

## Médico entrega recomendaciones para que el verano no sea una temporada difícil para las embarazadas

El verano trae consigo sol, calor y vacaciones, una combinación que muchos disfrutan. Sin embargo, para las embarazadas, esta temporada puede representar retos especiales que son importantes conocer y prevenir. Dr. **Gustavo Constenla**, director de la Escuela de Medicina de la Universidad Andrés Bello, comparte recomendaciones claves para que el período prenatal sea llevadero para ellas durante la temporada estival.

El académico UNAB explica que las altas temperaturas, el consumo de bebidas azucaradas o con cafeína, como también la exposición por varias horas al sol pueden incidir en problemas a la salud de la madre como del feto.

### ROPA Y PROTECCIÓN PARA EMBARAZADAS

El especialista hace énfasis, en primer orden, en contrarrestar las altas temperaturas predominantes en verano en varias zonas del país.

Por eso, el facultativo explica que la piel puede volverse más sensible debido a los cambios hormonales, aumentando el riesgo de

### • Dr. Gustavo Constenla, compartió consejos para que las mujeres disfruten de su embarazo en esta época estival.-

manchas o melasma. «Evitar el sol en las horas de mayor radiación (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.) y usar un protector solar con factor de protección alto (30 o más)», detalla el Dr. Constenla, recalcando que es fundamental reaplicar cada dos horas.

En cuanto al vestuario, recomienda el uso de sombreros de ala ancha y ropa ligera de algodón, transpirable, preferiblemente de colores claros para una protección adicional. En espacios abiertos, lo mejor es estar a la sombra y siempre tener agua.

### EL CUIDADO DE LA ALIMENTACIÓN

El verano puede ser, además, una época tentadora para disfrutar de comidas al aire libre, pero es crucial evitar alimentos crudos o mal cocidos, como mariscos, embutidos o productos que no cumplan con normas básicas de higiene.

«Las embarazadas pueden disfrutar de una dieta equilibrada con

frutas y verduras frescas, asegurándose de lavarlas muy bien antes de consumirlas», puntualiza.

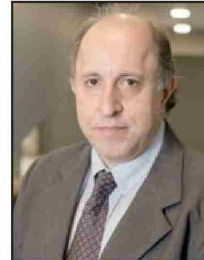
«Deben evitar los alimentos que hayan estado mucho tiempo fuera del refrigerador, ya que el calor puede favorecer el crecimiento de bacterias e incluir meriendas durante el día para mantener los niveles de energía estables», agregó el docente.

### PRECAUCIONES EN LA SALUD

El calor suele acentuar la retención de líquidos en las extremidades. «Para evitarlo, las embarazadas pueden elevar las piernas al descansar, usar calzado cómodo, realizar caminatas cortas, sumergir los pies en agua fría durante unos minutos y usar medias de compresión si estarán de pie por largos períodos de tiempo», explica el profesional.

Otra precaución es evitar los resfriados, por lo que deben evitar pasar de ambientes muy calurosos a otros muy fríos, y evitar exponerte directamente a corrientes de aire frío.

También es necesario que presten atención a cualquier alerta, como mareos, dolor de cabe-



Dr. Gustavo Constenla, director de la Escuela de Medicina de la Universidad Andrés Bello.

za, contracciones prematuras o hinchazón excesiva. «Si es así, deben consultar al médico de inmediato, ya que podrían ser señales de condiciones que requieren atención, como así también pueden ser los cambios en los movimientos de tu bebé, ya que podrían ser un indicio de que algo no está bien», advierte el Dr. Constenla.

«Siempre es mejor cuidarse y buscar ayuda profesional ante cualquier duda», destaca el académico de la UNAB, quien precisa que el verano no tiene por qué ser una temporada difícil para las embarazadas.

«Siguiendo estas recomendaciones, pueden disfrutar de esta etapa tan especial mientras protegen su bienestar y el de su bebé. El cuidado empieza con la información, por lo que deben consultar con su médico de confianza ante cualquier inquietud», finalizó.



Entregan recomendaciones para que el verano no sea una temporada difícil para las embarazadas. (Imagen referencial).