



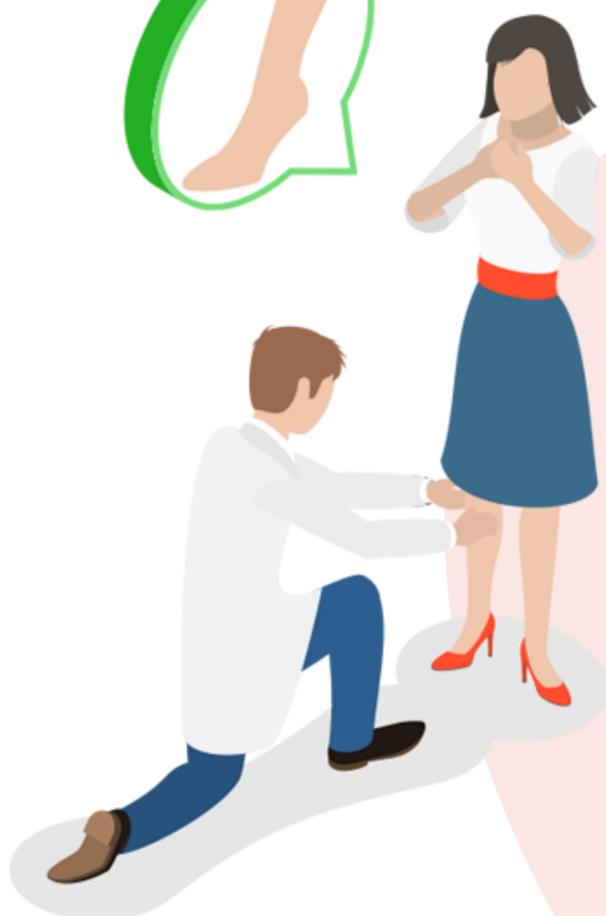
# Combatiendo la inflamación durante el embarazo

Es común escuchar que los tobillos y las piernas pueden inflamarse durante el embarazo, pero alguna vez nos hemos preguntado, ¿por qué sucede esto?

A esta inflamación o retención de líquidos, se le conoce como edema, y forma parte de los cambios que impactan a nuestro cuerpo durante esta etapa.

A continuación te contamos una de las razones por las cuales se presenta:

El crecimiento del útero ejerce presión sobre las venas, haciendo que se eleve la presión sanguínea causando inflamación.



El volumen de sangre aumenta, esto con el fin de oxigenar de manera adecuada al bebé, sin embargo, repercute en la inflamación e hinchazón del cuerpo de la madre.

La inflamación puede ser más notoria al fin del día, pero, puede llegar a agravarse cuando se presentan los siguientes factores:



Estar de pie por tiempos prolongados.

Aumento en el calor o la humedad del ambiente.

Dieta alta en sodio y cafeína.

Ahora que conocemos las causas, Libera Tu Salud te presenta los siguientes consejos para disminuir este síntoma:

# Dieta:

**Considera moderar el consumo de alimentos altos en sodio como:**

alimentos procesados y fritos, disminuye la cantidad de sal de mesa que se agrega a los platillos y promueve la ingesta de alimentos ricos en potasio como: las lentejas, plátano, espinaca o brócoli.

Esto con el fin de promover un buen intercambio de líquidos en el cuerpo.



## Movimiento

El ejercicio promueve el movimiento y flujo de la circulación sanguínea, aliviando el malestar del edema o inflamación.

Si te interesa conocer una manera fácil de incluirlo durante esta etapa, te invitamos a que visites la herramienta <<Recomendaciones>> en donde podrás encontrar “Aplicación: “Pregnancy Workouts-Mom Fitness”.

# Duerme o acuéstate del lado izquierdo

Esto causa que el útero se mueva y la circulación de la vena pélvica que se estaba tapando el flujo sanguíneo ahora promueva el regreso de la sangre de tus piernas al corazón.  
intercambio de líquidos en el cuerpo.



## Ropa cómoda y medias de compresión

Promueve el uso de ropa cómoda y floja que no restrinja el flujo de sangre.  
“Pregnancy Workouts-Mom Fitness”.

# Agua

Intenta optimizar el consumo de agua a dos o tres litros al día.

La inflamación que se presenta durante el embarazo es normal, pero siempre hay que mantenernos al tanto de focos rojos.



Si de repente se presenta un rápido incremento en la inflamación acompañado de dolores de cabeza, se debe consultar a un médico de confianza, ya que pueden ser síntomas de preeclampsia.

Si deseas conocer más de esta complicación, te invitamos a visitar la herramienta <<Conoce más>> con el título de “Hablemos de preeclampsia”

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.

#### Referencias:

- Bunce, E. E., & Heine, R. P. (n.d.). Swelling During Late Pregnancy. MSD Manual Consumer Version. Recuperado de: <https://www.msmanuals.com/home/women-s-health-issues/symptoms-during-pregnancy/swelling-during-late-pregnancy>
- Mollaehi, F., & Shahali, S. (2022). Non-pharmacological interventions for the management of lower extremity edema during pregnancy: A narrative review study. Medical - Surgical Nursing Journal, 11(1). <https://doi.org/10.5812/msnj-123284>