



DOLOR DE ESPALDA (ÁREA MUJER)

Muchas mujeres experimentan algún grado de dolor de espalda durante el embarazo, especialmente en el segundo y tercer trimestre.

¿QUÉ CAUSA EL DOLOR DE ESPALDA EN EL EMBARAZO?

El dolor de espalda durante el embarazo puede ser causado por varios factores:

- Cambios hormonales: Las hormonas liberadas durante el embarazo, especialmente la relaxina, ayudan a preparar el cuerpo para el parto relajando los ligamentos y articulaciones en la pelvis. Sin embargo, esta relajación también puede reducir el soporte en la espalda.
- Aumento de peso: El aumento de peso durante el embarazo añade presión adicional en la columna vertebral, lo que puede causar dolor.
- Desplazamiento del centro de gravedad: A medida que el útero crece, el centro de gravedad se desplaza hacia adelante, lo que puede llevar a cambios en la postura y añadir tensión adicional en la espalda.
- Estrés: El estrés emocional puede causar tensión en los músculos de la espalda, lo que puede manifestarse en dolor.

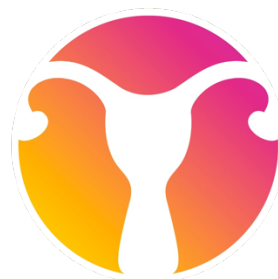


¿CÓMO SE PUEDE ALIVIAR?

Hay varias estrategias para aliviar el dolor de espalda. El ejercicio físico es fundamental: actividades como la natación, caminar o el yoga pueden ayudar a fortalecer los músculos de la espalda y abdomen. Mantener una buena postura también puede prevenir y aliviar el dolor de espalda. Aplicar calor localizado o recibir masajes en la espalda puede aliviar el dolor muscular.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com