

PREGUNTAS FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO



MATERIAL EXCLUSIVO PARA PEL PACIENTE

¡ESTÁS EMBARAZADA!

Este es un período lleno de ilusión y felicidad, pero también puede estar repleto de dudas e inquietudes. Tu cuerpo pasa por una serie de cambios maravillosos para cuidar de tu bebé. Además, experimentarás transformaciones en tu vida social, laboral, amorosa y emocional.



¿PUEDO SEGUIR HACIENDO DEPORTE?

Sí, la actividad física es muy recomendable tanto para el bebé como para la futura madre. Debe ser moderada y es importante evitar los deportes extremos o muy exigentes. Consulta con tu médico sobre las mejores opciones para ti.

¿PUEDO IR A TIERRA CALIENTE?

Si debes viajar o vives en tierra caliente, evita las altas temperaturas y ten especial cuidado con los zancudos, ya que pueden ser portadores de zika. Usa repelentes naturales y consulta a tu médico sobre las mejores recomendaciones.



¿SE PUEDEN TENER MASCOTAS EN UN LUGAR DONDE HABITA UNA MUJER EMBARAZADA?

Sí, pero se debe tener especial atención en la higiene personal y en el cuidado de las mascotas (bañarlas, cortarles las uñas, ponerles vacunas, recoger sus heces, etc.) para evitar enfermedades que puedan poner en peligro la salud de la madre y el bebé.

¿CÓMO EVITAR LAS HEMORROIDES EN EL EMBARAZO?

Las hemorroides son una molestia muy común en las embarazadas. Para evitarlas, se recomienda una dieta rica en fibra que ayude al buen funcionamiento del intestino.

¿PUEDO VIAJAR EN AVIÓN Y POR CARRETERA?

Si tu salud es buena y disfrutas de un embarazo sin complicaciones, puedes viajar en avión sin problemas, aunque no es recomendable en las fechas cercanas al parto. Los vuelos comerciales permiten viajar a las futuras mamás hasta la semana 28 de embarazo sin restricciones. Si viajas por carretera, es fundamental el uso del cinturón de seguridad. Siéntate lo más derecha posible y coloca la parte horizontal de la correa debajo de tu barriga, lo más abajo posible sobre tu pelvis y no sobre tu abdomen. La parte cruzada del cinturón debe pasar entre tus senos.

TINTURAS, CREMAS, DEPILACIÓN: ¿DEBO EVITARLAS?

No hay estudios concluyentes sobre el uso de tinturas durante el embarazo, por lo que los médicos suelen recomendar esperar hasta después del cuarto mes. En cuanto a las cremas antiacné, se recomienda moderación, y no es aconsejable la limpieza de cutis con ácido glicólico. Respecto a la depilación, evita las cremas depilatorias y los tintes blanqueadores del vello. La depilación con pinzas es segura.

¿CÓMO MANEJO LOS CALAMBRES?

Su aparición durante la gestación se relaciona con los cambios circulatorios y el aumento de peso. Una dieta rica en calcio y los ejercicios para embarazadas te ayudarán a prevenir calambres

MANCHAS EN LA PIEL DURANTE EL EMBARAZO, ¿CÓMO PROTEGERSE?

La protección solar es fundamental durante el embarazo, ya que la exposición a los rayos ultravioleta (UV) intensifica los cambios en la pigmentación de la piel. Usa un protector solar de amplio espectro (que proteja contra los rayos UVA y UVB) con un SPF de 30 o mayor todos los días, sin importar si está soleado o nublado. Aplícalo varias veces al día para mantener la protección.



¿QUÉ HACER FRENTE AL EDEMA O HINCHAZÓN DE MANOS Y PIES?

Para reducir la hinchazón de manos y pies durante el embarazo, sigue estos consejos:

- Pon los pies en alto siempre que puedas.
- No cruces las piernas o tobillos mientras estás sentada.
- Estira las piernas con frecuencia cuando estés sentada para activar los músculos de las pantorrillas.
- Gira los tobillos y mueve los dedos de los pies regularmente.
- Toma descansos frecuentes de la posición sentada o de pie.
- Realiza caminatas cortas en períodos regulares para mejorar la circulación.
- Usa calzado cómodo que se adapte a la hinchazón.
- Evita calcetines o medias que aprieten los tobillos o pantorrillas.
- Toma mucha agua; aunque sorprenda, esto ayudará a que tu cuerpo retenga menos líquido.
- Realiza actividad física con regularidad, especialmente caminatas o natación.
- Mantén una alimentación saludable y evita la comida chatarra.

¿CÓMO ALIVIAR NÁUSEAS, MAREOS Y VÓMITOS DEL EMBARAZO?

Las náuseas y los vómitos suelen desaparecer cuando los niveles hormonales se regulan durante el embarazo. Para aliviar estos síntomas, sigue estas indicaciones:

1. Si las náuseas son por la mañana: Come un par de galletas para elevar el azúcar en la sangre y espera unos minutos antes de levantarte de la cama. Bebe abundante líquido en pequeños sorbos para evitar la deshidratación.
2. Si los síntomas se agudizan a lo largo del día: Come en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia. Mantén una alimentación rica en proteínas, hidratos de carbono y grasas saludables, evitando las grasas saturadas. Esto aportará los nutrientes necesarios para ti y tu bebé.

REFERENCIAS

<http://www.serpades.es/embarazo/trimestres/articulo/10-pre-guntas-frecuentes-en-tu-primer-embarazo>
<https://nutricioninmas.com/alimentos-en-el-embarazo/> <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000584.htm>
<https://kidshealth.org/es/parents/preg-health-esp.html> <https://www.efesalud.com/dieta-equilibrada-embarazadas/>
<https://www.bebesymas.com/embarazo/preguntas-frecuentes-en-el-primer-trimestre-de-embarazo-iii>
<https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/preguntas-respuestas-embarazo.aspx>
<http://www.ecosensitiveskin.com/es/noticias/178-pregun>
 COL1334921