



[Base de conocimiento](#) > [Pregunta antes de comprar](#) > [Accesibilidad](#) > [Embarazo y seguimiento del ejercicio](#)

Embarazo y seguimiento del ejercicio

Inas B. - 2025-08-27 - [Accesibilidad](#)

Uso seguro de tu dispositivo Reebok durante el embarazo

Los dispositivos Reebok pueden apoyar un estilo de vida activo durante el embarazo al registrar pasos, entrenamientos y sueño. Sin embargo, es fundamental utilizarlos de manera segura y seguir las indicaciones de tu profesional de salud.

Cómo tu dispositivo Reebok puede ayudarte

Función	Cómo puede apoyarte
Conteo de pasos	Ayuda a controlar la actividad diaria y mantener movimiento suave.
Seguimiento de entrenamientos	Registra sesiones de ejercicio y apoya rutinas seguras de actividad.
Monitoreo de frecuencia cardíaca	Proporciona datos generales de frecuencia cardíaca que pueden guiar la intensidad (no para decisiones médicas).
Seguimiento del sueño	Ayuda a monitorear patrones de descanso y el bienestar general durante el embarazo.

Limitaciones importantes

- Este dispositivo **no es un equipo médico** y no puede monitorear la salud fetal ni detectar complicaciones del embarazo.
- Los rangos de frecuencia cardíaca pueden ser diferentes durante el embarazo; consulta a tu médico para conocer los valores seguros.
- Evita usar el dispositivo para perseguir metas de condición física extrema; concéntrate en la comodidad, la seguridad y la actividad moderada.

Recomendaciones para el ejercicio durante el embarazo

- La actividad ligera o moderada suele ser beneficiosa, pero consulta siempre a tu médico antes de iniciar o continuar un programa de ejercicio.
- Presta atención a tu cuerpo: detén la actividad si sientes mareo, falta de aire, dolor o fatiga inusual.
- Usa los datos del dispositivo como una herramienta de bienestar general, no como un reemplazo del asesoramiento médico profesional.

Aviso: Los dispositivos Reebok están diseñados únicamente para el seguimiento general de la condición física y el bienestar. No están destinados a la monitorización fetal ni al diagnóstico médico. Sigue siempre las recomendaciones de tu médico durante el embarazo.