



## **DOLOR PÉLVICO (ÁREA MUJER)**

Es común experimentar dolor pélvico durante el embarazo debido a los cambios naturales que ocurren en tu cuerpo. A continuación, exploraremos las causas, cuándo consultar al médico y cómo aliviar este tipo de dolor.

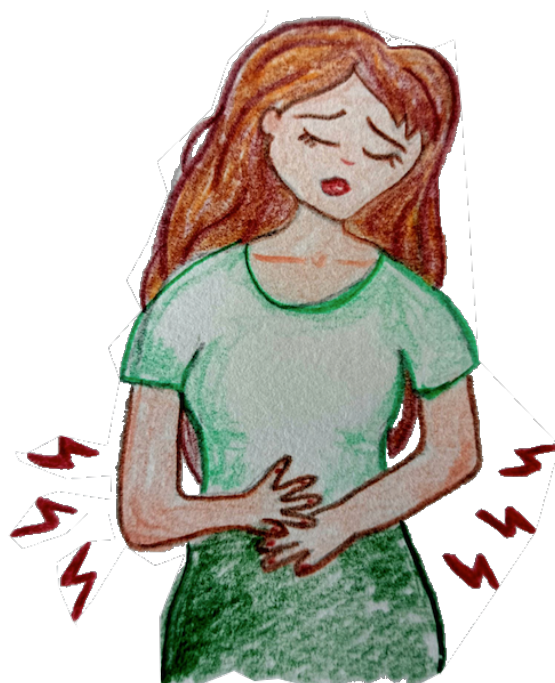
### ***¿ES NORMAL SENTIR DOLOR PÉLVICO EN EL EMBARAZO?***

Sí, es bastante común sentir dolor pélvico durante el embarazo debido a los cambios naturales que ocurren en tu cuerpo. Estos dolores a menudo se deben al estiramiento de los ligamentos y a los cambios en tu postura a medida que tu útero crece.

### ***¿QUÉ CAUSA EL DOLOR PÉLVICO DURANTE EL EMBARAZO?***

El dolor pélvico en el embarazo puede ser causado por varios factores, incluyendo el estiramiento de los ligamentos que sostienen el útero, los cambios en la postura, el peso adicional y las hormonas del embarazo que relajan las articulaciones y los ligamentos. También puede ser causado por la presión del bebé en crecimiento.

En las primeras semanas, una causa común es el cuerpo lúteo, que es la estructura que se forma en los ovarios después de la ovulación y que produce hormonas importantes para el inicio del embarazo. Este puede causar dolor "como de ovarios" debido a su crecimiento y la presión que ejerce sobre el ovario.



A medida que el embarazo progresa, alrededor de la semana 18, el dolor pélvico a menudo es causado por lo que se conoce como "crecederas". Esto se refiere al estiramiento de los ligamentos que sostienen el útero, especialmente en mujeres que han estado embarazadas anteriormente (multíparas). Este dolor se caracteriza por incrementarse con los cambios posturales, haciendo que movimientos como levantarse, sentarse o girar en la cama puedan ser particularmente incómodos.

### ***¿CUÁNDO DEBERÍA CONSULTAR CON MI MÉDICO?***

Deberías consultar a un médico si el dolor es severo o si afecta tu capacidad de realizar actividades diarias. También debes consultar si el dolor se acompaña de otros síntomas como sangrado o fiebre. También puede ser un signo de alarma si el dolor es repentino y agudo, ya que podría indicar una complicación más grave.



## ***¿QUÉ PUEDO HACER PARA ALIVIAR EL DOLOR?***

Para aliviar el dolor pélvico durante el embarazo, puedes intentar lo siguiente:

- Aplicar calor o frío en la zona afectada puede ayudar a aliviar el dolor.
- Realizar ejercicio físico puede mejorar el dolor pélvico en algunos casos.
- Mantener una postura adecuada, especialmente al sentarte o al levantarte.
- Considerar la fisioterapia especializada para embarazadas.
- El Paracetamol es un fármaco seguro durante el embarazo. Sin embargo, los analgésicos no suelen ser eficaces para aliviar este tipo de dolores, sobre todo si su origen es ligamentario.

Debes tener en cuenta que la mayoría de las veces estos dolores son transitorios, desapareciendo por sí mismos al cabo de unas pocas semanas.

