

# Consejos para combatir el calor en el embarazo

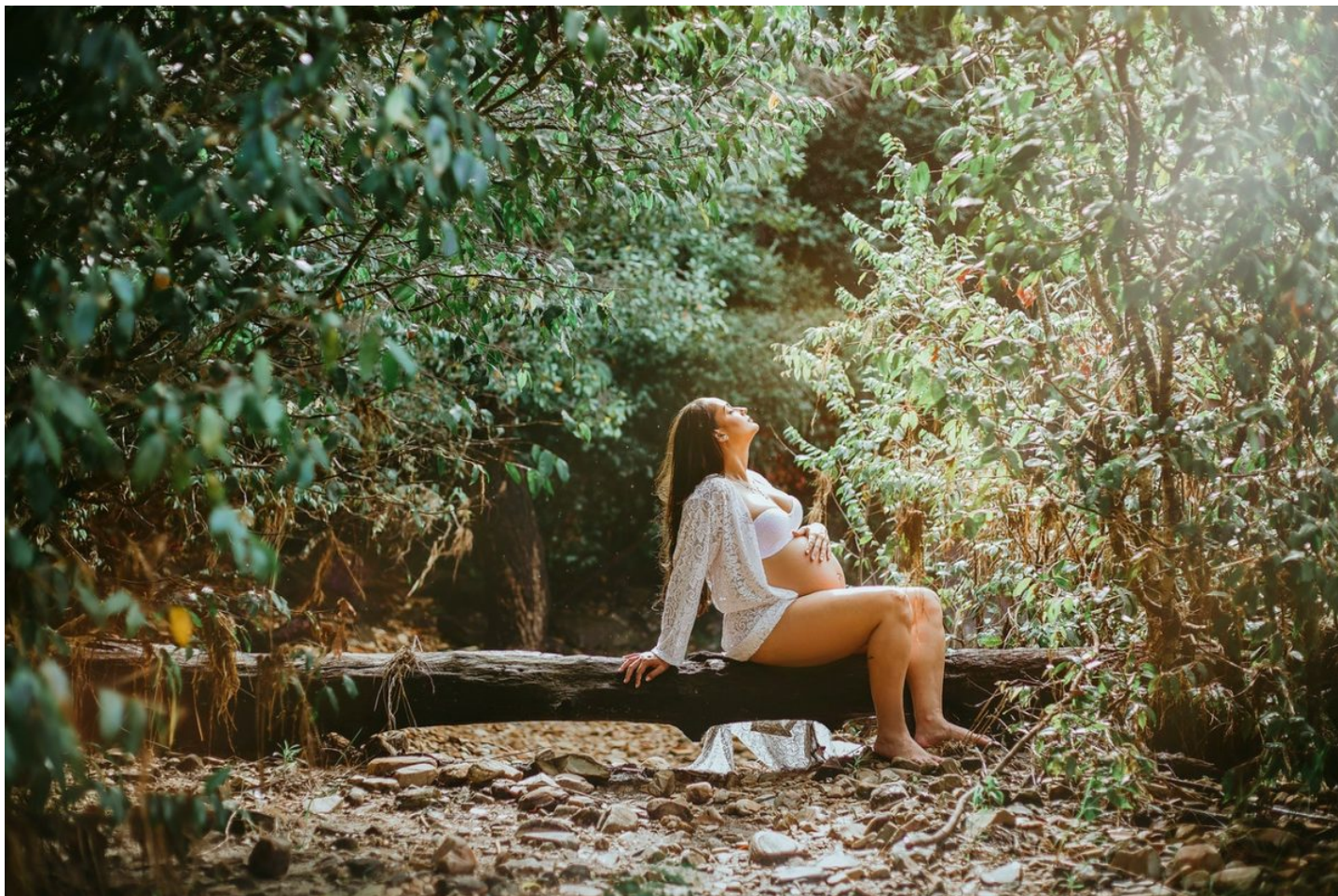


¿Sientes exceso de calor en el embarazo? No lo estás imaginando: durante este proceso, tu temperatura corporal puede elevarse ligeramente, haciendo que sientas la piel más caliente, sudes más o que incluso tengas sudores nocturnos.

Lo anterior es algo completamente normal; sin embargo, es recomendable que tomes precauciones para evitar que el exceso de calor en el embarazo afecte tu salud o la de tu bebé.

Para mayor tranquilidad y comodidad, conoce cuáles son las causas y cómo combatir el calor a continuación.

## ¿Por qué sientes calor durante el embarazo?



Al principio del embarazo, hay una serie de cambios hormonales que incrementan un poco tu temperatura corporal.

Tu cuerpo necesita prepararse para crecer y alimentar a tu bebé.

Como requieres más sangre para transportar alimentos y oxígeno, tu volumen sanguíneo aumenta hasta un 50% hacia la semana 34.

Ya en la octava semana, tu corazón bombea sangre un 20% más rápido, haciendo que el metabolismo se acelere y elevando ligeramente la temperatura de tu cuerpo.

Para transportar toda esta sangre, los vasos sanguíneos se ensanchan, incluyendo los que están cerca de la piel.

Esto hace que se enrojezca un poco y te sientas más caliente.

Aunque todo esto es normal, un exceso de calor en el embarazo también puede estar ligado a una enfermedad, a la deshidratación, a un clima muy caluroso, a ejercicios extenuantes, mantas eléctricas, un baño o ducha demasiado caliente o un jacuzzi o sauna.

Por ello, para descartar problemas de salud es conveniente que observes tus hábitos y estilo de vida durante el embarazo, y que le comuniques cualquier duda o sensación a tu médico.

## ¿Cómo combatir el calor en casa?



Dicho lo anterior, es importante que tomes medidas para mantenerte a una temperatura corporal cómoda.

Estos son algunos consejos para combatir el calor, que incluyen recomendaciones para disfrutar del embarazo en verano:

### **Refréscate cuando lo necesites**

Toma un baño con agua fresca para sentirte mejor.

Es importante que te mantengas hidratada, ya sea que estés en casa o fuera. Trata de mantener una botella de agua a la mano siempre.

Para controlar el calor en la cara en el embarazo, puedes ir directamente al grifo y lavarte.

Además, una buena idea es adquirir una botella de spray y llenarla de agua para rociarte cuando te sientas acalorada, o conseguir un aerosol hecho de componentes refrescantes.

## **Protégete del sol**

Para evitar asolearte, lleva una sombrilla contigo cada vez que salgas.

Mientras estás en casa, corre las cortinas en los días soleados para que las habitaciones no se recalienten, y deja circular el aire al finalizar la tarde.

## **Controla lo que ingieres**

Las bebidas con cafeína pueden aumentar la presión arterial y la temperatura corporal, así que cámbialas por agua o un batido frutal.

Por otro lado, es ideal que consumas alimentos con un alto contenido de agua, como melón, pepino o guisantes frescos.

## **Otros consejos**

Entre otras recomendaciones sobre cómo combatir el calor en casa, es ideal que utilices ropa fresca. Si tienes aire acondicionado o un ventilador, utilízalo siempre que sientas calor, sobre todo a la hora de dormir.

Otra técnica que puedes usar para reducir el calor en la cara en el embarazo es guardar un antifaz de gel en la nevera o en el congelador, y ponértelo cuando necesites refrescarte.

Ten presente que estas son recomendaciones sencillas para mantenerte fresca en el día a día. Si llegas a tener una sensación de sobrecalentamiento o tu temperatura supera los 38,9° C, lo mejor es que consultes al médico de inmediato para salir de dudas.