

# PREGUNTAS FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO



MATERIAL EXCLUSIVO PARA EL PACIENTE

## ¿ESTÁS EMBARAZADA!

Este es un período lleno de ilusión y felicidad, pero también puede estar repleto de dudas e inquietudes. Tu cuerpo pasa por una serie de cambios maravillosos para cuidar de tu bebé. Además, experimentarás transformaciones en tu vida social, laboral, amorosa y emocional.

### ¿SON PELIGROSAS LAS RADIOGRAFÍAS DURANTE EL EMBARAZO?

El médico puede indicarte que te hagas una radiografía durante el embarazo (por tu propio bienestar y el de tu bebé). Es muy poco probable que los bajos niveles de radiación de las radiografías resulten nocivos. La mayoría de las radiografías de diagnóstico emiten mucho menos que 5 rads, que es el límite sugerido por la FDA al que puede exponerse una mujer durante el embarazo.



### ¿RELACIONES SEXUALES DURANTE EL EMBARAZO?

La mayoría de las mujeres con un embarazo normal pueden continuar teniendo relaciones sexuales; es perfectamente seguro tanto para la madre como para el bebé, incluso hasta el momento del parto. Sin embargo, es posible que necesites hacer algunos cambios posturales para tu comodidad a medida que el vientre aumenta de tamaño.

### ¿TENGO QUE LAVARME MÁS FRECUENTEMENTE O TOMAR MEDIDAS ESPECIALES?

Realiza una higiene adecuada en tu ducha diaria con un jabón líquido suave (puede ser de tomillo, bardana o árbol de té). Limpia la zona genital de delante hacia atrás para evitar trasladar microorganismos del ano a la vagina. Asearse adecuadamente no significa hacerlo interiormente; todo lo contrario, evita lavar el interior de la vagina.

### DOLOR DE ESPALDA EN LA GESTACIÓN

La lumbalgia, un dolor en la parte baja y central de la espalda, es una de las molestias más comunes del embarazo. Aplica calor en la zona afectada y realiza ejercicios específicos para aliviar el dolor. Consulta con tu médico o un fisioterapeuta para obtener recomendaciones de ejercicios adecuados.

### ¿CÓMO PREVENIR LA ACIDEZ DE ESTÓMAGO EN EL EMBARAZO?

Evita las comidas abundantes. Es mejor comer varias veces al día en cantidades más pequeñas, en lugar de llegar a una comida con mucha hambre y excederte. Come despacio y mastica bien los alimentos para facilitar la digestión. También evita acostarte inmediatamente después de comer y trata de dormir con la cabeza ligeramente elevada.



### ¿CÓMO REDUCIR EL CANSANCIO Y LA FATIGA EN EL EMBARAZO?

Para reducir el cansancio y la fatiga durante el embarazo, evita alimentos poco recomendables como aquellos muy grasos, fritos, picantes o muy especiados. Opta por una dieta equilibrada y rica en nutrientes que te aporte la energía necesaria para afrontar el día.

### DIFICULTADES PARA DORMIR O INSOMNIO EN EL EMBARAZO

La dificultad para encontrar una postura cómoda en la cama puede causar problemas para dormir durante el embarazo. Además, el insomnio es una molestia común y puede deberse a la ansiedad relacionada con el estado de embarazo. Para mejorar el sueño:

- Encuentra una posición cómoda, preferiblemente durmiendo de lado con una almohada entre las piernas.
- Establece una rutina de sueño regular.
- Evita el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.
- Realiza ejercicios de relajación o respiración profunda antes de acostarte.

### ¿UNA MUJER EMBARAZADA DEBE VACUNARSE?

Para la mayoría de las vacunas, conviene esperar hasta después del embarazo. Sin embargo, algunas vacunas se consideran seguras y pueden ser indicadas por el médico si:

- Existen altas probabilidades de que estés expuesta a una enfermedad o infección en particular y los beneficios de la vacunación superan los posibles riesgos.
- Una infección podría poner en riesgo tu vida o la del bebé.
- Es poco probable que la vacuna tenga efectos nocivos.

Consulta siempre con tu médico antes de recibir cualquier vacuna durante el embarazo para evaluar los riesgos y beneficios específicos en tu caso.

#### REFERENCIAS

<http://www.serpadres.es/embarazo/trimestres/articulo/10-preguntas-frecuentes-en-tu-primer-embarazo>  
<https://nutricionsinmas.com/alimentos-en-el-embarazo/> <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000584.htm>  
<https://kidshealth.org/es/parents/preg-health-esp.html> <https://www.efesalud.com/dieta-equilibrada-embarazadas/>  
<https://www.bebesymas.com/embarazo/preguntas-frecuentes-en-el-primer-trimestre-de-embarazo-iii>  
<https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/preguntas-respuestas-embarazo.aspx>  
<http://www.ecosensitiveskin.com/es/noticias/178-pregun>  
 COL1334922