

Qué es bueno para eliminar líquidos retenidos en el embarazo



¿Qué es bueno para eliminar líquidos retenidos durante el embarazo? los siguientes tips te ayudarán a eliminar y prevenir esta molesta condición

Una de las principales quejas de las mujeres embarazadas es sentir una recurrente hinchazón en los pies y tobillos. ¿Te está sucediendo en este momento? **Entonces estás sufriendo de la retención de líquidos.** Esta condición se genera porque los fluidos de tu cuerpo quedan atrapados en tu cuerpo como producto de los cambios hormonales (una presencia mayor de progesterona) y un mayor aumento del volumen de sangre durante el período de embarazo. Por otra parte, **la compresión del útero puede permeabilizar los vasos sanguíneos** lo que ocasiona que los fluidos corporales salgan a las extremidades exteriores.

¿Qué es bueno para eliminar líquidos retenidos? ¿Existen vitaminas para retención de líquidos? Si tienes estas y otras preguntas, descubre a continuación algunas claves para minimizar el problema.

1. Controla el peso

Una de las principales causas de la retención de líquido es de origen mecánico: **tu abdomen se comprime y afecta la circulación sanguínea y el retorno linfático desde la raíz de la pierna.** Obviamente, si tienes problemas relacionados con el exceso de peso, el problema empeorará por lo que debes controlar el peso. Si no has tenido problemas con el peso antes del embarazo, tu ginecólogo te recomendará no subir más de 12 kilos durante el embarazo.

2. Vigila la postura

Toma precauciones en tu postura; por ejemplo, no estés sentada o de pie durante mucho tiempo, evita cruzar las piernas durante períodos prolongados, también procura no estar reclinada o muy ensimismada en una tarea por más de una hora. Si comienzas a sentir molestia en tobillos y piernas, practica acostarte un tiempo con los pies elevados.

3. Conoce las vitaminas para retención de líquidos

Ciertos cambios en tu dieta pueden controlar el problema de la retención de líquidos durante el embarazo, como el consumir abundantes verduras y frutas frescas. Pensando en las vitaminas, ¿qué es bueno para eliminar líquidos retenidos? **Alimentos ricos en vitamina C como el pepino, frutas cítricas y el pepino ayudan a reducir los edemas en el embarazo.** Además, otros alimentos como el repollo, el apio y la sandía también ayudan a eliminar el exceso de líquidos acumulados en el cuerpo.

4. Haz ejercicios moderadamente

Como recomendación indispensable, no olvides que hacer ejercicio siempre será positivo para tu cuerpo. Actividades como **el yoga y el pilates** ayudan a mejorar la circulación de sangre. También la gimnasia en el agua y la bicicleta estática son buenas alternativas para solucionar el problema que tienes.

5. Los masajes de drenaje linfático son una solución perfecta

¿Para qué sirven los masajes linfáticos? El drenaje linfático **consiste en una serie de masajes repetitivos que tienen como objetivo mejorar la circulación sanguínea**. Esta técnica de masaje ayuda a tratar diferentes patologías, entre ellas la retención de líquidos en las piernas y tobillos durante el embarazo. Por estar afiliada a **Banmédica** puedes obtener un cupón con descuento para asistir a sesiones de masaje de drenaje linfático en **Casa Canguro**.

Por otra parte, la kinesiología es una terapia natural en donde se emplean distintos procedimientos terapéuticos para desbloquear las zonas del cuerpo que sufren de estrés durante el embarazo. Descarga tu cupón con un 35% de descuento, para 10 sesiones de kinesiología en **Carol Franz**. Ahora que sabes para que sirven los masajes linfáticos y la kinesiología, considéralos como parte de tu cuidado personal.

Aunque la retención de líquidos es una situación que causa molestias en tu cuerpo durante el embarazo, e incluso después del parto, hay buenas noticias: si sigues estos consejos básicos y recuerdas cuidarte, **el problema tenderá a desaparecer con el tiempo**.