

Dolores durante el embarazo

Como muchas nuevas mamás pueden asegurarnos, los dolores musculares durante el período de embarazo son reales y pueden convertirse en una incomodidad seria durante este tiempo. El peso promedio que la mujer embarazada gana es de 25 a 35 libras. Esto, combinado con el estrés que el bebé pone en el cuerpo de la mujer, puede resultar en una molestia o dolor severo.



**EDEL
DÍAZ**

Estudios científicos demuestran que la mitad de las mujeres embarazadas desarrollarán dolores de espalda baja en algún momento durante el embarazo; especialmente el último trimestre de embarazo. En este período es cuando la cabeza del bebé comienza a poner presión sobre

la espalda baja y el glúteo de la mujer, irritando el nervio ciático. Este problema podría ser peor en



Archivo

Salud y seguridad

- Vista con zapatos sin taco. Los zapatos con taco pueden incrementar el desbalance postural y crear menor estabilidad en sus pies, especialmente a medida que el embarazo progresa.

- Doble las rodillas y no la espalda cuando levante niños. Nunca debe rotar su cabeza cuando esté levantando algo. Trate de evitar levantar objetos pesados, si es posible.

- Descanse. Tome siestas si se siente cansada. Acuéstese y eleve sus piernas sobre una o varias almohadas por algunos minutos si necesita un descanso.

Ejercicios

- Los ejercicios durante el período de embarazo ayudan a fortalecer los músculos y prevenir molestias y dolores. Trate de ejercitarse al menos tres veces en semana, comenzando con estiramientos gentiles antes y después de ejercitarse. Consulte con su doctor si usted no acostumbraba ejercitarse antes de quedar embarazada.

- Caminar, nadar y correr una bicicleta estacionaria son ejercicios cardiovasculares bastante seguros que no conllevan movimientos repentinos ni de alto impacto. Jugar podría ser seguro para las mujeres embarazadas que acostumbraban correr antes de quedar embarazadas, bajo la supervisión de su doctor.

- Asegúrese de ejercitarse en un área de un piso seguro, no resbaloso, para evitar caídas. Sus latidos del corazón no deben exceder los 140 por minuto durante el ejercicio. Ejercicios fuertes no deben exceder más de 15 minutos.

- Detenga su rutina de ejercicio inmediatamente si nota síntomas como mareos, náusea, debilidad, visión borrosa, inflamación, palpitaciones del corazón o sangrado vaginal.

aquellas mujeres que ya tenían problemas de dolor de espalda baja antes de su embarazo.

Durante el embarazo, el centro de gravedad del cuerpo de la mujer comienza a moverse inmediatamente hacia el frente, en el área delantera de la pelvis. Aunque el área del sacro (la sección posterior de la pelvis) tiene la suficiente profundidad para acomodar al bebé, el incremento de peso aumenta el estrés en las coyunturas de la espalda baja y pelvis.

A medida que el bebé aumenta en tamaño, el peso de la mujer se proyecta aún más hacia el frente

y la curvatura normal de la espina en la espalda baja aumenta, poniendo más presión en los discos. Para compensar este cambio, la curvatura de la parte media y alta de la espina dorsal aumenta también.

Aunque estos cambios parezcan dramáticos, las hormonas que produce el cuerpo de la mujer durante el embarazo ayudan a crear una mayor flexibilidad en los ligamentos del cuerpo. A pesar de estos cambios naturales diseñados para acomodar al bebé durante la etapa de crecimiento, la futura mamá sufre de desbalances posturales que pueden ponerla en riesgo de caídas.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quirpracticaaldia.com

La cama y el escritorio

Duerma de lado con una almohada entre sus rodillas. Esto quitará presión en su espalda baja. Acostarse de su lado izquierdo incrementa el flujo de sangre y ayuda a que sus riñones descarguen desperdicios de su cuerpo.

Haga su escritorio ergonómico si usted tiene que sentarse por largas horas frente a una computadora. La pantalla de la computadora debe quedar posicionada de tal manera que el borde de arriba quede a la par con sus ojos. Coloque sus pies sobre algún escalón para quitar presión de sus piernas y pies. Tome un descanso del escritorio cada 30 minutos con una pequeña caminata alrededor de la oficina.

Nutrición

- Ingiera pequeñas comidas cada tres o cuatro horas en vez de las tres comidas grandes, para prevenir náusea o estar hambrienta durante el día.

- Coma galletas de soda o yogur alto en carbohidratos y proteínas.

- Mantenga un suplido de galletas saladas en la gaveta de su escritorio para prevenir mareos matutinos.

- Tome por lo menos 400 microgramos de ácido fólico por día antes y durante el estado de embarazo. Estudios indican que el ácido fólico ayuda a prevenir defectos en el bebé, como la espina bífida. Consulte con su doctor antes de comenzar a tomar cualquier vitamina o suplemento nutricional para saber si es seguro para usted y su bebé.

Durante el embarazo, descanse. Tome siestas si se siente cansada. Acuéstese y eleve sus piernas sobre una o varias almohadas por algunos minutos.