica María del Socorro, ya que son pocas las gestantes que acuden al servicio de aqua natal proporcionada por la clínica; sin embargo, son muchas las que sufren

múltiples problemas en cuanto a musculoesqueléticos siendo el más común el dolor en la zona lumbar debido a la ganancia del peso fetal conforme avance el embarazo, asimismo, a una vida sedentaria por parte de las gestantes, ya que la mayoría de ellas tienen un trabajo de oficina por lo que se pasan muchas horas sentadas; lo cual les ocasiona también retención de líquidos, evidenciándose en los edemas de los pies. Es por ello el planteamiento de la propuesta en mención, ya que como se ha evidenciado por información científica, que los ejercicios acuáticos proporcionan múltiples beneficios materno-fetales, que pueden contrarrestar las molestias de la población objetivo; dicha situación genera la siguiente interrogante: ¿Cómo influye la propuesta de un programa de ejercicios acuáticos para gestantes que acuden a una clínica de Ate, 2025?, cuyo objetivo general es Proponer un servicio de ejercicios acuáticos para gestantes sin riesgos gestacionales que acuden a una clínica de Ate, 2025

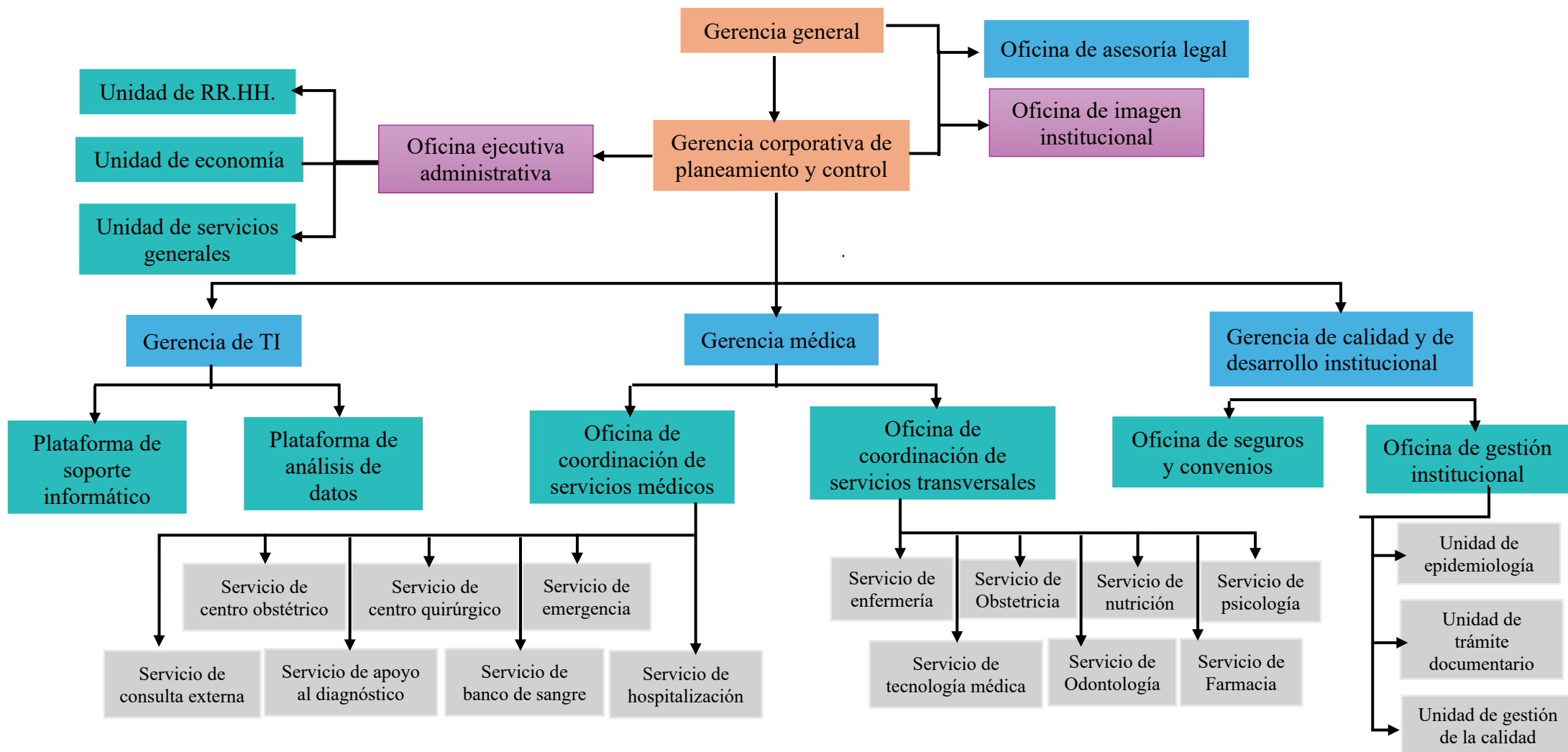
La historia de la Clínica María del Socorro se origina un 31 de agosto de 1993, bajo el nombre inicial de Policlínico Socorro, impulsada por el Sr. Fredi Calderón junto a la Obstetra María Sánchez, en el distrito de Ate Vitarte, específicamente en Jirón Apurímac N.º 116 en Urbanización Tilda. En un comienzo, la instalación funcionó como una farmacia, y más tarde fue un consultorio obstétrico, el cual tenía muy pocos pacientes, sin embargo, con el transcurso del tiempo y gracias a la calidad asistencial proporcionada, la demanda de pacientes fue incrementándose gradualmente. Debido a ello, unos años después, específicamente en el 2002, el consultorio inició un proceso de expansión convirtiéndose así en una institución privada dedicada a servicios de salud para la zona del Cono Este; inaugurándose así en el 2008 el Centro Médico Materno

Socorro, el cual se especializaba en la atención de mujeres gestantes, con un enfoque de calidad y trato humanizado a sus pacientes sin excepción.

Actualmente en el 2025, la Clínica María del Socorro ofrece a la población más de 25 especialidades médicas, entre las cuales se encuentran: medicina general, cardiología, gastroenterología, urología, traumatología, pediatría, ginecología, obstetricia, fertilidad, odontología, nutrición, psicología, terapia física y dermatología, además de otros servicios de ayuda al diagnóstico como: laboratorio, radiología, ecografía y atención de cabeza y cuello, entre otros. En cuanto al horario de atención es adaptable según la especialidad requerida y la programación, con atención regular de lunes a sábado desde las 8 am hasta las 7 pm, mientras que las áreas de emergencia, centro obstétrico, farmacia y laboratorio operan las 24 horas del día. De esa manera, la Clínica María del Socorro, se compromete a brindar atención integral y eficiente, con énfasis en la prevención y protección de la salud a sus pacientes, cumpliendo estrictamente con las normativas vigentes.

En el área de obstetricia, la Clínica María del Socorro, cuenta con diversos servicios para las gestantes, entre los cuales se encuentra las sesiones de aqua natal, que consiste en la práctica de ejercicios moderados en el agua durante el embarazo que se pueden realizar a partir de las 20 semanas de gestación que consta de 4 o 8 sesiones realizadas por un profesional, donde se puede tener la compañía de 1 persona más durante el desarrollo de las sesiones, ayudando así a contrarrestar las molestias de la gestante propias del embarazo.

Figura 1. Organigrama de la Clínica María del Socorro



A nivel teórico, la propuesta planteada dicho objetivo general es el proponer un servicio de ejercicios acuáticos para gestantes sin riesgos gestacionales que acuden a una clínica de Ate, 2025; se justifica en la contribución de nuevos aportes científicos, en cuanto a información sobre la importancia de realizar los ejercicios acuáticos durante el embarazo, en el alivio de los dolores lumbares, reducción de edemas y estrés, control de peso, entre otros; ya que así, conocerán los beneficios que brinda, tanto para la gestante y el bebe, brindando una preparación integral de instrucción en lo científico a las gestantes que acudan a una clínica de Ate (5,6).

Por otro lado, a nivel práctico, la presente propuesta se justifica en el ámbito promocional por parte de los profesionales de salud, como el área de Obstetricia quienes orienten a las gestantes que acuden a sus controles prenatales sobre los beneficios que conlleva los ejercicios acuáticos no sólo en el aspecto físico sino que también emocional durante la gestación, en el parto y postparto; por medio de charlas informativos, folletos, una clase demostrativa, para que así cada vez sean más las gestantes que acudan a las sesiones de aqua natal de la clínica; asimismo, el ámbito práctico es importante ya que brinda beneficios que se desarrollan al practicar los ejercicios a nivel musculoesquelético, mental, respiratorio, cardiovascular, entre otros; tanto en el embarazo, como el parto y postparto (5).

Finalmente, a nivel investigativo la propuesta generará el interés de futuros estudios en el ámbito de los ejercicios acuáticos a nivel nacional, ya que no existen investigaciones de esa índole, es por ello su desconocimiento en las gestantes; así también la propuesta servirá como antecedente previo para nuevos estudios que abarquen el tema en común; ello ayudará que a nivel del Perú incremente el conocimiento de los beneficios que tiene el realizar ejercicios acuáticos durante el embarazo.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

La gestación es el intervalo que transcurre desde la fecundación hasta el nacimiento, período durante el cual el bebé se forma y crece dentro del útero materno. Cuando hablamos del embarazo en términos médicos, suele considerarse una duración estándar de 40 semanas. Esta cifra se calcula a partir del primer día de la última menstruación de la mujer (7)

Durante un embarazo normal, la mujer atraviesa múltiples transformaciones físicas y emocionales, ya que su organismo debe adaptarse progresivamente a las demandas de un nuevo ser en gestación. Estas modificaciones se desarrollan de forma gradual y sostenida a lo largo de toda la gestación, y abarcan desde alteraciones metabólicas y bioquímicas que muchas veces no son visibles hasta cambios anatómicos, conductuales y emocionales. Todas estas transformaciones imponen un aumento de carga (estrés) al funcionamiento habitual del cuerpo de la gestante (8)

Los cambios ocurridos durante el embarazo de tipo fisiológico son a nivel cardiovascular, ya que hay un aumento significativo del gasto cardíaco debido al incremento en la frecuencia cardíaca y al volumen de expulsión sistólica (9); así también en el sistema respiratorio ocurre un incremento del volumen minuto respiratorio en un 40-50%, principalmente por aumento del volumen tidal y leve aumento en la frecuencia respiratoria, con lo que se mejora la oxigenación materna-fetal, de igual manera la capacidad residual funcional disminuye debido al elevamiento del diafragma por el crecimiento del bebé en el útero (10). Por otro lado, en el sistema renal ocurre un aumento en la tasa de filtración glomerular (TFG), cambios en la hemodinámica renal, alteraciones en la función tubular y

cambios en el tamaño del riñón, reteniendo sodio y agua, provocando en la gestante los edemas en los pies (11)

Otro de los cambios fisiológicos ocurridos en el embarazo involucra al sistema musculoesquelético, donde ocurre tensión de los ligamentos, lordosis lumbar con flexión del cuello y caída de los hombros, debido al aumento de peso, agrandamiento del útero con un desplazamiento del centro de gravedad, y los cambios hormonales y vasculares provocan diversos problemas musculoesqueléticos, afectando a la gestante con el dolor de columna, dolor en las extremidades superiores e inferiores, neuropatía periférica y calambres musculares, junto con el síndrome del túnel carpiano, que resulta de la compresión del nervio mediano (12)

Así también ocurren cambios a nivel psicológico y emocional durante la gestación ya que las mujeres embarazadas enfrenten una mezcla de emociones positivas y negativas, donde sienten felicidad y aceptación tras confirmar su embarazo, pero también una considerable ansiedad relacionada con el riesgo de aborto espontáneo, la salud fetal y el proceso mismo del embarazo; asimismo, el proceso de embarazo puede estar acompañada de tristeza, inestabilidad emocional, preocupación excesiva, que conlleva a un estrés durante la gestación (13,14).

Los ejercicios acuáticos durante la gestación son aquellos que involucran una modalidad de actividad física realizada en medios con agua como piscinas, donde la flotabilidad del agua reduce el impacto sobre las articulaciones y la espalda, lo cual es especialmente beneficioso para las mujeres gestantes; permitiendo así realizar movimientos con menor carga sobre el cuerpo y proporcionar un entorno seguro y confortable para la gestante; además, por medio de la inmersión en el agua facilita la pérdida de calor corporal, favorece la

circulación y disminuye la hinchazón o edema, especialmente en los miembros inferiores (15).

Los ejercicios acuáticos traen consigo muchos beneficios para la disminución del dolor lumbar y lumbopélvico, ayuda a mejorar la movilidad y reducir bajas laborales por dolor en la gestación; asimismo, ayuda a controlar el peso materno sin afectar negativamente el peso del bebé ni la duración de la gestación; permite el fortalecimiento de la musculatura pélvica, lo que contribuye a una mejor preparación para el parto, disminuyendo el esfuerzo y dolor durante el proceso; trae consigo también beneficios de la circulación y reducción del edema por efecto de la presión hidrostática del agua; aumenta también la capacidad respiratoria gracias a técnicas de respiración diafragmática, que también favorecen el momento del parto; además, el ejercicio acuático no altera la frecuencia cardíaca fetal ni la variabilidad cardiotocográfica en el feto; de igual manera, facilita la movilidad y autonomía corporal, ampliando los diámetros pélvicos y favoreciendo el descenso y expulsión fetal (16). A nivel psicológico, mejora la calidad de vida de las gestantes, reduciendo el estrés y la ansiedad, proporcionando un mayor bienestar emocional y mejorando la imagen corporal (17).

Al respecto de la propuesta planteada se encontraron estudios a nivel internacional como el del 2025, por Narea, V. et al. (18) en el Ecuador, quienes estudiaron sobre determinar la influencia del ejercicio acuático en la calidad de vida de 55 gestantes de entre 18 y 36 años, donde emplearon un diseño transversal, observacional y cuantitativo, aplicando un programa de 12 sesiones de matronatación en la piscina del complejo Montañita. Los resultados mostraron que, 89 % asistió entre 9 y 12 sesiones; respecto al ámbito físico, se observó una

disminución del dolor lumbar (45 %) y cefalea (29 %). En lo psicológico, se evidenció una reducción del estrés (67 %) y un alto nivel de relajación (96 %). Concluyeron que la práctica regular de gimnasia acuática durante el embarazo aporta beneficios físicos y psicológicos, favorece el descanso, contribuye al bienestar materno y podrá influir positivamente en el crecimiento fetal.

En el 2025, Da Silva, P. et al. (19) en Brasil realizaron un estudio sobre la eficacia y seguridad de un protocolo de ejercicio acuático (EFA) a través de la respuesta de la modulación autonómica cardíaca en 10 embarazadas, empleando un diseño analítico, cuyas sesiones eran de caminata por 30 minutos en piscina, midiendo la intensidad mediante la escala de Borg (6-20); calculando la frecuencia cardíaca (FC) y su variabilidad (VFC) en reposo, durante el EFA y en la maniobra de arritmia sinusal respiratoria (ARS) antes y después del ejercicio. Los resultados evidenciaron, un aumento significativo de la FC durante el EFA ($104,87 \pm 15,43$) en comparación con las condiciones pre-EFA ($87,19 \pm 10,69$) y post-EFA ($84,34 \pm 10,75$), así como una disminución de los intervalos RR en la actividad física. Concluyeron que el EFA fue efectivo y seguro para inducir respuestas metabólicas factibles para la aptitud cardiorrespiratoria en embarazadas durante el 3er TRIM.

En el 2021, Niaraki, M. et al. (20) en Irán realizaron un estudio orientado a realizar una evaluación del efecto del ejercicio sobre el dolor musculoesquelético, con la participación de 54 gestantes de 20 a 35 años, empleando un diseño analítico con enfoque cuantitativo, donde la evaluación lo hicieron mediante cuestionarios nórdicos al inicio, en la 4.^a y 8.^a semana de embarazo. Los resultados mostraron que en el grupo de intervención se disminuyó el nivel de malestar, intensidad de dolor y complicaciones musculoesqueléticas a comparación del control con $p\text{-valor} < 0.01$.

Concluyeron que, el ejercicio acuático durante el embarazo puede ser eficaz para reducir las complicaciones musculoesqueléticas, por lo que recomiendan la implementación de programas de ejercicios acuáticos para embarazadas con dolor musculoesquelético.

Por otro lado, en el plano nacional no se han encontrado investigaciones previas que aborden el tema de ejercicios acuáticos en el embarazo, por lo que la presente propuesta será innovadora para el ámbito nacional.

CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

La realidad planteada anteriormente sobre la Clínica María del Socorro, evidenció la problemática de las gestantes en cuanto al dolor lumbar y edemas que padecían la mayoría de ellas en sus controles prenatales, por tal razón se estaría proponiendo la implementación de un programa de ejercicios acuáticos en esta clínica, la cual cuenta con las condiciones respectivas para el desarrollo del programa.

Objetivos

- **General**

Proponer un programa de ejercicios acuáticos para gestantes sin riesgos gestacionales que acuden a una clínica de Ate, 2025.

- **Específicos**

- Proponer la implementación del programa de ejercicios acuáticos para gestantes sin riesgos gestacionales que acuden a una clínica de Ate, 2025.
- Proponer las sesiones del programa de ejercicios acuáticos para gestantes sin riesgos gestacionales que acuden a una clínica de Ate, 2025.

Actividades

- **Implementación del programa de ejercicios acuáticos.**

Para la realización del programa de ejercicios acuáticos se deberá acondicionar un ambiente especial y sólo para uso de dicho programa, ya que el recurso primordial y necesario es contar con una piscina amplia para el desarrollo de los ejercicios; además de ello se deberá contar con otros implementos como:

1. Ambiente: Se deberá contar con un espacio sólo para dichas actividades del programa, el cual debe contar con una piscina amplia y atemperada, una iluminación adecuada, pisos antideslizantes, paredes con colores cálidos y decoración acorde el mensaje que se quiere transmitir a las gestantes.
 2. Materiales e instrumentos: La realización de los ejercicios acuáticos requerirá de algunos materiales de apoyo durante el ejercicio en algunas sesiones como el chorro de natación, tableta de natación, aletas, pelotas acuáticas, velas, perfumes y/o inciensos aromatizantes de olores agradables y equipo de sonido. Así también se requerirá el apoyo humano para la realización de algunos ejercicios con las gestantes.
- **Sesiones del programa de ejercicios acuáticos.**

El programa estará compuesto por 6 sesiones con una duración de 45 minutos cada una como máximo, las cuales se darán una vez por semana. Dicho programa lo podrán realizar aquellas gestantes con más de 20 semanas de edad gestacional y sin riesgos gestacionales que acudan a la clínica; asimismo, cada sesión constará de una parte teórica de 15 minutos orientada a la educación y explicación de los procesos fisiológicos, y una parte práctica de 30 minutos enfocada a la ejecución de ejercicios acuáticos, donde podrá estar acompañada del esposo o familiar que desee la gestante.

1. SESIÓN # 01: Introducción al medio acuático y respiración.
 - Teoría
 - Se brinda la bienvenida a las gestantes a participar del programa educativo y cada una de las gestantes se presenta al resto del grupo.
 - Se presenta el logro del programa: Identificar la importancia y beneficios de realizar los ejercicios acuáticos.

- Se presenta el logro de la sesión: Identificar las diferentes técnicas de respiración y su beneficio.
- Se procede a explicar la importancia de la actividad física durante el embarazo, los beneficios que brindan los ejercicios en el agua, en el ámbito articular, circulación sanguínea y efecto relajante. Además, se explica a la gestante sobre la importancia de las diferentes técnicas de respiración profunda y controlada para el mejoramiento de oxigenación materno-fetal.
- Práctica
 - Se inicia la parte práctica con las gestantes dentro del agua con una adaptación progresiva al medio acuático.
 - Luego se da un calentamiento de 5 minutos con la movilidad articular en círculo de tobillos, rodillas, hombros y cuello, y una caminata corta en la piscina de manera suave.
 - Se procede a realizar un ejercicio de respiración profunda, acompañada de inhalaciones fuera del agua y exhalaciones dentro del agua; con 3 repeticiones en un total de 10 min.
 - Se realiza el segundo ejercicio de flotación asistida con apoyo de churros o tablas acuáticas y/o la pareja o familiar; con el fin de crear mayor seguridad en la gestante y fácil desplazamiento al momento que realice otros ejercicios, con un tiempo de 10 min.
 - La sesión culmina con un ejercicio de relajación, acompañada de las técnicas de musicoterapia y aromaterapia, con el fin de crear un ambiente relajado en la gestante; en un tiempo de 5 min.

Figura 2. Respiración profunda.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (21)

Figura 3. Inhalación y exhalación en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (22)

Figura 4. Flotación asistida con churros acuáticos.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (23)

2. SESIÓN # 02: Fortalecimiento muscular y elasticidad.

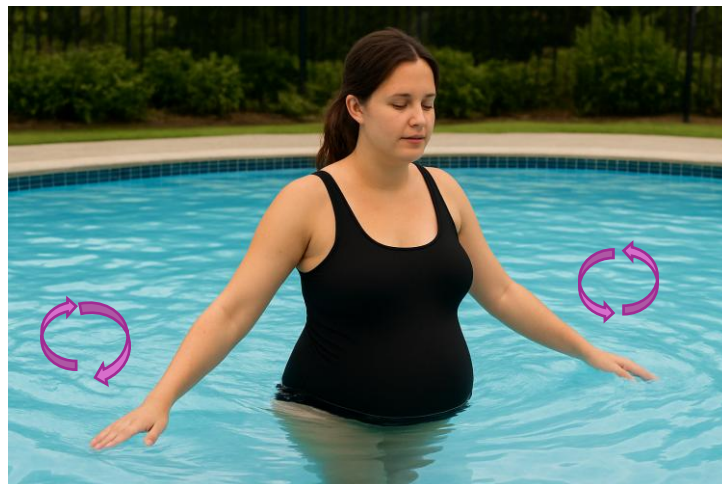
○ Teoría

- Se brinda la bienvenida a las gestantes.
- Se presenta el logro de la sesión: Identificar los cambios musculoesqueléticos del embarazo.
- Se procede a explicar los cambios musculoesqueléticos que suceden en el embarazo, asimismo, la asociación con el peso corporal. Por otro lado, se explica cómo los ejercicios acuáticos contribuyen a prevenir dichas contracturas y rigidez articular, con una adecuada elasticidad muscular para el bien de la madre.

○ Práctica

- Se inicia con un calentamiento de 5 minutos con movimientos circulares de brazos con ayuda del agua, y pies con una caminata lateral suave.
- Se procede a realizar ejercicios de tonificación muscular con resistencia; los cuales constan de sentadillas asistidas en el agua para favorecer la apertura pélvica; con 3 repeticiones en un total de 10 min.
- Se realiza el segundo ejercicio que consta de la elevación suave de las rodillas, hasta donde la gestante pueda, acompañados de la respiración sincronizada con el movimiento, en un tiempo de 10 min.
- La sesión culmina con un ejercicio de relajación, de estiramientos en cuello, lumbar y caderas, acompañada de una música suave; en un tiempo de 5 min.

Figura 5. Movimientos circulares de brazos en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (24)

Figura 6. Sentadillas en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (25)

Figura 7. Elevación de las rodillas en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (26)

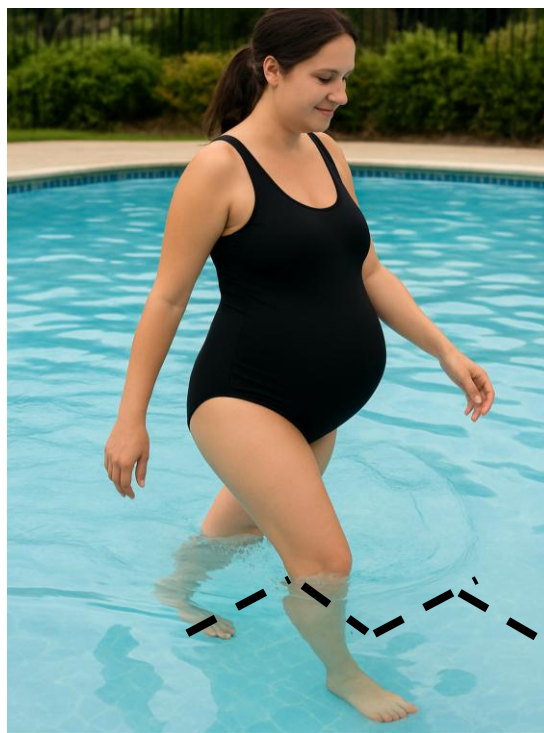
3. SESIÓN # 03: Fortalecimiento de suelo pélvico y zona lumbar.

○ Teoría

- Se brinda la bienvenida a las gestantes.
- Se presenta el logro de la sesión: Identificar la importancia del suelo pélvico y la zona lumbar durante el embarazo.

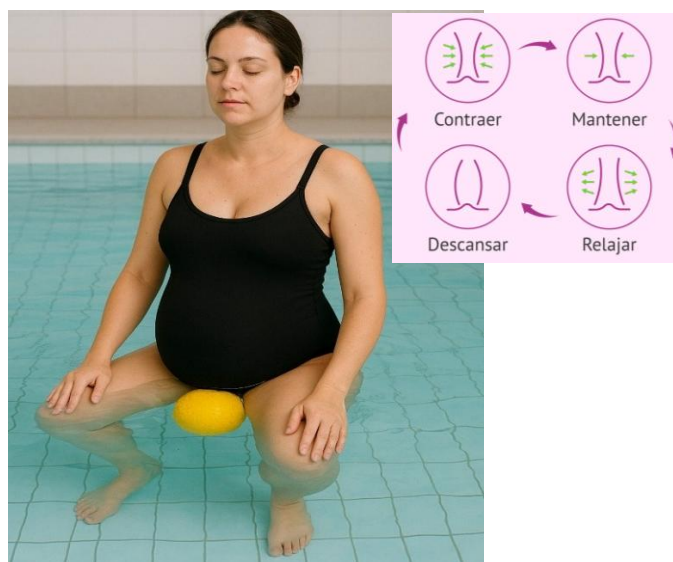
- Se procede a explicar que es el suelo pélvico y su intervención durante el embarazo y parto, asimismo, en la contención de estructuras abdominopélvicas. Por otro lado, se explicará la implicancia de los ejercicios acuáticos sobre la musculatura lumbar en la prevención del dolor de espalda conforme avanza el embarazo.
- Práctica
 - Se inicia con un calentamiento de 5 minutos con una caminata en zigzag suave y movimientos de las articulaciones.
 - Se procede a realizar ejercicios de tipo Kegel para el fortalecimiento del suelo pélvico, con apoyo del agua para facilitar la percepción muscular; con 3 repeticiones en un total de 10 min.
 - Se realiza el segundo ejercicio, apoyada la paciente sobre el borde de la piscina con una mano y la otra en la cintura, en posición lateral, extendiendo una pierna y la otra se mantiene firme en el piso, en un tiempo de 10 min.
 - La sesión culmina con un ejercicio de relajación, que emplea la técnica de masoterapia del acompañante hacia la gestante, haciendo uso de las yemas de sus dedos; acompañado de música, en un tiempo de 5 min.

Figura 8. Caminata en zigzag en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (27)

Figura 9. Ejercicios de Kegel en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (28)

Figura 10. Extensión de miembros inferiores en el agua.



Fuente: GuiaInfantil.com. (29)

4. SESIÓN # 04: Relajación y reducción del estrés.

○ Teoría

- Se brinda la bienvenida a las gestantes.
- Se presenta el logro de la sesión: Identificar técnicas de relajación contra el estrés materno.
- Se procede a explicar el impacto que tiene el estrés materno sobre la secreción de la hormona cortisol y sus implicancias en el bienestar fetal. Además, se explicará sobre la influencia de la relajación y la estimulación de la hormona oxitocina sobre el equilibrio emocional durante el embarazo y un buen término de un parto fisiológico.

○ Práctica

- Se inicia con un calentamiento de 5 minutos, con una respiración rítmica y pausada, con movimientos suaves de cintura de la derecha a izquierda, flexionando un poco las rodillas.
- Se procede a realizar una sesión dinámica con el acompañante,

implementando las técnicas de musicoterapia, aromaterapia y visualización; donde el acompañante camine con la gestante o realice movimientos de balanceo al compás de la música suave; asimismo, se trabajará la parte mental, ya que se proyectará el encuentro con su hijo, haciendo uso de la imaginación, fortaleciendo así el vínculo prenatal y llevando a la madre a un entorno de paz y calma. Ello se desarrollará en un tiempo de 15 min.

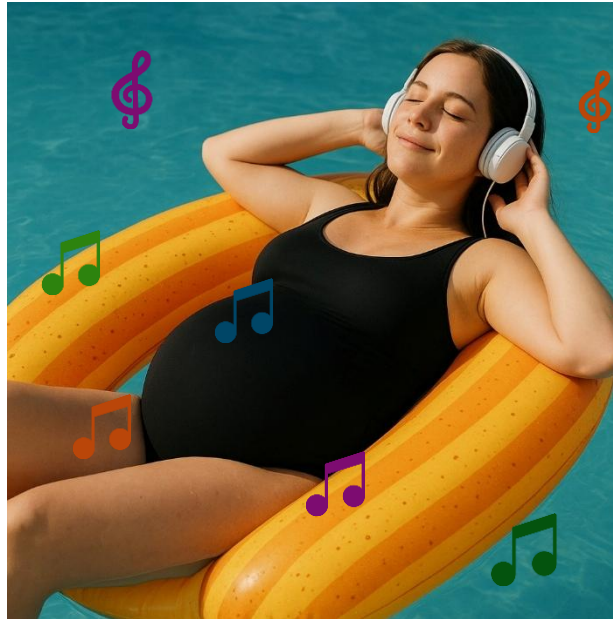
- La sesión culmina con un ejercicio de relajación, que emplea estiramientos suaves de los miembros del cuerpo, en un tiempo de 5 min.

Figura 11. Movimientos de cintura en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (30)

Figura 12. Musicoterapia en el agua con el acompañante.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (31)

Figura 13. Aromaterapia en el agua con el acompañante.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (32)

Figura 14. Visualización en el agua con el acompañante.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (33)

5. SESIÓN # 05: Control postural y equilibrio.

o Teoría

- Se brinda la bienvenida a las gestantes.
- Se presenta el logro de la sesión: Identificar diferentes posturas de equilibrio materno.
- Se procede a explicar la importancia del equilibrio en las embarazadas conforme avance el embarazo para evitar riesgos de caídas; asimismo, las posturas adecuadas que debe adoptar para evitar la carga excesiva y liberar un poco la columna vertebral.

○ Práctica

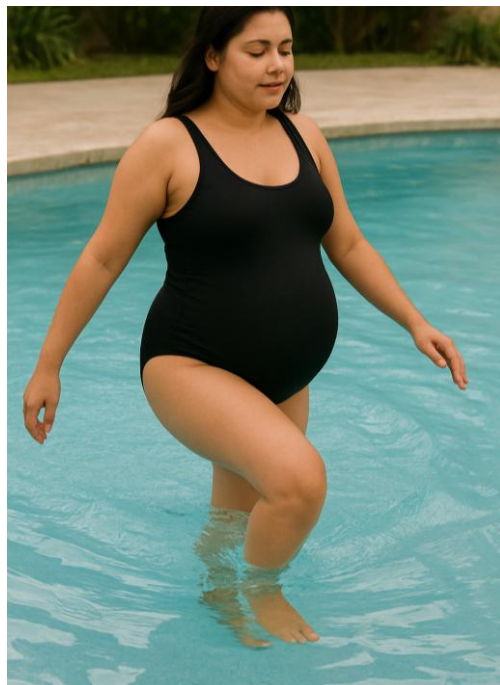
- Se inicia con un calentamiento de 5 minutos, con movilidad articular y elevación de talones, levantando los talones hacia arriba, quedando así en puntillas.
- Se procede a realizar ejercicios de equilibrio, como el mantenerse en un solo pie con apoyo por 1 min, alternado turnos del derecho e izquierdo, con una camita en zigzag; con 3 repeticiones en un total de 10 min.
- Se realiza el segundo ejercicio, apoyada en el chorro acuático, simulando pedalear una bicicleta en el agua, adoptando una postura erguida y sacando pecho, también ayuda a evitar la retención de líquidos; ello en un tiempo de 10 min.
- La sesión culmina con un ejercicio de relajación, estando de forma horizontal boca arriba con la cabeza apoyada en el chorro, flotando en el agua y dejándose llevar por la música, en un tiempo de 5 min.

Figura 15. Elevación de talones en el agua.



Fuente: Escola de Salut SJD (34)

Figura 16. Mantenerse en un solo pie en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (35)

Figura 17. Ejercicio de la bicicleta en el agua.



Fuente: Medical News Today.(36)

6. SESIÓN # 06: Preparación para el parto y despedida.

○ Teoría

- Se brinda la bienvenida a las gestantes.
- Se presenta el logro de la sesión: Identificar las fases del trabajo de parto y las contracciones verdaderas.
- Se procede a explicar cada una de las fases del trabajo de parto, las características de las contracciones de un parto, técnicas de relajación para disminuir las molestias de las contracciones y la importancia de las posturas para el descenso fetal y reducción del dolor.

○ Práctica

- Se inicia con un calentamiento de 5 minutos, aplicando una adecuada técnica de respiración y un balanceo suave de un lado hacia otro en el agua, apoyada del borde de la piscina.
- Se procede a realizar ejercicios de una serie de caminatas con simulación de contracciones con paradas intermitentes para una respiración profunda; con 3 repeticiones en un total de 10 min.
- Se realiza el segundo ejercicio en posición de sentadilla sobre una pelota acuática para la apertura pélvica; realizando simulaciones de pequeños pujos flotando en el agua, ello en un tiempo de 10 min.
- La sesión culmina con un ejercicio de relajación y dinámica, donde cada pareja presenta una coreografía acuática creada por ellos mismos con movimientos suaves, en un tiempo de 5 min.
- Se da por finalizado el programa de ejercicios acuáticos, agradeciendo a los participantes y recogiendo sus propuestas de mejora del

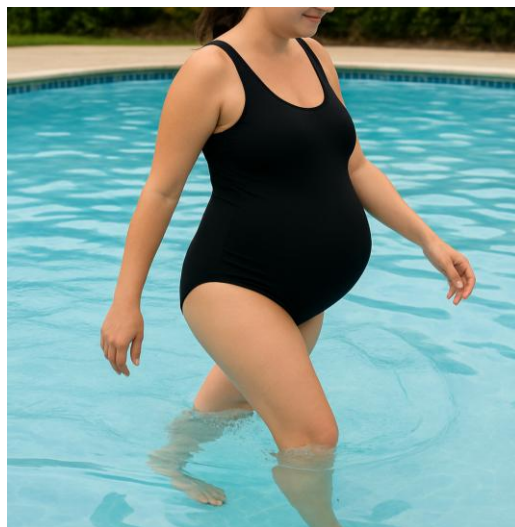
programa.

Figura 18. Balanceo de cadera de un lado a otro en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (37)

Figura 19. Caminata en el agua con simulación de contracción en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (38)

Figura 20. Sentadilla sobre pelota acuática en el agua.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (39)

Figura 21. Coreografía acuática con el acompañante.



Fuente: OpenAI. Imagen generada por IA con ChatGPT, 2025. (40)

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Al ejecutarse la propuesta planteada sobre los ejercicios acuáticos para las gestantes, se obtendría resultados benéficos para la salud física y emocional en las mujeres embarazadas durante el periodo de gestación, así como también el parto y posparto. La presente propuesta espera obtener los siguientes resultados:

1. Reducción del dolor lumbar y fortalecimiento muscular: Al realizar los ejercicios acuáticos del programa propuesto, ayudará en la movilidad y disminución de las molestias musculoesqueléticas comunes en la gestación, especialmente en la zona lumbar, abdomen, pelvis y periné.
2. Disminución de edemas y mejora de la circulación sanguínea: Dicho beneficio es causado por la presión hidrostática del agua, actuando, así como un efecto de drenaje linfático y masaje, lo cual conlleva al alivio de edemas y prevención de varices en las gestantes.
3. Reducción del estrés y la ansiedad: El resultado esperado busca mejorar el bienestar de nivel emocional en la gestante durante todo el proceso del embarazo, facilitando así, un embarazo y parto más saludable, seguro y satisfactorio, además de la calidad de vida gestacional.
4. Mejora la salud cardiovascular y respiratoria: Esto se debe a la capacidad de trabajo que se realiza en el medio acuático, teniendo un efecto de mejoramiento en la oxigenación materno-fetal y reducción de la presión arterial en la gestante.
5. Control del aumento de peso gestacional: Por medio de la realización de los ejercicios acuáticos, se ayudará a controlar y equilibrar el peso materno, lo cual repercutirá en la prevención de patologías asociadas al sobrepeso durante la gestación, sin afectar el peso y desarrollo fetal.

6. Trabajo de parto eficaz: Otro de los resultados esperados se daría en el trabajo de parto, teniendo una menor duración, además de un mejor estado del periné, evitando desgarros perineales, por los ejercicios acuáticos realizados.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- El proyecto de ejercicios acuáticos para gestantes en la Clínica María del Socorro de Ate, demostrará que es una herramienta eficaz para promover un embarazo saludable, favoreciendo tanto el bienestar físico como emocional de las futuras madres.
- La práctica en el medio acuático reduce el impacto articular, mejora la circulación sanguínea y ayuda a disminuir molestias frecuentes como dolores lumbares, calambres y edemas.
- Las sesiones acuáticas favorecen el fortalecimiento de la musculatura pélvica y abdominal, la flexibilidad y la resistencia, aspectos clave para un trabajo de parto más seguro y con mejores resultados.
- El programa refuerza el acompañamiento integral de la gestante, posicionando a la clínica como referente en la implementación de servicios innovadores y centrados en la salud materna.

Recomendaciones

- Implementar horarios flexibles y grupos adecuados conformados de 5 gestantes para garantizar una atención personalizada y segura.
- He de asegurar que el programa sea dirigido por una obstetra, con conocimientos en ejercicios acuáticos.
- Realizar controles periódicos de la condición física de las gestantes con el fin de adaptar los ejercicios a sus necesidades y trimestres de gestación.
- Reforzar la educación en técnicas de respiración y relajación durante las

sesiones acuáticas, como preparación al parto.

- Promocionar el programa en conjunto con los planes maternos de la clínica, incentivando a las gestantes a complementar sus controles médicos con esta actividad.

REFERENCIAS

1. Salar Andreu C, Orts Ruiz C. Beneficios del ejercicio terapéutico en agua en mujeres embarazadas. Revisión sistemática. RIAA [Internet]. 2020 [citado 10 de agosto de 2025]; 4(7): 3-9. Disponible en: <https://revistas.innovacionmh.es/index.php/investigacionactividadesacuatic/a/article/view/382>
2. Birsner M, Gyamfi-Bannerman C. Actividad física y ejercicio durante el embarazo y el posparto. ACOG [Internet]. 2020 [citado 10 de agosto de 2025]; 135(4): 178-188. Disponible en: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>
3. Mira Galvan R. Fisioterapia acuática y embarazo: uso, beneficio y actividades a realizar. Revisión Bibliográfica. NPunto [Internet]. 2021 [citado 10 de agosto de 2025]; 4(37): 44-58. Disponible en: <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/607e72ba636c3art3.pdf>
4. Satriawan Chan A, Suarde S, Hidayat A. Ejercicios de método acuático para reducir el dolor de espalda durante el embarazo gimnasia acuática. DJS [Internet]. 2024 [citado 10 de agosto de 2025]; 4(2): 56-65. Disponible en: <https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/djs/article/view/1658>
5. Cocera Martínez L. Influencia de la actividad física en el agua durante el embarazo sobre la salud materno-fetal Una revisión sistemática [Internet]. España: Universidad Internacional de Andalucía; 2024 [Citado 10 de enero de 2025]. Disponible de: https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/8623/1570_Cocera.pdf?sequen

ce=1

6. Carrascosa M, Navas A, Artigues C, Ortas S, Portells E, Soler A, et al. Efecto del ejercicio aeróbico acuático durante el embarazo sobre el uso de la epidural y el dolor: un ensayo controlado, aleatorizado y multicéntrico. Partería [Internet]. 2021 [citado 10 de agosto de 2025]; 103: 1-8. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613821001856?via%3Dihub>
7. MedlinePlus. Edad gestacional [Internet]. Bethesda (MD): U.S. National Library of Medicine; 11 jun 2023 [citado 27 sept 2025]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002367.htm>
8. Carrillo-Mora P, García-Franco A, Soto Lara M, Rodríguez Vásquez G, Pérez Villalobos J, Martínez Torres D. Cambios fisiológicos durante el embarazo normal [Internet]. Rev Fac Med UNAM. 2021 [citado 27 sept 2025];64(1). Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422021000100039Bradshaw
9. J. Avances en la predicción de las adaptaciones vasculares maternas al embarazo. Heart and Circulatory Physiology [Internet]. 2021 [citado 15 de agosto de 2025]; 323(1). Disponible en: <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpheart.00227.2022>
10. Gangakhedkar GR, Kulkarni AP. Cambios fisiológicos en el embarazo. Indian J Crit Care Med [Internet]. 2021 [citado 15 de agosto de 2025]; 25 (supl 3): 189-192. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9108783/>

11. Chandra M, Paray AA. Cambios fisiológicos naturales durante el embarazo. Yale J Biol Med [Internet]. 2024 [citado 15 de agosto de 2025]; 97(1): 85-92. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10964813/>
12. Fiat F, Eugen Merghes P, Scurtu AD, Almajan Guta B, Dehelean CA, Varan N, et al. Los principales cambios en el embarazo: enfoque terapéutico del dolor musculoesquelético. Medicina [Internet]. 2022 [citado 16 de agosto de 2025]; 58(8): 1115. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1648-9144/58/8/1115>
13. Sun S, Luo C, Zeng X, Wu Q. La relación entre el estrés del embarazo y la salud mental de las embarazadas: la cadena bidireccional de mediación de la atención plena y la paz mental. Psicólogo frontal [Internet]. 2024 [citado 16 de agosto de 2025]; 14: 1295242. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10800386/>
14. Mochizuki C, Mochizuki Y. Cambios psicológicos en el primer trimestre del embarazo y el rol de las parejas en la formación de nuevas familias entre mujeres primíparas. Salud [Internet]. 2025 [citado 27 de septiembre de 2025];17(4). Disponible en: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=142072>
15. Sousa Pérez A, Soto González M. Efectos del ejercicio acuático en el embarazo, una revisión sistemática. Fisioterapia [Internet]. 2022 [citado 27 de septiembre de 2025];44(1):51-61. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-efectos-del-ejercicio-acuatico-el-S0211563821000547?newsletter=true>
16. Del Fresno Serrano MA, Del Fresno Serrano E, Matas Rodríguez C. Beneficios de los ejercicios acuáticos durante el embarazo. Rev Sanit Investig [Internet]. 2021 [citado 27 de septiembre de 2025]. Disponible en:

<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/beneficios-de-los-ejercicios-acuaticos-durante-el-embarazo/>

17. Vázquez Lara JM, Rodríguez Díaz L, Ramírez Rodrigo J, Villaverde Gutiérrez C, Torres Luque G, Gómez-Salgado J. Calidad de vida relacionada con la salud en una población de gestantes sanas tras un programa de actividad física en el medio acuático (PAFMAE). Rev Esp Salud Publica [Internet]. 2024 [citado 27 de septiembre de 2025];91:1-10.. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272017000100105&script=sci_arttext
18. Narea Morales V, Herrera Martínez C, Gómez Ramos S, Jurado Llory K. Gimnasia acuática y su influencia en la calidad de vida. Prosciencias [Internet]. 2025 [citado 27 de septiembre de 2025];9(57):1-9. Disponible en: <https://journalprosciencias.com/index.php/ps/article/view/830>
19. Da Silva Barcellos Herzog P, Ferreira Pinto E, Van Bavel D, Fenley A, Tarevnic R, Campani J, et al. Protocolo de ejercicio físico acuático para mujeres sanas en el tercer trimestre de gestación: respuesta de la modulación autonómica cardíaca. Rev Bras Prescr Fisiol Exerc [Internet]. 2025 [citado 27 de septiembre de 2025];19(120):220-231. Disponible en: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/3008>
20. Niaraki M, Pakniat H, Alizadeh A, Hosseini M, Ranjkesh F. Efecto del ejercicio en el agua sobre el dolor musculoesquelético en mujeres embarazadas: un ensayo controlado aleatorizado. Musculoesquelética [Internet]. 2021 [citado 11 de agosto de 2025]; 24(3): 2150003. Disponible en: <https://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0218957721500032>

21. OpenAI. Imagen generada por IA: “*Embarazada con respiración profunda en piscina*” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 24 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
22. OpenAI. Imagen generada por IA: “*Gestante dentro de piscina, con las manos en la barriga realizando respiración en piscina*” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 24 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
23. OpenAI. Imagen generada por IA: “*Gestante en piscina sostenida de flotadores con ropa de baño negro*” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 24 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
24. OpenAI. Imagen generada por IA: “*Gestante en posición parada realizando movimientos con los brazos*” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
25. OpenAI. Imagen generada por IA: “*realizando sentadilla Gestante con flotación en piscina*” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
26. OpenAI. Imagen generada por IA: “*Gestante realizando elevación de rodilla dentro de piscina*” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
27. OpenAI. Imagen generada por IA: “*Gestante caminando dentro de la piscina relajada con ropa de baño negra*” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
28. OpenAI. Imagen generada por IA: “*Gestante es posición de sentadilla con una pelota dentro de ambas piernas, en piscina con ropa de baño negro*” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>

29. GuiaInfantil.com. Hidrogimnasia en el embarazo [Internet]. Madrid: GuiaInfantil.com; 2017 [citado 2025 Sep 25]. Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/salud/embarazo/Cuidados/hidrogimnasia.htm>
30. OpenAI. Imagen generada por IA: “Gestante en piscina con ropa de baño negro realizando movimiento de cadera” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
31. OpenAI. Imagen generada por IA: “Gestante en flotadore escuchando música en piscina” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
32. OpenAI. Imagen generada por IA: “Gestante en piscina con ropa de baño negro sentada relajada con aroma terapia” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
33. OpenAI. Imagen generada por IA: “Gestante en piscina con ropa de baño negro y pareja abrazando la barriga” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
34. Escola de Salut SJD. Los beneficios de nadar durante el embarazo [Internet]. Barcelona: Escola de Salut, Hospital Sant Joan de Déu; 2022 [citado 2025 Sep 25]. Disponible en: <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/embarazo/beneficios-nadar-embarazo>
35. OpenAI. Imagen generada por IA: “Gestante en piscina con ropa de baño negra, alzando la rodilla dentro de la piscina” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
36. Medical News Today. Ejercicio durante el embarazo: tipos, beneficios y precauciones [Internet]. Medical News Today; 2021 nov 12 [citado 25 sep 2025]. Disponible en:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ejercicio-para-el-embarazo>

37. OpenAI. Imagen generada por IA: “Gestante en piscina con ropa de baño en posición parada y relajada” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
38. OpenAI. Imagen generada por IA: “Gestante en piscina con ropa de baño negra, caminando dentro de la piscina” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
39. OpenAI. Imagen generada por IA: “Gestante en piscina con ropa de baño negra, sentada sobre una pelota amarilla” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>
40. OpenAI. Imagen generada por IA: “Gestantes en piscina con ropa de baño negra, realizando una coreografía, imagen animada” [Internet]. ChatGPT; 2025 [citado 25 sep 2025]. Disponible en: <https://chat.openai.com/>

ANEXOS



Yo, Dra. Isabel Jackelin Robles Hurtado, identificado con DNI N°46375304, responsable de docencia e investigación de Clínica María del Socorro con R.U.C. N°20554513388 ubicada en la ciudad de Lima.

Otorgo la AUTORIZACIÓN de uso de información a:

1) MARYORIE GRACIELA NAVARRO CUEVA con DNI N° 74842552

Egresado/s del Programa de pregrado (X) o Programa de Posgrado () de la Universidad Privada del Norte, para que utilice la siguiente información de la empresa:

Clínica María del Socorro con la finalidad de que pueda desarrollar su () Trabajo de Investigación, () Tesis o (X) Trabajo de suficiencia profesional para optar al grado de () Bachiller, (X) Título *Profesional* () Maestro, () Doctor.

Autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, incluyendo su publicación en el repositorio de la Universidad Privada del Norte, contribuyendo con la comunidad educativa y sociedad en su conjunto.

Respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa, se determina:
(marcar con una D^e la opción seleccionada)

() **Mantener** en reserva el nombre y/o cualquier distintivo de la empresa.

(X) Autorizo mencionar el nombre y/o cualquier distintivo de la empresa.

Lima 04 de octubre del año 2025

CLÍNICA MARÍA DEL SOCORRO
DRA. ISABEL J. ROBLES HURTADO
CEP: 078968 | REE: 022371
DOCENCIA e INVESTIGACIÓN

Firma del responsable de docencia e investigación

DNI: 46375304

Telefono: 991 661 814

Firma del egresado (1)
DNI: 74842552.

Firma del egresado (2)
DNI: