

Información para las mujeres:

Embarazo: Primeros síntomas

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego

Médico Especialista en Ginecología y Obstetricia.

Director Médico. DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: marzo 2020

Amenorrea

La amenorrea es la ausencia de regla y suele constituir el primer síntoma de embarazo. En las mujeres con ciclos regulares sugiere un embarazo si la regla se retrasa alrededor de una semana. Es más difícil de detectar si tienes ciclos menstruales irregulares; incluso en mujeres con ciclos regulares, en ocasiones la menstruación puede retrasarse o no presentar un mes, normalmente después de un viaje, estrés, una enfermedad...

Existen situaciones especiales en las que es natural que la mujer no tenga la regla. Por tanto, su ausencia se considera normal y el embarazo puede pasar desapercibido: es el caso de las niñas o adolescentes jóvenes, madres lactantes o mujeres en sus primeros meses de menopausia. En otras ocasiones, pocas, la regla continúa a pesar de existir ya un embarazo, siendo ésta más escasa y corta.

Náuseas y vómitos

Suelen tener lugar principalmente por la mañana al despertarse o después de desayunar, aunque pueden suceder durante todo el día. Aparecen días después de la implantación del óvulo en el útero, debido a la alteración hormonal que provoca éste. Para aliviar estos síntomas, lo mejor es comer poco y a menudo, de manera que el estómago esté siempre ocupado, pero nunca saturado.

Cambio de gustos

Los cambios hormonales que surgen en el cuerpo de la mujer embarazada alteran las percepciones del gusto y olfato. Es normal que sientas “capricho” por ciertos alimentos que habitualmente no comes o, por el contrario, rechaces otros, ya que la percepción de los mismos es más intensa. Lo mejor es que puedas satisfacer tus gustos sin abandonar una dieta equilibrada.

Dolor premenstrual

Es frecuente que las mujeres recién embarazadas tengan síntomas parecidos a los que sufren cuando les llega la menstruación. El más típico es un dolor similar al premenstrual, es decir, localizado en la parte baja del abdomen, continuo y sordo, que se puede aliviar aplicando calor en la zona y tomando analgésicos. Ocurre normalmente durante las primeras semanas de embarazo, incluso antes de que la madre conozca su estado, por lo que lo interpreta como que la menstruación está por llegar. No debes confundirlo con otros dolores abdominales que pueden sufrir en el embarazo más avanzado.

Mareos y desmayos

Los cambios hormonales provocan que los órganos de nuestro cuerpo se alteren, entre ellos el corazón y el cerebro, que son los principales responsables de los mareos y desmayos. Los estrógenos y la progesterona hacen que el flujo de sangre sea más lento y aumente su riego al útero, con lo que es más fácil que se produzcan síncope, es decir, que no llegue suficiente sangre al cerebro durante unos instantes y te sientas mareada o caigas al suelo. Lo habitual es recuperarse rápidamente y sin mayores complicaciones.

Para prevenir los desmayos, lo mejor es sentarte con los pies en alto cuando te notes mareada.

Aumento de las ganas de orinar

En las primeras semanas de embarazo, el útero comienza a crecer, redondeándose. De esta forma, comprime la vejiga que está debajo de él e impide que pueda llenarse completamente de orina. La sensación de ganas de orinar aparecerá muchos antes. Durante este periodo es importante que aumentes tu higiene íntima para evitar posibles infecciones de orina. Pasadas las primeras semanas, el útero crece hacia arriba ocupando el resto de la pelvis y liberando la vejiga. Durante los últimos meses de embarazo las ganas de orinar volverán con más frecuencia.

Cansancio y sueño

Pueden ser uno de los primeros síntomas en aparecer. En las primeras semanas de embarazo, puedes sentir muy cansada y con ganas de dormir a lo largo del día. En estos casos, lo mejor es descansar siempre que sea posible. Este estado suele remitir a las pocas semanas, aunque a veces persiste una sensación continua durante todo el embarazo; lo mejor es que el médico descarte la existencia de una anemia o de hipersomnia (sueño o somnolencia excesivas en horas diurnas).

Cambios en los pechos

Las mamas están congestionadas y en tensión. Pueden estar hipersensibilizadas, incluso pueden doler al tacto (para algunas mujeres es difícil llevar sujetador). Los cambios en los senos se notas desde los primeros días de embarazo: el organismo se empieza preparar poco a poco para alimentar al bebé.

- Hinchazón y aumento de tamaño: es uno de los primeros signos de embarazo en muchas mujeres. Puedes notar gran sensibilidad, cosquilleos e incluso cambios de temperatura en la zona. El aumento de tamaño es debido al aluvión de hormonas femeninas y a la acumulación de grasa que se produce durante las primeras semanas de embarazo. En la sexta semana de gestación, el pecho puede haber subido una talla completa, incluso más. No obstante, los senos seguirán creciendo hasta el momento del parto y posteriormente, con la subida de la leche.
- Cambio de coloración, picores y estrías: la piel del pezón y de la areola se oscurece y su perfil se hace más sobresaliente. Unas pequeñas glándulas que hay alrededor de las areolas segregan una sustancia grasa para que el pezón no se seque y resquebraje, y pueda desempeñar su función alimenticia. El crecimiento de los senos hace que las estrías y los picores de la piel sean habituales.
- También se notan más venas azuladas en el pecho, dado que se necesita un mayor aporte de sangre.

Cambios de humor

Los cambios de humor severos durante el embarazo, especialmente en el primer y tercer trimestre, son muy similares a los que tienen lugar durante el síndrome premenstrual. Si habitualmente los sufres durante la regla, es muy posible que los vivas en la gestación, debido al aluvión de hormonas que entran en juego durante este período. En un solo día, puedes pasar del llanto a la risa varias veces, enfadarte con tu pareja o con los compañeros de trabajo, notar síntomas de depresión o tristeza profunda.

Se calcula que una de cada diez gestantes sufre depresión durante los meses de embarazo. Consulta con tu médico si detectas cambios de humor exagerados, problemas serios de sueño o cambios de los hábitos de alimentación, como inapetencia severa o incapacidad para dejar de comer. Todo ello interfiere en el desarrollo de un embarazo sano.

La información proporcionada en 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

