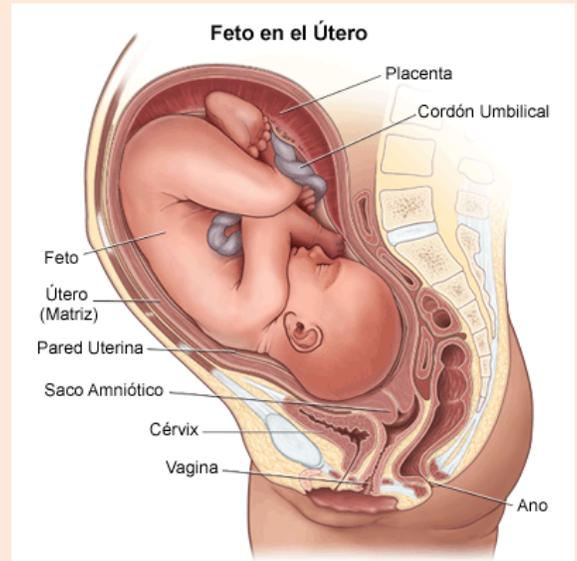


CAMBIOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS EN LA EMBARAZADA

El embarazo y nacimiento son procesos complejos que involucran aspectos biológicos, sociales y psicológicos estrechamente interrelacionados; para poder afrontarlos, la mujer presenta cambios y adaptaciones importantes influenciados en gran medida por hormonas, y otros se originan por factores relacionados con el crecimiento del feto dentro del útero.

Los tres primeros meses del embarazo sirven de prelude de lo que serán seis meses de felicidad, pero también de fatiga y de continuos cambios físicos que pueden afectar psicológicamente.

Entre los más notables tenemos:



1- CAMBIOS EN EL ÚTERO:

Durante el embarazo el útero experimenta una serie de cambios para cumplir dos funciones principales:

- Albergar al feto, la placenta y la bolsa de líquido amniótico.
- Convertirse en un potente órgano que se contrae y que es capaz de generar la fuerza necesaria para lograr la expulsión del bebé en el momento del parto.

En condiciones normales el útero pesa aproximadamente 100 g y al final del embarazo puede llegar a pesar 1000 g, debido a la estimulación hormonal y a la distensión por el crecimiento progresivo del feto.

2- CAMBIOS EN LAS MAMAS

Desde la fase más precoz de la gestación y como consecuencia de los cambios hormonales se puede notar un aumento de sensibilidad, tensión y hormigueo en los pechos. A partir del segundo trimestre las mamas aumentan de tamaño hasta dos tallas.

3- PESO

El peso en la embarazada aumentará de forma gradual a lo largo de los 9 meses de 8 a 12 Kg, o según lo indique su Ginecólogo en base al índice de masa corporal previo al embarazo.

4- CAMBIOS SANGUÍNEOS

Durante el embarazo se produce una anemia fisiológica que resulta del aumento de volumen plasmático por lo cual será normal que los glóbulos rojos desciendan un poco a partir del segundo trimestre.

5- SISTEMA CARDIOVASCULAR

El corazón aumenta su frecuencia y disminuye la tensión arterial. La circulación es más lenta (sobre todo en las piernas) debido al peso del útero que dificulta el retorno venoso. De ahí la aparición de las várices en las piernas y el edema de los pies al estar mucho tiempo de pie.

6- APARATO RESPIRATORIO

Debido al aumento del tamaño del útero y la ocupación por él de parte del tórax, van a incrementarse el número de respiraciones por minuto.

7- APARATO URINARIO

Causado también por el aumento del útero (que comprime la vejiga) y a un aumento de la producción de orina, la embarazada va a orinar con más frecuencia.

8- APARATO DIGESTIVO

A partir de la 6 semanas aparecen náuseas y vómitos matutinos debido a la hormona gonadotropina coriónica humana. En las últimas semanas aparece pirosis (agruras) consecuencia directa del cambio de posición del estómago por el crecimiento del útero.

9- SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO

Lo más característico es la lordosis (encorvamiento del cuerpo hacia adelante) progresiva, se trata de un mecanismo compensador del aumento de peso en la parte anterior del cuerpo, es decir, se arquea la columna, estos cambios pueden producir dolores de espalda sobre todo al final del embarazo.

10- FATIGA

Muchas mujeres se sienten más cansadas de lo normal, en especial a principios y finales del embarazo. Es estas etapas el cuerpo está produciendo nuevas hormonas y creando muchos cambios en preparación para el arduo trabajo que le espera.

11- CAMBIOS EN EL HUMOR

Es normal tener cambios de humor frecuentes durante el embarazo porque los cambios hormonales por los que pasa el cuerpo afectan el nivel de los neurotransmisores (los mensajeros químicos del cerebro) que contribuyen a crear el estado de ánimo.

12- CAMBIOS EN LA PIEL

La variación en los niveles hormonales durante el embarazo puede producir una amplia gama de cambios en la piel: desde estrías y acné hasta el oscurecimiento de la piel. La mayor parte de los cambios desaparecen al poco tiempo del parto; a excepción de las estrías que solo cambian a color blanco nacarado.

13- SENSIBILIDAD A LOS AROMAS

Si bien ese síntoma no afecta a todas, es común que durante el primer trimestre, aquellos olores que antes le agradaban, hoy los sentirá más fuertes y en algunos casos simplemente no se toleran. Se produce por causa de la progesterona, una hormona que se aumenta durante el embarazo, cuya máxima concentración se manifiesta entre las 8 y 12 semanas, luego de esa fecha la sensibilidad debería disminuir.

CAMBIOS EN EL POST PARTO

Durante las seis semanas siguientes al parto, el cuerpo de la mujer sufre una serie de cambios que pueden ocasionar alguna molestia pasajera. Algunos cambios son:

LOQUIOS: En los días que siguen al parto la mujer expulsa los restos de sangre y tejidos que quedan dentro del útero, a veces forman coágulos. Al principio son rojizos y conforme pasan los días van siendo más claros, de color rosado hasta volverse amarillentos. Suelen durar de 4 a 5 semanas, tienen un olor característico, que no es desagradable.

HEMORROIDES Y ESTREÑIMIENTO

Muchas mujeres ya las sufren y empeoran con el parto por los esfuerzos realizados durante el período de expulsión.

CAÍDA DEL CABELLO

Los estrógenos y progestágenos disminuyen posterior al parto, al igual que la producción de queratina (proteína que conforma la mayor parte del cabello) y esto afecta el folículo piloso que se debilita, dando lugar a la caída del cabello.

CANSANCIO Y FATIGA

La llegada del bebé trastorna la rutina del hogar y multiplica el trabajo por dos; a ello se le suma el cansancio físico del parto, los cambios hormonales y la posible presencia de una anemia.

CAMBIOS EN LA MAMAS

Las mamas durante el segundo al tercer día, suelen ponerse duras, hinchadas, tensas y dolorosas, esta sensación va seguida de la secreción de leche; puede aumentar la temperatura corporal como máximo 38.5°C y no dura más de un día.

ALTERACIONES EMOCIONALES

Tener un bebé es un acontecimiento feliz para la mayoría de las mujeres pero los cambios bioquímicos, psicológicos y sociales hacen que las mujeres sean más vulnerables a cambios de su estado de ánimo postparto. Podemos tener cambios desde melancolía post parto que afecta a un

70-80% de la población, depresión post parto de un 10-20 % de las mujeres y psicosis postparto que es una enfermedad aguda y grave que afecta a 1-2/1000 de las mujeres en le postparto.

Dra. Dalia Alas de Saravia

GINECOLOGA-OBSTETRA-PERINATOLOGA

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctora/dralas>