

¿Cuál es la causa de la hinchazón en los tobillos durante el embarazo? ¿Qué puedo hacer al respecto?

Publicado el: 01-08-2022

Varios factores contribuyen a la hinchazón en los pies y los tobillos durante el embarazo. En primer lugar, el cuerpo retiene más líquido de lo normal durante el embarazo. Además, el útero en crecimiento ejerce más presión sobre las venas, lo que afecta al retorno de la sangre al corazón. Los cambios hormonales también pueden influir.

La hinchazón en los pies y los tobillos durante el embarazo es frecuente y, por lo general, desaparece después del parto. Mientras tanto, podría ser útil tener en cuenta lo siguiente:

- **No permanezcas de pie.** Evita estar parada durante largos períodos. Cuando puedas, siéntate con los pies hacia arriba y, de vez en cuando, gira los pies al nivel de los tobillos y flexiónalos ligeramente para estirar los músculos de la pantorrilla. Mejor aún, recuéstate con las piernas elevadas.
- **Duerme sobre el lado izquierdo.** Esto le quita presión a la vena de gran tamaño que hace regresar la sangre desde la mitad inferior del cuerpo hacia el corazón (vena cava inferior). También podría ser útil elevar un poco las piernas con almohadas.
- **Usa medias de compresión.** El profesional de salud podría recomendarte que uses calzas y medias de soporte durante el día.
- **Haz actividad física todos los días.** Realiza caminatas, pedalea en una bicicleta fija o nada algunos largos en una piscina.
- **Permanece de pie o camina en una piscina.** A pesar de que no existen muchas investigaciones sobre el uso de la presión del agua para ayudar a la hinchazón de los pies y los tobillos, permanecer de pie o caminar en una piscina parece ser útil para comprimir los tejidos de las piernas y podría proporcionar un alivio temporal de la hinchazón durante el embarazo.
- **Usa ropa suelta.** Las prendas ajustadas pueden restringir el flujo de sangre. No uses calcetines ni medias con bandas ajustadas en los tobillos o las pantorrillas.

Algunas investigaciones sugieren que los masajes en los pies y la reflexología, que consiste en aplicar presión en ciertas zonas de los pies, las manos y las orejas, podrían ayudar a reducir la hinchazón de los pies y los tobillos durante el embarazo. Además, el hecho de tener hinchazón no implica que debas disminuir la cantidad de líquido que ingieres. El Institute of Medicine (Instituto de Medicina) recomienda tomar alrededor de 10 tazas (2,4 litros) de líquidos por día durante el embarazo.

A pesar de que la hinchazón leve en los pies y los tobillos durante el embarazo es normal, si la hinchazón es repentina y dolorosa, y especialmente si solo ocurre en una pierna, podría ser una indicación de un coágulo sanguíneo (trombosis venosa profunda). Un aumento repentino de la hinchazón también podría indicar que la presión arterial está más alta de lo normal. Ambas situaciones requieren evaluación y tratamiento inmediatos.

Fuente: <https://netsaluti.com>