

Embarazadas y el calor

● El golpe de calor es una emergencia médica, ocurre cuando el cuerpo no puede regular su temperatura adecuadamente y puede poner en riesgo la vida tanto de la madre como del bebé. Algunos de sus síntomas son: temperatura corporal superior a los 39°C, piel roja, caliente y usualmente seca, fuerte dolor de cabeza, mareos, dolor de estómago, estado de confusión y pérdida de conciencia.

Las mujeres embarazadas también tienen más riesgo de sufrir deshidratación, la que puede causar complicaciones como calambres musculares, dolores de cabeza, mareos y una disminución en el volumen de líquido amniótico, lo que podría afectar el bienestar fetal.

Para evitar todas estas complicaciones, las embarazadas deben man-

tener una hidratación constante, comer alimentos ricos en agua, evitar bebidas deshidratantes, limitar el consumo de cafeína, vestir ropa ligera y transpirable, que sea fresca, cómoda, y de colores claros. Además, evitar la exposición directa al sol, descansar en ambientes frescos, tomar duchas o baños de agua tibia si es necesario, evitar ejercicios intensos durante las horas de calor, y usar protector solar.

Mantener estos cuidados es clave para que el embarazo sea una experiencia positiva y segura para la mujer, sin que se convierta en un riesgo.

*Morin Chaparro González,
académica Obstetricia U. Andrés
Bello*
