

Criticaron a Ana Brenda Contreras por “poner en riesgo” su embarazo

La actriz **Ana Brenda Contreras** se encuentra en los últimos meses de su embarazo, preparándose tanto mental como físicamente para el momento de dar a luz. Su última publicación en las redes sociales, levantó un sinfín de críticas por las rutinas de ejercicios que emplea durante su gestación.

Con 7 meses de embarazo, la actriz de 37 años, cumple al pie de la letra sus ejercicios de fuerzas, cardiovasculares y estiramientos, los cuales causaron indignación y preocupación entre sus seguidores, de quienes afirman que podría ser peligroso para el bebé.



“Cada persona es diferente, pero a mí me ha ayudado mucho ejercitarme durante el embarazo. Si no hay ninguna contraindicación médica y siempre consulten a su médico NO SOY EXPERTA”, fue el mensaje que colgó junto a un vídeo.

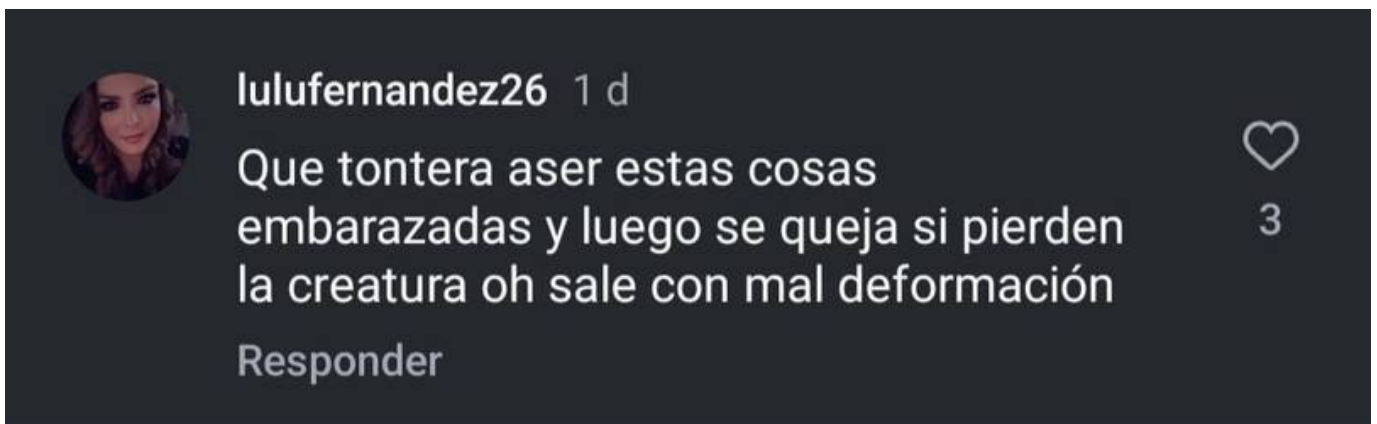
Por su parte, recordemos que, en septiembre de 2024, [Ana Brenda Contreras](#) anunció la pérdida de su primer bebé. *“Hay un dolor único que viene de preparar un lugar en tu vida y en tu corazón*

para un bebé que nunca llega. Tu experiencia y dolor son válidos, y aunque estas historias son más comunes de lo que pensamos poco se habla de ello y también se vale”, dice una parte del texto.

Fuertes críticas

En los comentarios de la publicación se puede apreciar las opiniones divididas de las personas, algunas apoyan su entusiasmo y cuidado físico pese a estar en estado de embarazo, mientras que otros la atacaron por ser perjudicial para la criatura.

“En mi opinión es mucho tu levantamiento de pesas en tu estado, puede salir con una hernia tu bebé”, “Jamás haría eso embarazada”, “Me sorprende que después de haber perdido un bebé juegues con esto, entiendo que quieres estar en forma y verte genial en tu embarazo, ojalá la no haya consecuencias”, son algunos de los comentarios.



Experta opina

Durante el programa “Hoy Día”, la ginecóloga obstetra Ingrid Paredes, estuvo como invitada para brindar información sobre el tema. Según la experta, las mujeres embarazadas pueden realizar rutinas de ejercicios, pero, esto va a depender de cada persona y proceso de gestación.

“Es muy importante identificar el riesgo que tiene la embarazada porque por lo general el ejercicio sí se recomienda durante el embarazo, pero en el primer trimestre, si hay condiciones que pueden afectar al bebé como sangrados, problemas con la placenta no se debe hacer el ejercicio, pero en general es recomendado”, explicó.

Con información de Revista Ronda