



MAREOS (ÁREA MUJER)

Los mareos son bastante comunes en el embarazo, especialmente en el primer y tercer trimestre.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN MAREOS DURANTE EL EMBARAZO?

Los mareos pueden ser causados por múltiples factores, pero los más importantes son:

- Cambios en la circulación sanguínea: el volumen sanguíneo es mayor durante el embarazo, y a veces al corazón le cuesta un esfuerzo extra manejar ese volumen, por lo que pueden producirse mareos.
- Hipoglucemia: bajos niveles de azúcar en la sangre, comunes durante el embarazo, también pueden causar mareos.
- Permanecer de pie por largos períodos: esto puede reducir el flujo de sangre al cerebro, causando mareos al cambiar de posición.
- Después del segundo trimestre, la vasodilatación y la presión del útero en crecimiento puede reducir el retorno de flujo sanguíneo hasta el corazón, por lo que llega también menos flujo al cerebro. Este efecto es mayor cuando estás acostada de espaldas, por lo que si te mareas en esta postura suele ser útil acostarte de medio lado.

¿CÓMO SE PUEDEN MANEJAR?

Para manejar los mareos durante el embarazo, considera los siguientes consejos:

- Mantente hidratada y come regularmente pequeñas cantidades de alimento, para mantener adecuados niveles de azúcar en sangre.
- Evita estar de pie por largos períodos de tiempo
- Cambia de posición lentamente: levantarse lentamente de una posición sentada o acostada puede prevenir mareos súbitos.
- Si te mareas tumbada boca arriba, hazlo de lado.



¿CUÁNDO DEBERÍA BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA?

Aunque los mareos son comúnmente leves y manejables, debes buscar atención médica si:

- Los mareos son frecuentes y severos: esto podría indicar problemas subyacentes como anemia o hipotensión.
- Experimentas desmayos: cualquier episodio de desmayo debe ser evaluado por un médico.
- Sientes otros síntomas: dolor de pecho, palpitaciones o dificultad para respirar.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com