

Los mareos durante el embarazo: ¿Cuándo es preocupante?

"Si una mujer tiene un síntoma que le parece nuevo o diferente, siempre es buena idea hablar con su proveedor de atención médica", dijo Langen, quien también es profesora clínica asociada de obstetricia y ginecología



El embarazo a menudo causa molestias, ya sean náuseas matutinas, dolores de espalda o pies hinchados. Pero a veces, advierten los expertos en salud, un síntoma aparentemente menor puede indicar algo mayor.

Por ejemplo, los mareos. "Es común, especialmente en el primer trimestre", dijo la Dra. Silvana Ribaud, doctora tratante y asistente profesora clínica en el departamento de obstetricia y ginecología de Columbia University en la ciudad de Nueva York.

Pero eso no quiere decir que se debe ignorar, advirtió ella. "Lo importante es evaluar de manera holística lo que podría estar pasando. ¿Hay una enfermedad preexistente, como deficiencia de hierro? ¿O una arritmia cardíaca (latidos irregulares)? Todo esto se debe tener en cuenta para posiblemente examinarlo a fondo".

Es normal tener algunos mareos, especialmente en las primeras etapas del embarazo, dijo Ribaud. Los cambios hormonales hacen que los vasos sanguíneos

se dilaten y relajen, lo que reduce la presión arterial. Otro factor podrían ser niveles bajos de azúcar en la sangre.

Entonces, ¿cómo puede una mujer saber cuándo debe preocuparse?

Tal vez no lo sepa, dijo la Dra. Elizabeth Langen, codirectora del programa de cardió-obstetricia en la Universidad de Michigan, en Ann Arbor. Y por eso las mujeres deben tener una buena conversación con su equipo de atención médica durante el embarazo.

"Si una mujer tiene un síntoma que le parece nuevo o diferente, siempre es buena idea hablar con su proveedor de atención médica", dijo Langen, quien también es profesora clínica asociada de obstetricia y ginecología. "A ella no le corresponde saber si está enferma o no. Si el síntoma le molesta, debe comentárselo a su equipo de atención médica para ver si es o no es peligroso".

Los mareos pueden ocurrir por distintos motivos en diferentes etapas del embarazo, agregó Ribaud. Primer trimestre

Durante las primeras semanas y meses de embarazo, muchas mujeres tienen náuseas y vómitos que pueden venir acompañados por mareos o provocar deshidratación, que a su vez puede causar mareos.

Langen dijo que las mujeres deben asegurarse de mantenerse bien hidratadas y pararse lentamente para evitar sentir como si se fueran a desmayar.

"En una persona que por lo general es saludable sin otros factores de riesgo conocidos, si se siente mareada, lo primero que recomendamos es que preste atención a la hidratación", comentó ella. "Asegúrate de que tengas electrolitos, de tomar bebidas deportivas intermitentemente, usar medias de compresión. Cuando te sientas cansada, permítele a tu cuerpo tener el descanso que necesita para que te sientas bien".

Desmayarse es una señal sobre la cual una mujer debe hablar inmediatamente con su equipo de atención médica, explicó Langen.

"Si ella se mareo y desmaya, eso es algo muy pre-

ocupante", dijo ella. "Si ella se siente mareada después de sentarse a descansar o siente que le falta aire, eso no es normal. También, si se despierta con falta de aire o no puede acostarse boca arriba sin sentir que le falta el aire".

Un estudio del 2019 en la revista Journal of the American Heart Association, halló que las mujeres que se desmayan durante el embarazo, especialmente durante el primer trimestre, pueden correr un mayor riesgo de tener malos resultados en el embarazo, como partos prematuros, o

podrían tener una enfermedad cardíaca subyacente, como latidos irregulares. Es necesario para ellas dar seguimiento estrecho durante y después del embarazo. Sentirse con falta de aire puede indicar otras afecciones posiblemente graves del corazón, dijo Langen.

Segundo trimestre Para la mayoría de las mujeres, el segundo trimestre llega con menos náuseas y mareos relacionados, explicó Ribaud. "Es aquí cuando el apetito regresa y la energía mejora", agregó ella. "Si ocurren mareos ahora, es importante tener

un diagnóstico".

Un motivo podría ser vértigo. A diferencia del mareo, el vértigo —una percepción falsa de que las cosas se mueven— empeora con cualquier tipo de movimiento, aunque la persona esté acostada y al mover la cabeza de lado a lado, dijo Ribaud. Esta situación requiere un examen neurológico para diagnosticarla.

Otra causa de mareos puede ser debido a la presión excesiva que ejerce el útero en crecimiento sobre los vasos sanguíneos de la madre.



Venda Más
Anúncie su negocio en el Latino Semanal ...
Llámenos hoy 561-310-5333