

Calor y embarazo: ¿Cómo evitar que el verano afecte la salud de las mujeres en este periodo?

viernes, 31 de enero de 2025, Fuente: Canal 13 - Teletrece



Santiago espera una máxima de 33 grados en esta jornada. Los Andes 35 y Talca 36. Un día totalmente soleado y que puede generar algunos problemas a la salud.

El verano trae consigo sol, calor y vacaciones, una combinación que muchos disfrutan. Sin embargo, en el embarazo esta temporada puede representar retos especiales que son importante conocer y prevenir.

Especialmente en una jornada como la de hoy, en donde Santiago espera una máxima de 33 grados . Y en el interior de la zona central, como Rancagua, Chillán, Talca y Los Andes también se tendrán altas temperaturas

En esa línea, el Dr. Gustavo Constenla, director de la Escuela de Medicina de la Universidad Andrés Bello , comparte recomendaciones claves para que el embarazo sea llevadero para las mujeres durante la temporada estival.

Lee También

Mitos y verdades: ¿Puede el calor afectar los métodos anticonceptivos?

El académico UNAB explica que las altas temperaturas, el consumo de bebidas azucaradas o con cafeína, como también la exposición por varias horas al sol pueden incidir en problemas a la salud de la madre como del feto

Ropa y protección en el embarazo

El especialista hace énfasis, en primer orden, en contrarrestar las altas temperaturas predominantes en verano en varias zonas del país. Por eso, el facultativo explica que la piel puede volverse más sensible debido a los cambios hormonales , aumentando el riesgo de manchas o melasma.

" Evitar el sol en las horas de mayor radiación (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.) y usar un protector solar con factor de protección alto (30 o más)", detalla el Dr. Constenla, recalando que es fundamental reaplicar cada dos horas.

En cuanto al vestuario, recomienda el uso de sombreros de ala ancha y ropa ligera de algodón , transpirable, preferiblemente de colores claros para una protección adicional . En espacios abiertos, lo mejor es estar a la sombra y siempre tener agua.

El cuidado en la alimentación

El verano puede ser, además, una época tentadora para disfrutar de comidas al aire libre, pero es crucial evitar alimentos crudos o mal cocidos , como mariscos, embutidos o productos que no cumplan con normas básicas de higiene.

"En el embarazo se puede disfrutar de una dieta equilibrada con frutas y verduras frescas, asegurándose de lavarlas muy bien antes de consumirlas", puntualiza.

"Deben evitar los alimentos que hayan estado mucho tiempo fuera del refrigerador, ya que el calor puede favorecer el crecimiento de bacterias e incluir meriendas durante el día para mantener los niveles de energía estables", agrega el docente.

Precauciones en la salud

El calor suele acentuar la retención de líquidos en las extremidades en el embarazo. "Para evitarlo, las embarazadas pueden elevar las piernas al descansar usar calzado cómodo , realizar caminatas cortas, sumergir los pies en agua fría durante unos minutos y usar medias de compresión si estarán de pie por largos períodos de tiempo", explica el profesional.

Lee También

Altas temperaturas en la zona central: Consejos para mantenerse hidratado más allá del agua

Otra precaución es evitar los resfríos , por lo que deben evitar pasar de ambientes muy calurosos a otros muy fríos, y evitar exponerte directamente a corrientes de aire frío

También es necesario que presten atención a cualquier alerta, como mareos, dolor de cabeza, contracciones prematuras o hinchazón excesiva . "Si es así, deben consultar al médico de inmediato, ya que podrían ser señales de condiciones que requieren atención, como así también pueden ser los cambios en los movimientos de tu bebé , ya que podrían ser un indicio de que algo no está bien", advierte el Dr. Constenla.

"Siempre es mejor cuidarse y buscar ayuda profesional ante cualquier duda ", destaca el académico de la UNAB, quien precisa que el verano no tiene por qué ser una temporada difícil para las embarazadas.

" Siguiendo estas recomendaciones, pueden disfrutar de esta etapa tan especial mientras protegen su bienestar y el de su bebé. El cuidado empieza con la información, por lo que deben consultar con su médico de confianza ante cualquier inquietud", finaliza.

Señal T13 En Vivo