

## Información para las mujeres:

### DOLENCIAS EN EL EMBARAZO

AUTORES:

**Dr. Rafael Sánchez Borrego**

*Médico Especialista en Ginecología y Obstetricia.*

*Director Médico. DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona*

**Dr. Félix Lugo Salcedo**

*Médico Especialista en Ginecología y Obstetricia.*

*DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona*

*Actualización de la información: Marzo 2020*

#### Anemia

En la madre, el cansancio, la fatiga y la poca resistencia al ejercicio físico son los síntomas principales. También es normal que haya palidez en la piel y bajo las uñas, y taquicardia, ya que al haber menos glóbulos rojos en sangre que transporten oxígeno, el corazón trabaja más deprisa para que fluya más sangre y se compense. Aunque el bebé no presente los mismos síntomas que la madre-ya que su sangre está preparada para compensar niveles bajos de oxígeno-si la anemia es muy prolongada y grave se retrasará su crecimiento, e incluso podría aparecer sufrimiento fetal.

La falta de hierro es la causa más frecuente de anemia durante el embarazo: en el 95% de los casos. Para tratar la anemia ferropénica podemos tomar hierro a través de las legumbres, las verduras, el pescado y la carne roja o blanca; también hay mucho hierro en el hígado. Durante el embarazo las necesidades de hierro aumentan mucho y en ocasiones la dieta, aunque sea correcta, no es suficiente. La analítica al inicio del embarazo nos dirá si los niveles de hierro son correctos y los siguientes análisis de sangre comprobarán si lo siguen siendo. Si están bajos, será necesario tomar suplementes de hierro cada día unos meses después de dar a luz, ya que en el parto la pérdida de sangre aumenta el riesgo de anemia.

Para mantener un número adecuado de glóbulos rojos en sangre con una hemoglobina adecuada, es necesario tomar a diario las vitaminas y los minerales que participan en su producción. Los más importantes son el hierro, el ácido fólico y la vitamina B12, cuya falta se corrige con la toma de suplementos vitamínicos.

#### Náuseas y vómitos

Es normal que las náuseas y vómitos sobre todo los matutinos, sean uno de los primeros síntomas del embarazo y que se prolonguen hasta los tres meses de gestación. La causa son las variaciones hormonales que provoca la implantación del óvulo en el útero, aunque también influyen fuertemente factores psicológicos. A partir del cuarto mes de gestación, lo habitual es que remitan. Para evitarlos, toma el desayuno inmediatamente después de despertarte, y reparte en comida frecuente pequeñas cantidades de alimentos ligeros. Debes evitar los olores desagradables, los alimentos grasos y con especias, y cualquier situación que sepas que te provoca malestar. Las bebidas isotónicas, típicas de deportistas pueden ayudarte a aliviar las náuseas y a mantener la hidratación si hay vómitos. Si las náuseas te impiden realizar las

actividades del día a día se puede recurrir a algunos medicamentos como la metoclopramida, siempre bajo la supervisión de tu médico.

## Cefaleas

Hay muchos tipos de dolores de cabeza, pero sólo algunos aumentan o aparecen durante el embarazo. Otros incluso disminuyen su intensidad y frecuencia: las migrañas, por ejemplo, se alivian en 80% de las embarazadas.

El dolor de cabeza que aumenta con más frecuencia durante el embarazo es la cefalea tensional, llamada así porque se relaciona con la tensión emocional y muscular. Su empeoramiento es debido probablemente a la ansiedad o a cambios posturales en la espalda; de hecho, empeora según avanza el embarazo. El de la cabeza se localiza en la parte más anterior de la cabeza, cerca de la frente, o justo, al contrario, cerca de la nuca; la sensación es de rigidez o de opresión (como si se llevara puesto un casco). Suele acompañarse de dolor lumbar y de los músculos cervicales. El tratamiento consiste en reposos con analgésicos suaves, como el paracetamol. Debes evitar los fármacos relajantes más fuertes, como el diazepam, porque no son efectivos y podrían dar al bebé.

La preeclampsia es una enfermedad que puede aparecer durante el embarazo. Se caracteriza por un aumento de la tensión arterial, presencia de proteínas en la orina y edemas (retenciones de líquido). Uno de los síntomas que indican el desarrollo de una preeclampsia y el acercamiento de una crisis convulsiva es el dolor de cabeza. Este dolor de cabeza es casi siempre cerca de la nuca, aparece de golpe y es intenso; además se acompaña de otros síntomas como somnolencia, desorientación, alteraciones de la visión (“moscas volando”, centellas..), dolor abdominal, náuseas y vómitos. Se considera una situación de urgencia, por lo que, si sospechas que puedes sufrirla, debes acudir inmediatamente al hospital.

## Lumbago

La lumbalgia o lumbago es el dolor que sufren más de la mitad de las embarazadas en la parte más baja de la espalda, la zona lumbar. Lo normal es que ocurra a partir del séptimo mes de embarazo o más tarde, y no desaparezca totalmente hasta el parto.

Para aliviar el dolor de forma inmediata se puede tomar un paracetamol, si el médico no ha dicho lo contrario, aunque lo realmente importante es prevenir la aparición del dolor con sencillas medidas como éstas.

- **Calzado:** camina con zapatos de tacón bajo, que facilitan una buena postura. Los zapatos muy planos y los de tacó alto la perjudican.
- **Descanso:** reposa más a menudo y no realices demasiado ejercicio físico, aunque sólo sea caminar. Evita cargar con peso que fuerce todavía más tus músculos y ligamentos.
- **Alivio:** aplica calor en la región lumbar.
- **Ejercicios:** realiza ejercicios de fisioterapia, yoga u otros ejercicios que te ayuden a mantener una buena postura y relajen la espalda.
- **Al dormir:** duerme siempre de lado, preferiblemente con una almohada entre las rodillas y brazos para que la espalda tenga una posición óptima y se relajen todos los músculos.

## Estreñimiento

Durante el embarazo es todavía más fácil que sufras estreñimiento. Lo más importante es prevenirlo, para que esta dolencia no se alargue en el tiempo y se complique con dolores abdominales o aparezcan hemorroides a causa del sobre esfuerzo que se realiza al defecar. Para ello se deberá aumentar la ingesta de fibra con vegetales, tipo acelgas o espinacas, y con

frutas como el kiwi. También deberás beber agua frecuentemente-para mantener una buena hidratación- y realizar ejercicio moderado como los paseos, que ayuden a movilizar el intestino.

Adopta una rutina de horarios para ir al baño. La mejor hora es por la mañana al despertarse, así acostumbrarás al intestino a expulsar las heces cada día. Existen medicamentos laxantes que ayudan a la expulsión de heces, pero sólo deben tomarse cuando el estreñimiento sea prolongado y no se debe abusar de ellos ya que el intestino se acostumbra y puede irritarse.

### **Hipersomnia**

Se llama hipersomnia a la sensación de sueño de forma excesiva, algo muy normal entre embarazadas, especialmente durante el primer trimestre. Los altos niveles de estrógenos y progesterona provocan una relajación de la actividad cerebral. Puede que duermas las horas habituales o incluso más, de 8 a 12 horas, pero que al levantarse te cueste mucho despertarte del todo y durante todo el día tengas una somnolencia excesiva que te obligue a echar varias cabezadas.

Si este síntoma se mantiene durante varias semanas y llega a ser un problema para ti y los que te rodean, acude al médico para valorar un tratamiento. Hay que descartar que exista una depresión, un problema cardíaco o una anemia. Antes de establecer una medicación se debe probar otras medidas que son beneficiosas para paliar este síntoma: prueba a realizar un ejercicio físico moderado durante el día, comer una dieta sana y equilibrada con una cena ligera y un desayuno fuerte, establecer un horario de sueño estricto, exponerte al sol el mayor tiempo posible.

### **Dolor de abdomen**

El exceso de gases es la causa más común de dolor abdominal. Los altos niveles de progesterona relajan la musculatura de todo el cuerpo, incluidos los del aparato digestivo. Esto hace que el intestino no se contraiga con tanta eficacia y que su contenido (alimento o gases) quede estancado y se acumule, provocando una distensión general. Además, el útero aumenta de tamaño cada semana, desplazando las vísceras abdominales hacia atrás y hacia arriba. La compresión de éstas y los nervios cercanos provocan dolor. La pared abdominal también se distiende según crece el útero provocando incluso una diástasis de los rectos (separación de los músculos anteriores de la pared abdominal) que puede ser dolorosa en los primeros días. El dolor abdominal puede ser una señal de alarma importante para detectar otros problemas más graves, como una amenaza de aborto, una preeclampsia, un embarazo ectópico o una apendicitis. Si tienes dolor agudo, consulta con tu médico.

### **Pérdidas**

Durante el embarazo, la menstruación no existe y un flujo de sangre a través de la vagina se conoce como "pérdida". Habitualmente esa sangre es más oscura y espesa de lo normal, ya que se acompaña de moco y está coagulada. Las pérdidas son más frecuentes durante los tres primeros meses de embarazo y la mayoría de las veces no tienen importancia, aunque siempre es necesario acudir al hospital para revisar que el embarazo sigue su curso correctamente.

Si las pérdidas son continuas o abundantes, acudir al hospital se convierte en una urgencia. Más aun si se acompaña de dolor abdominal o pélvico, ya que puede indicar que hay un aborto en curso que quizá puede evitarse si se interviene a tiempo.

La información proporcionada en [www.diatros.com](http://www.diatros.com) no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

