SIGNOS DE ALARMA EN EL EMBARAZO

Dra. Patricia de Baños, MSP
Colaboradora Técnica Médica
Región de Salud Metropolitana

Mayo 2012

Ministerio de Salud
EL SALVADOR
Canadian International Development Agency
Organización Panamericana de la Salud

Molestias asociadas al embarazo

- Una vez que ocurre la fecundación, muchos cambios se producen en el cuerpo de la mujer embarazada. El desarrollo del bebé en el útero produce grandes cambios bioquímicos

- Conforme crece el feto, el útero aumenta de tamaño afectando otras partes de su cuerpo. Algunos cambios son iniciados por la hormonas que su organismo secreta para nutrir y proteger al feto, y prepararlos a ambos para el nacimiento.

Molestias asociadas al embarazo

Estreñimiento y hemorroides: Entre las razones para que se den, se encuentran los cambios que las hormonas producen, enlenteciendo el proceso del tracto digestivo. Sumado a esto, durante el último trimestre de embarazo, el útero engrandecido aumenta su presión sobre el recto. Para minimizar estas molestias debe beber mucho líquido y comer frutas y vegetales ricos en fibra. Algunas mujeres experimentan alivio bebiendo un vaso de agua tibia en ayunas, antes del desayuno.

Náuseas: Así como el estreñimiento, se debe a cambios metabólicos. En las mañanas -antes de levantarse- coma unas galletitas de soda y levántese muy lentamente. Trate de comer en pequeñas cantidades cada tres horas (dieta fraccionada). Es bueno comer proteínas (carne, huevos, leche) antes de acostarse en la noche

Molestias asociadas al embarazo

Acidez: Esto ocurre cuando los alimentos digeridos son empujados desde el estómago hacia el esófago. Como dijimos anteriormente, durante el embarazo todo el proceso digestivo se enlentece y adicionalmente, el útero engrandecido empuja al estómago hacia arriba. Para evitar la acidez, debe comer en pequeñas cantidades, varias veces al día. Evitar alimentos muy grasosos o con muchas especias y esperar al menos una hora antes de acostarse. Algunas mujeres experimentan alivio colocando dos o tres almohadas bajo su cabeza para dormir (posición semisentada)

Fatiga: El organismo está haciendo un gran esfuerzo mientras está embarazada por eso debe tratar de dormir 8 horas diarias y tomar una siesta si le es posible. Evitar los trabajos pesados e ingerir una dieta balanceada.

Molestias asociadas al embarazo

Dolores de Cabeza: Puede experimentar dolores de cabeza durante el embarazo. Las causas pueden ser: tensión nerviosa o quizás el aumento en el volumen de sangre dentro del organismo durante el embarazo. Descansar y relajación: Algunas mujeres experimentan alivio caminando al aire libre. No tomar medicinas a menos que se lo aconseje su médico.

Micciones frecuentes: El útero está presionando también a la vejiga y aunque la vejiga esté casi vacía, esta presión crea la misma sensación como si estuviera llena. No aguantar las ganas de orinar.

Molestias asociadas al embarazo

Calambres: Estos problemas circulatorios se originan por el aumento de peso experimentado en el embarazo. Algunos ejercicios pueden aliviar esas molestias.

Cloasma: Son manchas oscuras que aparecen en la piel y son causadas por las hormonas presentes durante el embarazo. Muchas veces desaparecen después del parto. A veces evitar la luz solar ayuda a prevenirlas.

Estrías: El sobrepeso hace que la piel tenga que soportar mayor tensión. Las estrías aparecen generalmente en el abdomen y mamas.

Molestias asociadas al embarazo

Várices: Se producen por la presión que el útero ejerce en la parte baja del abdomen que hace la circulación dificultosa. Normalmente aparecen en las piernas y si permanece de pié o sentada por períodos largos de tiempo.

Algunas sugerencias incluyen no permanecer en la misma posición por mucho tiempo. Tratar de alternar los períodos en los que se encuentra de pié o sentada. Moverse con frecuencia para estimular la circulación. Elevar las piernas cuando sea posible. Inclusive cuando esté en la cama puede colocar una almohada bajo las caderas. Mientras esté sentada tratar de elevar los pies. No usar ropas muy ajustadas. El personal de salud podría recomendar inclusive medias de soporte.

Molestias asociadas al embarazo

Dificultad al respirar: Esto ocurre durante el tercer trimestre pues el feto está ocupando más espacio en el abdomen. Respirar profundamente varias veces al día. Dormir semisentada (con varias almohadas) y evitar los lugares conglomerados y contaminados.

Dolores de espalda: Es una consecuencia del aumento del abdomen y del incremento de peso. Usar zapatos de tacón bajo, mantener la espalda recta y evitar cargar objetos pesados. Es bueno practicar ejercicios de relajación que le ayudarán a eliminar la tensión en sus músculos

Hinchazón: Se debe a la retención de agua en los tejidos, especialmente en los pies. Elevar las piernas cada vez que pueda y evitar ropas ajustadas que presionen las piernas. Es importante consultar si nota que la hinchazón no es sólo en las piernas y si nota un aumento brusco de peso.

SIGNOS DE ALARMA EN EL EMBARAZO

Signos de Alarma en el Embarazo

1.- Dolor intenso de cabeza (cefalea)

La mamá deberá de estar muy al pendiente de esto, puesto que la importancia de este síntoma nos puede hablar de aumento en la presión arterial, niveles de estrés elevados

Signos de Alarma en el Embarazo

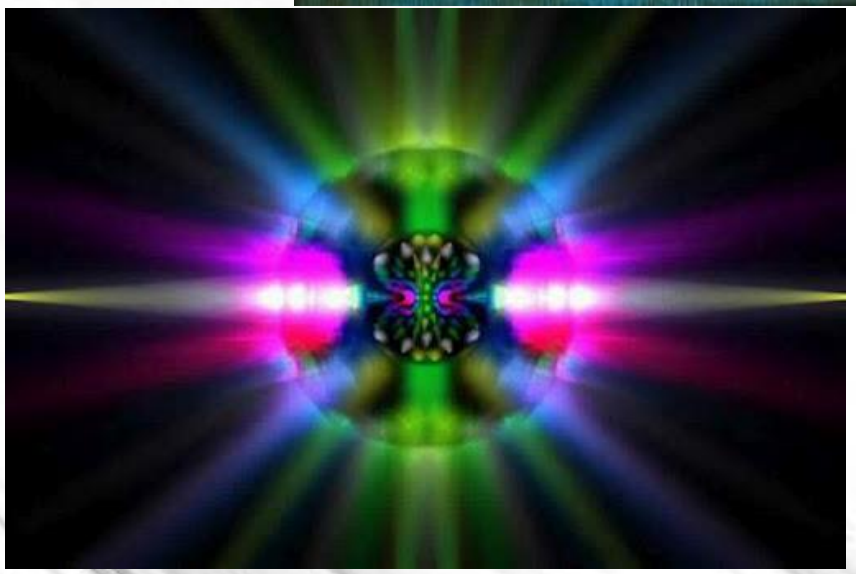
2.- Dejar de ver por un momento (amaurosis)

Son períodos en los que la mamá puede estar haciendo sus actividades rutinarias y presentar de forma repentina la ausencia de la vista, esto nos puede estar hablando de una variación en la presión arterial

Signos de Alarma en el Embarazo

3.- Ver luces (fosfenos)

De igual manera hay que estudiar a fondo esta cuestión puesto que podemos estar ante una variación de la presión arterial.



Signos de Alarma en el Embarazo

4.- “Zumbido” en los oídos (acúfenos)

Es parte del síndrome antes mencionado de elevación de la presión arterial en la embarazada y que nos habla de variaciones de la misma.

Signos de Alarma en el Embarazo

5.- Dolor en “la boca” del estómago (epigastralgia)

Es un dolor localizado en una zona que médicamente conocemos como epigastrio y el motivo es la inflamación de cápsulas que recubren a los órganos internos que se localizan en esa zona, por lo que forma parte también de la elevación de la presión arterial ya con complicaciones, por este motivo es de suma importancia descartar otro tipo de patologías.

Signos de Alarma en el Embarazo

Dolor de cabeza, Vista borrosa, zumbido en los oídos, dolor en la boca del estómago,

Todos estos síntomas juntos son señales de toxemia de embarazo.

La toxemia o pre-eclampsia es un estado de enfermedad durante el embarazo que es complejo y se puede manifestar cerca de el fin del segundo trimestre y en el tercer trimestre. Puede presentarse con uno o varios de los síntomas mencionados.

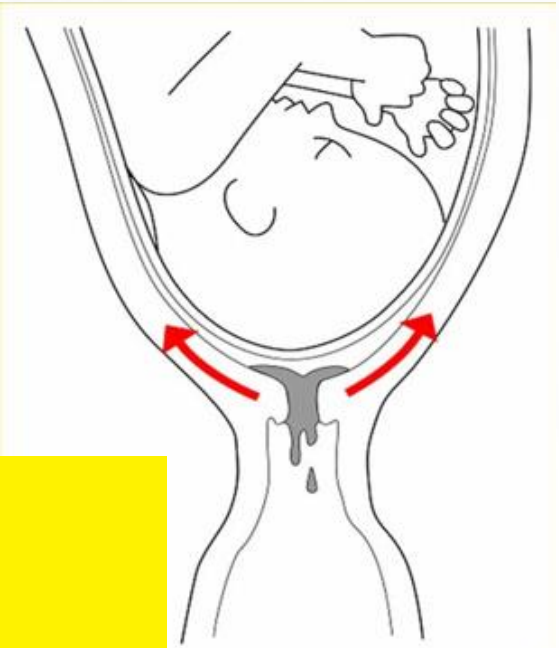
Signos de Alarma en el Embarazo

Convulsiones, “desmayos” o “desvanecimientos”

Al estar bajo estas circunstancias debemos de realizar estudios y saber el motivo, un “desmayo” puede provocar un traumatismo en el bebé al sufrir una caída la mamá, convulsiones y presión arterial alta son datos importantes para el diagnóstico de eclampsia

Signos de Alarma en el Embarazo

Sangrado transvaginal en cualquier momento del embarazo.



Signos de Alarma en el Embarazo

Salida de líquido por vagina

Hay que estar bien seguros de las características que tenga este, el olor, el color y la cantidad, lo más importante es acudir de inmediato para revisión

Signos de Alarma en el Embarazo

Contracciones dolorosas

Las contracciones dolorosas durante el embarazo es un dato muy importante puesto que si ocurren antes de las 37 semanas y existen modificaciones en la estructura del cuello de la matriz estamos ante el posible nacimiento del bebé antes de tiempo (amenaza de parto pretérmino).

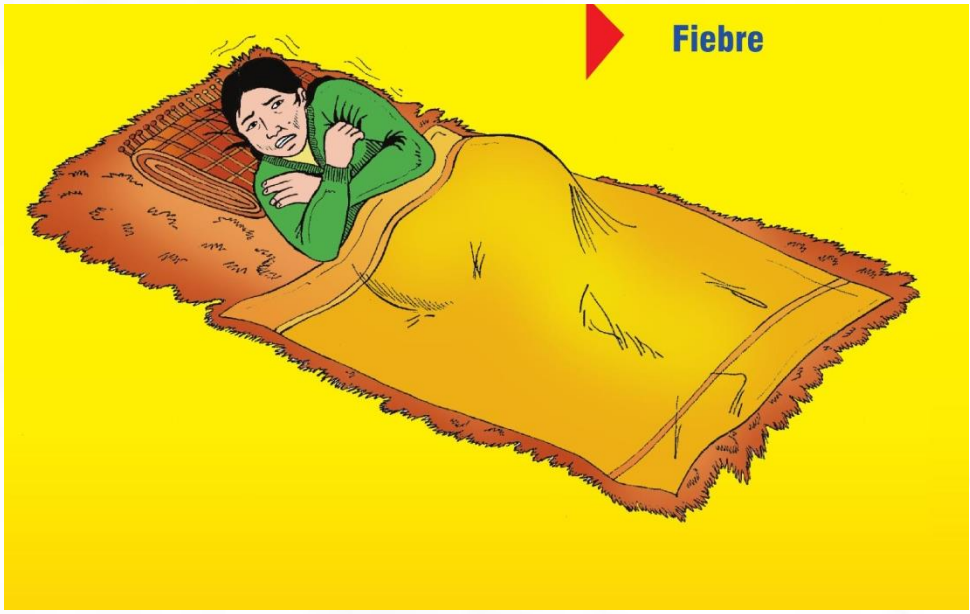
Signos de Alarma en el Embarazo

No sentir movimientos del bebe después de las 20 – 25 semanas de embarazo

Antes de las 20 – 25 semanas de embarazo los movimientos del bebé son muy difíciles de detectar, cuando la mamá ya los detecta es muy importante que esté al pendiente de ello puesto que es un indicador de bienestar fetal, cabe señalar que los bebés tienen periodos de tranquilidad donde éste duerme.

Signos de Alarma en el Embarazo

Fiebre: Cualquier elevación de temperatura por encima de 38,3ºC se considera fiebre.



La fiebre es uno de los mecanismos mediante el cual el organismo alerta que "algo anda mal”. Los estados febriles significan en la mayoría de los casos causas infecciosas que se deben tratar con prontitud, pues pueden afectar al bebé.

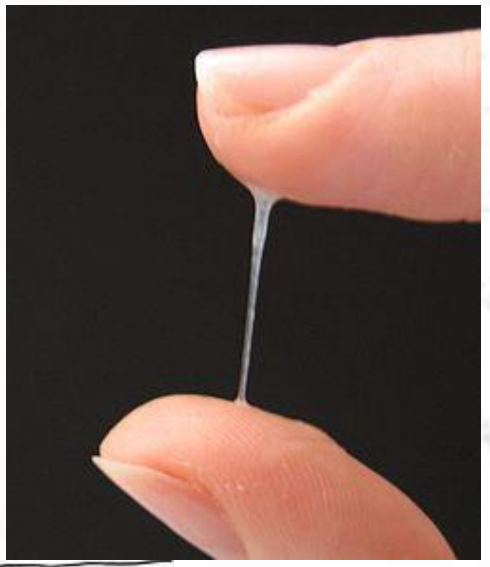
Signos de Alarma en el Embarazo

Ardor al orinar: Debe realizarse un examen de orina para descartar infección.

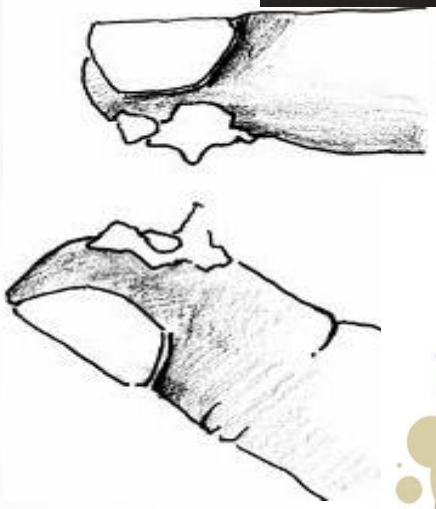
Al igual que las infecciones vaginales, las infecciones urinarias se asocian con ruptura de membranas y afectan la viabilidad del feto.

Signos de Alarma en el Embarazo

Flujo vaginal: El flujo vaginal normal es hialino o blanquecino, escaso y no tiene ningún síntoma.



Si el flujo vaginal es abundante, amarillento, grumoso, que pique o tenga mal olor, puede tratarse de una infección vaginal. Las vaginitis o vaginosis no tratadas pueden significar la ruptura prematura de membranas o el parto antes de tiempo



Signos de Alarma en el Embarazo

Vómito exceso

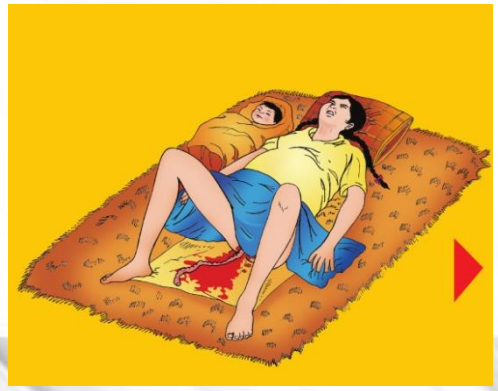
En el primer trimestre muchas mujeres sufren de náusea o asco y vómito. Esto se debe a hormonas producidas durante el embarazo que influyen el tracto digestivo. Vómito en exceso puede causar perdida de peso o deshidratación

No presuma que el vómito es una ocurrencia normal de embarazo si interfiere con las actividades diarias.

SIGNOS DE ALARMA DURANTE EL PARTO

Signos de Alarma en el Parto

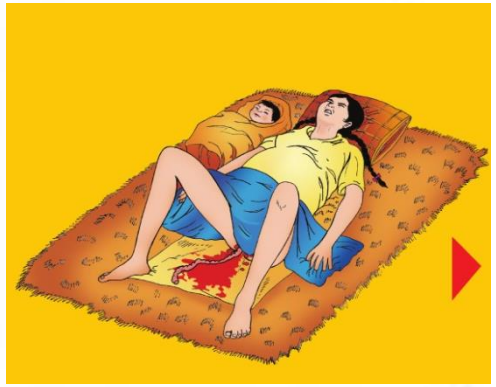
- * Sale líquido de la matriz por tus partes porque la fuente se ha roto antes que comiencen las contracciones o dolores del parto.
- * El cordón, una mano o el pie sales antes que la cabeza del niño.
- No pierda el tiempo, lleve a la madre al hospital más cercano.



SIGNOS DE ALARMA DESPUES DEL PARTO

Signos de Alarma después del Parto

- * Tienes sagrado abundante.
- * Ardor y molestias para orina.
- * Fiebre, escalofríos.
- * Descensos mal olientes.
- * Hinchazón y dolor de mamas con fiebres



Próximos pasos

- Explique el resto de las acciones necesarias