

Fatiga durante el embarazo

Publicado el: 22-06-2018

Muchas mujeres se sienten más cansadas de lo normal, en especial a principios y finales del embarazo. En esas etapas el cuerpo está produciendo nuevas hormonas y creando muchos cambios en preparación para el trabajo arduo que le espera.

Causas de la fatiga durante el embarazo

A principios del embarazo, el cuerpo produce mayores cantidades de la hormona llamada progesterona, que puede hacerla sentir lenta y somnolienta. Además, el cuerpo produce más sangre para transmitir nutrientes al bebé, lo cual significa más trabajo para el corazón y otros órganos. También cambia la forma en que el cuerpo procesa los alimentos y nutrientes. Todos esos cambios son estresantes para el cuerpo y pueden producir cansancio.

Asimismo, los cambios físicos y psicológicos del embarazo son estresantes a nivel mental y emocional, con lo cual se agrava la sensación de fatiga.

A finales del embarazo, el peso extra del bebé pone a prueba aún más la fuerza del cuerpo. Es posible que varios cambios sucedan a finales del embarazo y produzcan cansancio:

- Dificultades para dormir
- La necesidad de orinar con más frecuencia durante la noche
- Calambres en las piernas durante la noche
- Acidez estomacal (agruras)

La fatiga también puede ser un síntoma de anemia, en particular aquella que indica deficiencia de hierro y que afecta a casi la mitad de las embarazadas. El cuerpo necesita hierro para producir hemoglobina, la sustancia que se encuentra en los glóbulos rojos cuya función es transportar oxígeno a los tejidos y al bebé. Durante el embarazo se necesita más hierro por las necesidades del bebé, el aumento de sangre producida por el cuerpo y la pérdida de sangre durante el parto.

Qué puede hacer

Las siguientes sugerencias le ayudarán a evitar la fatiga excesiva durante el embarazo:

- Duerma siestas. Si puede durante el día, la hora del almuerzo o antes de la cena, duerma una siesta.
- Tómese descansos. En el trabajo, tome descansos frecuentes para moderar el ritmo de trabajo y recuperar energías.
- Acuéstese más temprano. Le convendrá acostarse más temprano de lo habitual, en especial si se despierta varias veces durante la noche. Acuéstese cuando se sienta cansada. No se fuerce a permanecer despierta hasta la hora normal de acostarse.
- Evite levantarse durante la noche. Tome suficientes líquidos durante el día. Evite tomar bebidas dos o tres horas antes de acostarse para que no tenga que levantarse con tanta frecuencia a orinar en la noche. Si tiene acidez estomacal frecuente, coma la última comida del día varias horas antes de acostarse o de irse a dormir. Antes de acostarse, estire suavemente los músculos de las piernas. Eso le ayudará a evitar los calambres nocturnos.
- Haga ejercicio. A menos que el profesional de la salud le indique lo contrario, trate de hacer

ejercicios por lo menos 30 minutos por día. Aun los ejercicios moderados como caminar le levantarán el espíritu y le mejorarán el nivel de energía. (No olvide consultar con el profesional de la salud qué ejercicios puede hacer y cuánto tiempo puede mantener el programa de actividad física.)

- Beba líquidos en abundancia. No olvide tomar suficientes líquidos. La falta de líquidos contribuye a la fatiga.
- No se extralimite y relájese. Evite las situaciones estresantes. Limite los encuentros sociales y otras actividades que la dejan extenuada. En cambio, dedíquele tiempo a las actividades que la relajan y calman. Recurra a las técnicas de relajación, como la respiración profunda, cuando sienta que necesita un descanso.
- Pida ayuda. Deje que su pareja, sus hijos o amigos la ayuden en la casa lo más posible. Si se siente estresada, hable con amigos y parientes que puedan ayudarla a sentirse mejor. Hable con el profesional de la salud para que le recomiende grupos de apoyo y otros recursos.
- Coma bien. Coma una dieta balanceada rica en hierro y proteína. Es particularmente importante comer alimentos ricos en hierro durante el embarazo, como por ejemplo carnes rojas, mariscos, aves, cereales y pastas fortificadas con hierro o de harina integral, verduras de hoja verde oscuro, frijoles, nueces y semillas. Si toma jugos cítricos cuando come las comidas ricas en hierro, le ayudará al cuerpo a absorber mejor este mineral.
- Tome vitaminas prenatales y suplementos de hierro si se lo recomienda el profesional de la salud.

Cuándo hablar con el profesional de la salud

Es normal sentir cansancio durante el embarazo, en particular en el primer y tercer trimestre. Si bien los síntomas suelen mejorar en el segundo trimestre, algunas mujeres se sienten cansadas durante todo el embarazo.

Hable con el profesional de la salud si siente:

- Fatiga repentina
- Fatiga que no desaparece con el descanso adecuado
- Fatiga grave después de transcurridas unas semanas del segundo trimestre
- Depresión o preocupación

La fatiga puede ser un síntoma de anemia, en especial si también tiene:

- Falta de aliento (disnea)
- Palpitaciones del corazón
- Debilidad
- Piel pálida
- Mareos

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.