****

**Aliviar los síntomas propios del embarazo y recuperar la forma física después de dar a luz son los principales objetivos de estas actividades**

**LA MATERNIDAD HM BELÉN OFRECE CURSOS DE PILATES PARA ANTES Y DESPUÉS DEL PARTO**

* Las sesiones son impartidas por una fisioterapeuta formada en el método Pilates
* Los cursos posparto pueden realizarse con o sin el bebé, dependiendo de las circunstancias individuales de cada caso

**A Coruña, 23 de julio de 2018.** La Maternidad HM Belén, de A Coruña, ha puesto en marcha sendos cursos de Pilates pensados específicamente para mujeres embarazadas, por una parte, y para aquellas que hayan dado a luz recientemente, por otra. Además, estas últimas pueden realizar la actividad acompañadas por el bebé, en función de sus circunstancias individuales. De esta forma, el centro coruñés de HM Hospitales amplía su oferta de actividades para los pacientes.

“Durante el embarazo, la mujer experimenta una serie de cambios fisiológicos y físicos que pueden ocasionar dolores y molestias”, explica Nelly Álvarez, fisioterapeuta formada en el método Pilates que impartirá los cursos. Una manera de aliviar los síntomas y de recuperar la forma física después del parto es, precisamente, el Pilates.

El programa de Pilates Preparto está dirigido a mujeres embarazadas, a partir de la decimotercera semana de gestación, que no presenten patologías que impidan la práctica de ejercicio físico, contracciones, pérdidas o dolor asociado al movimiento. A través de esa actividad se pretende mejorar la conciencia corporal y promover una buena postura antes, durante y tras el embarazo; acondicionar el cuerpo a los cambios que se van produciendo; preparar el suelo pélvico; mantener la movilidad articular; mejorar la circulación periférica y acelerar el proceso de recuperación posparto, además de mejorar el estado anímico y la autoestima.

**Tras el parto, con o sin bebé**

El Pilates es una disciplina muy recomendable para recuperar la forma física después del parto, si bien es necesario tener en cuenta algunos factores como el tipo de parto, además de atender estrictamente las indicaciones del médico. En estos casos, cabe la posibilidad de incorporar al bebé a los ejercicios, trabajando conjuntamente madre e hijo, lo que proporciona a la madre un entrenamiento más divertido y al bebé un estímulo adicional en los planos emocional, cognitivo y motor. Esta práctica, sin embargo, según indica Nelly Álvarez, “debe estar adaptada en función de la edad del pequeño, de su estado de ánimo y su predisposición, así como al nivel y características de la madre”.

Esta actividad ayuda a la madre, entre otras cosas, a restablecerse después del parto, recuperar la silueta, incrementar la energía, mejorar el control postural, proteger el suelo pélvico, disminuir el cansancio y la depresión, además de promover la interacción con el bebé. Por otra parte, el pequeño puede potenciar su desarrollo físico, favorecer el crecimiento de los huesos, agilizar su movilidad, relajar su estado general, estimular su desarrollo neurológico, aumentar su concentración, reforzar los vínculos con su madre, etc.

Tanto el programa preparto como el posparto contemplan una o dos sesiones semanales de una hora de duración que se desarrollan en el Policlínico HM Matogrande. La gestión de los grupos, que se organizarán bajo demanda, se realizará a través del servicio de MotherCare de la Maternidad HM Belén.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 4.700 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

En el año 2014, HM Hospitales puso las bases de un proyecto sanitario líder en Galicia con la incorporación del Hospital HM Modelo y la Maternidad HM Belén, dos centros de referencia en A Coruña a los que se han sumado en 2016 los hospitales HM Rosaleda y HM La Esperanza en Santiago de Compostela. En marzo de 2017 se ha adquirido en Vigo el Centro Médico el Castro – Hospital Perpetuo Socorro, ahora HM Vigo, con el objetivo de completar asistencialmente el llamado eje atlántico.

Actualmente, HM Hospitales en Galicia dispone de más de 300 camas y 26 quirófanos que responden a todas las especialidades médicas y quirúrgicas y cuenta con la más avanzada tecnología de diagnóstico por imagen. Destacan la UCI de adultos y neonatal, los servicios de urgencias 24 horas y urgencias pediátricas, la medicina nuclear y el Laboratorio FIV entre otros. Estos recursos vienen a sumarse a los del resto del grupo en el conjunto de España, todos ellos con la mayor cualificación técnica y humana.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Santiago de Compostela**

**Miguel Álvarez López**

**Tel.: 981 551 200 (Ext. 1800) / Móvil 661 571 918**

**E-mail:** [malvarezlopez@hmhospitales.com](mailto:malvarezlopez@hmhospitales.com)