

Recomendaciones y restricciones para participar en clases semi-personalizadas:

En Movimiento Medicina creemos que todas las personas pueden beneficiarse del movimiento. Sin embargo, hay momentos en los que una clase grupal puede no ser el espacio más seguro o adecuado.

Si estás pasando por alguna de las siguientes situaciones, te pedimos que nos escribas antes de reservar tu clase para orientarte sobre la mejor opción para ti.

- **Dolor agudo** o una lesión reciente que limite significativamente el movimiento.
- **Posoperatorios** con menos de 2 meses de evolución o mientras tu equipo de salud no haya autorizado retomar la actividad física. En estos casos es necesaria una valoración previa.
- **Embarazo** especialmente durante el primer trimestre, embarazos de alto riesgo o cuando existan síntomas como sangrado, contracciones, mareos intensos o dolor.
Las mujeres embarazadas deben hacer valoración previa siempre antes de iniciar. El embarazo es un estado muy vulnerable y hay que encontrar cuál es la clase más indicada para tu cuerpo, mente y emociones durante esos 9 meses.
- **Síntomas gripales**, fiebre o enfermedades contagiosas: Te invitamos a descansar y regresar cuando te encuentres mejor, cuidando también a toda la comunidad.
- **Menstruación con dolor intenso**, sangrado abundante o síntomas que dificulten la práctica. Escuchar tu cuerpo también hace parte del movimiento; si lo necesitas, podemos ayudarte a encontrar el momento más adecuado para regresar.
- **Crisis de dolor** intenso por cualquier condición musculoesquelética, neurológica o médica que impida participar de forma segura.
- **Mareo intenso**, dificultad para respirar, dolor en el pecho, pérdida del equilibrio o cualquier síntoma que pueda representar un riesgo durante la práctica.
- **Cambios recientes** en tu estado de salud, hospitalizaciones o nuevos diagnósticos que aún no hayan sido valorados por nuestro equipo.

Nuestro objetivo nunca será impedir que te muevas, sino ayudarte a encontrar el tipo de movimiento que tu cuerpo necesita en cada etapa. Si tienes dudas sobre si una clase es adecuada para ti, escríbenos. Con gusto te orientaremos para que puedas vivir una experiencia segura, respetuosa y beneficiosa para tu proceso.