

19.6. Embarazo. Consejos generales

El **embarazo** es un acontecimiento normal en la vida de la mujer y provoca cambios en su cuerpo que usted debe conocer.

¿Qué puede hacer?

- **Náuseas y vómitos.** Son más frecuentes por las mañanas y en los primeros meses del embarazo. Disminuyen si come en pequeñas cantidades y con frecuencia. Tome alimentos con poca grasa.
- **Cansancio.** Es habitual al final del embarazo como consecuencia del aumento de peso. Descanse con frecuencia.
- **Estreñimiento.** Tome líquidos y alimentos ricos en fibras (verduras y frutas).
- **Hemorroides.** Evite el estreñimiento y tome baños de asiento.
- **Aumento de las ganas de orinar,** sobre todo al final del embarazo. Es debido a la presión que provoca el bebé en la vejiga.
- **Varices.** Evite los vestidos que oprimen el abdomen o las piernas. Camine diariamente y descanse con las piernas levantadas. Evite estar de pie mucho tiempo.
- **Cambios de humor.** Son habituales a lo largo de todo el embarazo. Al principio es frecuente cierta preocupación o inquietud. Estos cambios de humor irán desapareciendo poco a poco, en especial cuando comience a notar los movimientos de su hijo.
- **Cambios en la piel.** Pueden aparecer líneas enrojecidas y alargadas en la piel del abdomen (estrías). No existe ningún producto que las evite, utilice crema hidratante, pero asegúrese de que no tenga otros componentes, como hormonas o corticoides. Es frecuente la aparición de zonas



más morenas o cloasma alrededor de la boca, la frente (paño), en los pezones y en la línea que une el ombligo con los genitales. Suelen desaparecer después del parto.

- **Ardor de estómago.** Tome pequeñas cantidades de alimentos con frecuencia, en lugar de comer mucha cantidad en pocas veces. No se acueste hasta pasadas 2 horas después de comer.
- **Sangrado de encías.** Visite al dentista durante el embarazo y mantenga la higiene y el cepillado adecuados.
- **Aumento de la cantidad de flujo vaginal.** Es normal, sin sangre y sin molestias. Puede tener relaciones sexuales. Busque posturas cómodas, sobre todo en la segunda mitad del embarazo, por ejemplo, acostados de lado.
- **Edema (retención de líquido).** Puede ser más evidente en los tobillos y en las manos, descanse levantando las piernas y duerma de lado.
- Las **drogas, el alcohol y el tabaco dañan su salud y la de su hijo**, aproveche la oportunidad para abandonar estos hábitos.
- Si **viaja**, póngase el cinturón de seguridad.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si sangra por la vagina.
- Presenta dolor de abdomen intenso y continuo.
- Tiene inflamación importante y brusca de cara, manos y pies.
- Presenta dolores de cabeza persistentes.
- Náuseas y vómitos intensos.
- Mareos intensos o alteraciones en la visión.
- Fiebre.
- Molestias al orinar.
- Si después del quinto mes el bebé deja de moverse.
- Antes de tomar cualquier medicamento.
- Si presenta una tristeza muy exagerada o mantenida o si tiene angustia.
- Si es víctima de maltrato.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://womenshealth.gov/espanol/embarazo/antes-embarazada/>
- www.elembarazo.net