

Embarazo y Salud de la Mujer



Pregnancy and Women's Health

<https://justiciapaz-tenerife.blogspot.com.es/>

Cuando descubre que está embarazada, sus pensamientos y sentimientos pueden salirse de control. En un momento puede estar emocionado por traer una nueva versión de usted mismo al mundo, y al momento siguiente, está ansioso de que algo salga mal.

En general, los embarazos transcurren sin complicaciones. Se estima que alrededor del 8% de los embarazos se ven afectados por problemas médicos que pueden ser riesgosos para la madre o el bebé si no se abordan.

Hay algunos problemas de salud que pueden surgir durante el embarazo debido a condiciones preexistentes, mientras que otros surgen inesperadamente y están fuera del control de las mujeres embarazadas.

Siga leyendo para conocer los problemas de salud comunes que una mujer puede enfrentar durante el embarazo.

Problemas de salud comunes de las mujeres durante el embarazo

Las mujeres embarazadas comúnmente experimentan varias molestias físicas que incluyen:

Estreñimiento

Dolor de espalda

Aumento de la micción

Acidez

calambres en las piernas

Venas hinchadas, hemorroides y hemorragias nasales.

Las mujeres embarazadas pueden experimentar estos problemas de salud durante la gestación que generalmente son leves pero que en algunos casos pueden requerir atención médica. Es aconsejable consultar a su médico o partera si enfrenta alguno de estos problemas.

Problemas de salud durante el embarazo: cuándo buscar ayuda

Además de algunos problemas de salud comunes que enfrentan todas las mujeres embarazadas, existen algunos problemas de salud más graves durante el embarazo que requieren consulta profesional. La siguiente es una breve lista de problemas de salud que deben abordarse temprano y buscar tratamiento.

Si está afectando tu bienestar emocional

Debe visitar a su obstetra-ginecólogo, médico u hospital de maternidad si:

- Sentirse deprimido, con poca energía o tener ataques de pánico y darse cuenta de que no puede cuidarse a sí misma ni a su bebé.
- No está de humor para hacer los mandados diarios, ducharse o hacer la cama.
- Tu relación no va en la dirección correcta
- Frente a la violencia doméstica o familiar

Sensación de malestar en la barriga o 'bulto'

Debe visitar a su obstetra-ginecólogo, médico u hospital de maternidad si:

- Tener dolor de espalda, dolor en la barriga o calambres
- Su estómago recibe un golpe o un trauma, en casos de caída de escaleras, accidente automovilístico o violencia doméstica.

Problemas vaginales o de la vejiga

Debe visitar a su obstetra-ginecólogo, médico u hospital de maternidad si:

- Dolor incómodo y ardor al orinar
- Sangrado inusual, fuga de agua o cualquier tipo de secreción anormal a través de la vagina.

Experimentar dolores de cabeza leves o severos

Lo mejor es visitar a su obstetra-ginecólogo, médico u hospital de maternidad si:

- Tener dolores de cabeza leves, intensos o prolongados
- Sentirse mareado todo el día
- Visión borrosa

Una sensación extraña en las piernas, los dedos de los pies, las manos y la piel

Visite a su obstetra-ginecólogo, médico u hospital de maternidad si:

- Tener una inflamación grave en cualquier parte del cuerpo, como la cara, las manos, las piernas, los dedos de los pies, los dedos de las manos y los pies.
- Prurito en la piel de manos y pies.

Varios otros problemas

Visite a su obstetra-ginecólogo, médico u hospital de maternidad si usted:

- Incapaz de comer o beber nada sin vomitar y náuseas persistentes
- Sentirse enfermo con escalofríos o fiebre.

Es común que las mujeres embarazadas sientan que algo anda mal incluso si no tienen ninguno de los signos comunes de los problemas de salud mencionados anteriormente. Es imperativo que busque el consejo de un experto en atención médica para recibir asistencia inmediata o estar seguro de que todo está bien.

Algunos consejos de salud comunes para un embarazo saludable

Después de una investigación profunda y detallada, presentamos algunos consejos de salud comunes para mantener un embarazo saludable. Siga leyendo para explorar algunos consejos útiles para optimizar su salud y la del bebé.

Adoptar hábitos alimenticios saludables.



La salud de una mujer embarazada depende mucho de sus hábitos alimenticios, no para ella sino para que el bebé crezca sano y fuerte. Incluya muchas verduras frescas, frutas y nueces en sus comidas, y manténgase alejado de la comida chatarra y procesada.

Incluye vitaminas prenatales en tu rutina.

Junto con alimentos saludables, las vitaminas prenatales aseguran la disponibilidad de la cantidad adecuada de nutrientes clave en su cuerpo para el bebé. Las vitaminas prenatales comunes incluyen ácido fólico, hierro y calcio. Consulte a su médico antes de tomar suplementos por su cuenta.

Mantén tu cuerpo bien hidratado.

El cuerpo de una mujer embarazada requiere más líquidos que antes de quedar embarazada. Asegúrate de beber ocho vasos de agua al día. Además, incluir algunos jugos frescos en la rutina sería una gran idea.

Visite a su médico regularmente.

Las mujeres deben visitar a su médico o ginecólogo regularmente. Las mujeres que tienden a ignorar las visitas regulares a sus proveedores de atención médica tienen más probabilidades de dar a luz bebés con bajo peso o algunas otras complicaciones.

Seguimiento del embarazo

Es importante hacer un seguimiento del embarazo en cada etapa para asegurarse de que todo salga bien. Puede realizar un seguimiento de su embarazo en casa utilizando una herramienta de [calculadora de embarazo](#). No solo le proporciona su fecha de parto, sino también un calendario completo de embarazo a seguir. Los horarios de embarazo pueden ayudarla a determinar qué pruebas debe realizarse en qué momento.

Evite fumar y el alcohol.

Está terminantemente prohibido fumar y beber alcohol antes, durante y después del embarazo, ya que no es saludable para usted ni para su recién nacido. Fumar aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés), mientras que el alcohol puede causar un trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD, por sus siglas en inglés).

Vaya fácil en los ejercicios.

Hacer algunos ejercicios fáciles puede ayudarla a mantenerse activa durante el embarazo. No seas demasiado duro contigo mismo. Si solías hacer algo de levantamiento de pesas o ejercicios cardiovasculares de alta intensidad, omite eso durante el período. Agregar algunas caminatas o ejercicios simples sería beneficioso.

Mantenga un horario de sueño regular.

Una buena noche de sueño (7 a 9 horas) es crucial para su salud y la de su recién nacido.

Manténgase libre de estrés.

La clave para un embarazo saludable es no tener ningún tipo de estrés. Es recomendable que las mujeres embarazadas eviten en la medida de lo posible las situaciones estresantes.