



## **EDEMAS E HINCHAZÓN (ÁREA MUJER)**

Es muy común que las mujeres experimenten hinchazón o edemas durante el embarazo, especialmente en los pies, tobillos y manos. Esto suele ocurrir más frecuentemente en el tercer trimestre.

### ***¿POR QUÉ SE PRODUCEN EDEMAS DURANTE EL EMBARAZO?***

Los edemas durante el embarazo pueden estar causados por varios factores:

- Retención de líquidos: El cuerpo produce más sangre y fluidos para sostener las necesidades del bebé en crecimiento, lo que puede acumularse en los tejidos y causar edemas.
- Vasodilatación: Los cambios hormonales del embarazo producen vasodilatación, que favorece la retención de líquidos y contribuye a la aparición de edemas.
- Presión del útero en crecimiento: A medida que el útero crece, puede presionar las venas pélvicas y la vena cava, (la principal vía de retorno de la sangre al corazón desde las piernas), dificultando el retorno de la sangre de las piernas al corazón, lo que provoca hinchazón en las piernas.

En la mayoría de los casos, la hinchazón que ocurre durante el embarazo se reduce después del parto, a medida que el cuerpo elimina el exceso de fluidos acumulados. Sin embargo, es frecuente que empeoren en las horas y días inmediatamente después del parto y puede llevar algunas semanas volver completamente a la normalidad.

### ***¿CÓMO SE PUEDEN ALIVIAR?***

Hay varias maneras de aliviar el edema y la hinchazón durante el embarazo:

- Mantener las piernas elevadas: Cuando sea posible, descansa con las piernas elevadas por encima del nivel del corazón para facilitar el retorno venoso.
- Moverse regularmente: Evitar estar de pie o sentada durante períodos prolongados. Caminar y mover las piernas ayuda a activar la circulación.
- Usar medias de compresión: Las medias de compresión pueden ayudar a prevenir la acumulación de líquido en las piernas.

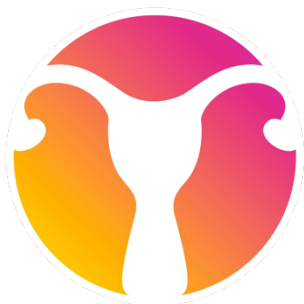




## ¿CUÁNDO DEBERÍAN PREOCUPARME?

Mientras que los edemas y la hinchazón leves son normales, ciertos síntomas pueden indicar problemas más serios:

- Aparición repentina o severa: Si notas un aumento repentino en los edemas o hinchazón severa en la cara y las manos, podría ser un signo de preeclampsia, una condición seria que requiere atención médica inmediata.
- Dolor o sensibilidad en una pierna: Esto podría indicar una trombosis venosa profunda, otra condición grave que necesita tratamiento urgente.



***AulaGinecología.com***



***Escanea el QR para ver el vídeo!!***