

# Embarazo en verano: Recomendaciones para enfrentar el calor



*Descubre las consecuencias del calor excesivo durante el embarazo en verano y 5 recomendaciones para hacerle frente.*

Durante el embarazo en verano, es importante que la futura mamá se proteja del calor extenuante, así podrá prevenir cualquier malestar que comprometa su salud o la del futuro bebé. Sigue las siguientes recomendaciones para que toda la familia pueda disfrutar al máximo de las vacaciones.

## Consecuencias del calor excesivo en el embarazo

Cuando en el ambiente hay altas temperaturas, hay que cuidar a las mujeres encinta de sufrir un golpe de calor. Esto ocurre cuando la temperatura corporal se incrementa a más de 39°C (temperatura que ya es peligrosa cuando existe fiebre), ante esta situación la madre puede sentir señales que deben ser tratadas de inmediato. Una de las consecuencias son los mareos. Estos tienden a ser uno de los síntomas más comunes cuando las embarazadas se exponen al sol, ya que este genera vasodilatación. Para prevenirlos, lo más recomendable es que la futura madre repose en un lugar fresco que le permita incorporarse de nuevo. Otra consecuencia, que puede afectar la experiencia de la embarazada durante el verano es el insomnio, lo que puede deberse a las altas temperaturas del entorno. Para mejorar el sueño, la habitación debe estar aclimatada con el uso de aire acondicionado o un ventilador. Es normal que durante el embarazo la gestante aumente sus niveles de sudoración, aunque sin duda durante la época de verano este problema es más evidente. Estos sofocos se pueden aliviar si se aplican paños húmedos en las zonas más propensas al calor como: cuello, frente y en la parte superior de la cabeza. La sensibilidad en la piel es otra consecuencia desagradable que es generada por un proceso normal en las hormonas femeninas. De esta manera, los cuidados de la piel en el embarazo deben aumentar con la llegada de esta estación.

## Recomendaciones para disfrutar del embarazo en verano

### 1. Hidratación constante

Es importante que tomes grandes cantidades de agua en este periodo, pues esto ayuda a recuperar los líquidos que pierdes en la sudoración. También, debes evitar la retención de líquidos, que a su vez causa hinchazón en las extremidades. Incluso, es una buena alternativa que consumas frutas y hortalizas ya que se caracterizan por contener más agua, sobre todo la sandía, la piña y el pepino.

### 2. Protección solar

Esta recomendación es básica para los cuidados de la piel en el embarazo. Es común que durante la gestación, se produzcan manchas por los cambios hormonales en el organismo de la mujer. Para evitar la

aparición de marcas en la piel, lo más aconsejable es que la futura mamá evite aquellas horas en las que el sol se expone con más intensidad. Además, es fundamental el uso de protector solar con un factor alto y de cremas hidratantes para luego de la exposición al sol.

### **3. ¡Al agua!**

Si te preguntas cómo afecta el calor en el embarazo, pues una de las respuestas a esa interrogante es la hinchazón en los pies y en las piernas. Por esta razón, es recomendable que te sumerjas dentro de la playa o la piscina. Este consejo también es útil para nadar y aprovechar que el agua fría relaje los músculos del cuerpo. Dentro del agua, la madre sentirá un menor peso en el abdomen y el feto se mantendrá a gusto.

### **4. Ropa cómoda**

En el verano es desaconsejable vestir ropa ceñida al cuerpo, en cambio las prendas sueltas como las fabricadas en algodón ayudan a mantener el calor controlado. El calzado también es importante para esta época, por lo que es mejor dejar los zapatos cerrados para el regreso a casa. Mantener una vestimenta cómoda durante el verano hará que la embarazada esté a gusto para cualquier actividad.

### **5. Adiós a la sal**

Es común que en los destinos del verano se consigan platos que contengan mucha sal. Es importante evitar las comidas muy saladas porque contribuyen a la retención de líquidos, igual que el calor excesivo en el embarazo por exposición solar. Ante la inquietud de cómo afecta el calor en el embarazo, lo más recomendable es que todos los miembros de la familia estén preparados para asistir a la futura madre. De esta manera, pueden relajarse antes de la llegada del bebé.