

E-Blast: El embarazo y las altas temperaturas

Durante el embarazo, el cuerpo experimenta cambios importantes, incluyendo un mayor aumento en el volumen de sangre, lo que puede generar mayor sensación de calor. Durante los meses de verano, las altas temperaturas pueden incrementar el riesgo de deshidratación, golpes de calor, cambios en la piel (manchas), aumento de la presión arterial y otras complicaciones.

La exposición prolongada al calor durante el embarazo se ha asociado con posibles complicaciones, como parto prematuro, bajo peso al nacer e incluso riesgos para la salud del feto.

Para mantenerte segura y saludable en épocas de altas temperaturas. te recomendamos:

- Mantente bien hidratada.
- Mantener tu hogar fresco y ventilado.
- Elevar las piernas para mejorar la circulación.
- Evitar la exposición al sol durante las horas de mayor intensidad (10:00 a.m. – 4:00 p.m.).
- Aplicar protector solar al exponerte al sol.
- Usar ropa ligera, cómoda y fresca.
- Estar atenta a síntomas de golpe de calor, como mareos, sed excesiva o debilidad, y consultar a un médico si presentas alguno.

Referencias:

<https://www.unitypoint.org/news-and-articles/10-things-no-one-expects-during-a-summer-pregnancy>