

Mi cuerpo:

¿Qué son las várices?

Las várices son venas dilatadas que pueden verse cerca de la superficie de la piel, y que a veces se ven retorcidas, azules o moradas. Aparecen con más frecuencia en las piernas, aunque también pueden salir en la vulva o en cualquier otra parte. (De hecho, las hemorroides no son otra cosa que várices en la zona rectal.)

Hay várices que no molestan en absoluto u ocasionan sólo leves molestias, pero también pueden hacer que sientas pesadez o dolor en las piernas. La piel alrededor de las várices puede también picar, doler o arder. Los síntomas tienden a empeorar al final del día, especialmente si pasas mucho tiempo de pie.

A muchas mujeres les aparecen las várices por primera vez durante el embarazo o descubren que empeoran durante estos meses de espera. A medida que el útero crece, ejerce presión sobre la vena grande del lado derecho del cuerpo (la vena cava inferior), lo cual a su vez aumenta la presión sobre las venas de las piernas. Estas venas regresan la sangre desde las piernas hacia el corazón, de modo que, ya de por sí, la sangre circula en sentido contrario a la gravedad.

La cantidad de sangre del cuerpo aumenta cuando estás embarazada, lo cual agrega carga a tus venas. Además, los niveles de progesterona suben, lo que hace que las paredes de los vasos sanguíneos se relajen.

Hay mayor probabilidad de que te salgan várices si ya hay antecedentes en otros miembros de tu familia. Son mucho más comunes en las mujeres que en los hombres y, si ya las tienes, tienden a empeorar con cada embarazo sucesivo y con el correr de los años. Asimismo, estarás más predispuesta a las várices si tienes sobrepeso, esperas gemelos o más bebés, o permaneces de pie por periodos de tiempo prolongados.

Lo bueno es que las várices tienden a mejorar después de dar a luz, particularmente si no las tenías antes del embarazo. Y si no se ponen mejor, existen distintas maneras de tratarlas.

¿Qué puedo hacer para prevenirlas o reducirlas lo más posible?

A continuación te damos algunos consejos:

- Haz ejercicio todos los días. Aunque sea no más una vuelta a la cuadra a paso rápido, puede mejorar tu circulación.
- Esfuézate por permanecer dentro del peso recomendado para la etapa de embarazo en que te encuentras.
- Levanta los pies y piernas siempre que puedas. Usa una banqueta o una caja para descansar las piernas cuando estés sentada, y mantén los pies levantados sobre una almohada cuando estés acostada. No cruces las piernas o tobillos cuando estés sentada.

No permanezcas sentada o parada por periodos de tiempo prolongados sin hacer pausas para moverte un poco.

- Duerme sobre el lado izquierdo con los pies sobre una almohada. Coloca otra almohada detrás de la espalda para mantenerte inclinada hacia la izquierda. Dado que la vena cava inferior está en el lado derecho, al acostarte sobre el lado izquierdo alivias la vena del peso del útero y así disminuyes la presión sobre las venas de las piernas y pies.

- Usa pantimedias especiales de soporte: las pantimedias de compresión graduada que se venden con receta médica posibilitan una mejor circulación y están disponibles en tiendas de artículos médicos y en farmacias. Estas medias son el doble de gruesas que las pantimedias comunes. Aprietan más en la zona del tobillo y se van aflojando hacia arriba de la pierna, lo cual facilita el regreso de la sangre hacia el corazón. Como resultado, te ayudan a prevenir la hinchazón y pueden evitar que las várices empeoren. Póntelas por la mañana, antes de levantarte de la cama, para evitar que la sangre se acumule en las piernas, y úsalas durante todo el día. Si bien las medias de soporte pueden ser molestas, especialmente si hace calor, las várices te pueden resultar mucho más incómodas.

¿Las várices pueden ser graves?

Las várices pueden dar comezón o doler, y estéticamente pueden molestarte, pero por lo general son inofensivas a corto plazo. Por eso, si fuese necesario hacer un tratamiento, podrías esperar hasta después del embarazo. Un pequeño porcentaje de personas con várices desarrollan coágulos de sangre en las venas, cerca de la superficie de la piel (una afección que se denomina trombosis venosa superficial). Cuando salen estos tipos de coágulos, la vena puede ponerse dura y parecerse a una cuerda, y el área circundante volverse roja, caliente, sensible o dolorosa.

Estos coágulos habitualmente no son peligrosos, pero si piensas que tienes uno no dejes de llamar a tu médico. Algunas veces se infecta el área que rodea el coágulo (en cuyo caso es posible que también presentes fiebre o escalofríos) y, en ese caso, tendrás que recibir tratamiento con antibióticos inmediatamente. Llama también en seguida a tu médico si notas que una de tus piernas está muy hinchada o tiene úlceras, o si la piel próxima a las venas cambia de color.

No hay que confundir la trombosis venosa superficial con una afección grave llamada trombosis venosa profunda (TVP), en la que se forman coágulos en las venas profundas, por lo general en las piernas. El embarazo puede hacerte más propensa a padecer TVP, ya sea que tengas várices o no, pero no es muy común. La probabilidad de que presentes esta afección durante el embarazo o en las semanas posteriores al parto es de una en mil. (Las mujeres con problemas de coagulación sanguínea o que deben hacer reposo prolongado presentan mayor riesgo.)

Si contraes TVP, puede suceder que no tengas síntomas, o bien que tengas hinchazón repentina y con dolor en el tobillo, pierna y muslo. En ese caso el dolor puede ser mayor

si flexionas el pie o permaneces parada, y puede también aparecerte un poco de fiebre. En caso de que notes alguno de estos síntomas, llama inmediatamente a tu médico.

Si tienes uno de estos coágulos, será necesario que te internen y administren medicación anticoagulante que licúe la sangre. Si el coágulo no se trata debidamente, podría llegar a desprenderse y trasladarse a los pulmones, una afección potencialmente mortal denominada embolia pulmonar. Los síntomas de una embolia pulmonar incluyen: respiración dificultosa o dolorosa, tos (o tos con sangre), sensación de nerviosismo y palpitaciones. Estos síntomas requieren una llamada urgente al 911.

¿Hay alguna manera de eliminar las várices?

Las várices suelen mejorar durante los tres o cuatro meses posteriores al parto. En estos meses, es aconsejable continuar usando medias de soporte, hacer ejercicio con regularidad, evitar estar parada o sentada durante mucho tiempo, y levantar las piernas siempre que te sea posible. Pero si las várices no desaparecen y te resulta muy incómodo vivir con ellas, o incluso si te parecen desagradables a la vista, puedes recurrir a distintas opciones de tratamiento. Consulta con tu médico para que te mande a un especialista.

Tengo manchas oscuras en mi cara. ¿es normal?

Sí, es normal que las mujeres embarazadas presenten en la piel zonas llenas de manchas oscuras, conocidas comúnmente como cloasma o melasma.

Las mujeres de tez más oscura son más propensas a esta afección que las mujeres de piel más clara. Eres además más propensa a esta desarrollar cloasma si hay historia de esta afección en tu familia. Los efectos del cloasma pueden resultar más pronunciados con cada embarazo.

Las manchas pueden aparecer alrededor del labio superior, la nariz, los pómulos y la frente, y algunas veces adoptan de verdad la forma de una máscara. También pueden aparecer en las mejillas o en el contorno inferior de la mandíbula, así como en los antebrazos y en otras partes del cuerpo que estén expuestas al sol.

Además, puede ser que la piel que de por sí tiene más pigmentación —como los pezones, pecas, cicatrices y la piel alrededor de los genitales— se ponga aún más oscura durante el embarazo. Esto también suele suceder en zonas propensas a los roces, como las axilas y la parte interna de los muslos.

Todo esto es el resultado de los cambios hormonales que se producen durante el embarazo, los cuales estimulan temporalmente la producción de melanina, la sustancia natural que le da color al cabello, la piel y los ojos (lee sobre los cambios en el pelo durante el embarazo). La exposición al sol también afecta.

Probablemente las áreas que se han oscurecido vuelvan poco a poco a su tonalidad normal unos meses después del parto, aunque en algunas mujeres los cambios nunca desaparecen por completo.

¿Qué es esta línea oscura que baja por mi barriga?

Se la conoce como línea nigra. Antes del embarazo, ya tenías una línea llamada línea alba, que recorría desde el ombligo hasta el pubis. Sin embargo, es probable que ni siquiera la hubieras notado, debido a que era del mismo color que el resto de tu piel.

El aumento de la melanina es el responsable del oscurecimiento de esta línea de la barriga. Probablemente, unos meses después del parto vuelva a tener el color que tenía antes del embarazo.

¿Puedo hacer algo para prevenir las manchas en la piel durante el embarazo?

Los cambios en la pigmentación de tu piel generalmente desaparecerán por sí solos después del parto, pero mientras tanto puedes hacer algunas cosas para reducirlos de manera segura:

- Protégete del sol. Esto es fundamental porque la exposición a los rayos ultravioletas (UV) del sol intensifica los cambios en la pigmentación. Usa un protector solar de amplio espectro (una fórmula que te proteja contra los rayos UVA y los UVB) con protección SPF 30 o mayor todos los días, esté o no soleado, y aplícalo varias veces sobre la piel a lo largo del día si te encuentras al aire libre.

De hecho, incluso si no planeas salir de tu casa o pasar mucho tiempo al aire libre, es recomendable que la aplicación de protección solar se vuelva parte de tu rutina matinal. La Academia Estadounidense de Dermatología advierte que la piel se expone a una cantidad significativa de luz UV al hacer cosas rutinarias, como caminar por la calle, manejar el auto o incluso cuando se está en la casa, cerca de una ventana.

Cuando estés afuera, cúbrete y usa un sombrero de ala ancha, además de una blusa de mangas largas si tienes cambios de pigmentación en los brazos. Limita el tiempo que pasas al sol, especialmente entre las 10:00 de la mañana y las 2:00 de la tarde. Y, claro está, evita ir a broncearte a un solario durante el embarazo, ya que no es una buena idea.

- Usa productos de limpieza y cremas faciales suaves. Los productos que irritan la piel pueden hacer que el problema empeore.

- Usa un maquillaje que disimule el problema. Si los cambios en la piel te resultan molestos, los puedes ocultar con maquillaje por ahora. No es recomendable usar productos despigmentantes o blanqueadores de la piel durante el embarazo. En la mayoría de los casos, los cambios de la pigmentación desaparecen después del parto.

¿Qué sucederá después de mi embarazo?

Es recomendable que continúes protegiendo la piel del sol después de tener a tu bebé. Usa una crema protectora, cúbrete y permanece alejada del sol al mediodía. En la mayoría de los casos, las manchas desaparecen lentamente sin ningún tratamiento.

Sin embargo, para un pequeño número de mujeres, los anticonceptivos que contienen estrógeno (tales como la píldora, el parche y el anillo vaginal) pueden contribuir al cloasma. Si los cambios en la piel te resultan molestos, considera otra opción de control de la natalidad.

Si quedan todavía manchas en la piel después de algunos meses y eso te fastidia, habla con tu médico o con un dermatólogo acerca de las opciones de tratamiento que tienes. Te puede sugerir que uses una crema despigmentante que contenga hidroquinona (algunas de ellas contienen también protección solar), una medicación de uso local que contenga isotretinoína (normalmente conocida por el nombre comercial Retin-A) o un exfoliante químico como el ácido glicólico.

Si estás amamantando o planeas quedar nuevamente embarazada a corto plazo, díselo a tu médico, ya que estas circunstancias podrían requerir un cambio de tratamiento. Y, sobre todo, es importante consultarle antes de usar cualquier medicamento de venta sin receta médica.

Pueden pasar muchos meses antes de que veas mejoras, así que tendrás que armarte de paciencia. En raros casos, los dermatólogos pueden usar tratamientos con láser para quitar la piel oscurecida, pero esa no es la primera opción. Independientemente del enfoque que sigas, es de fundamental importancia que continúes protegiéndote del sol durante el tratamiento y después del mismo.

¿Pueden estos cambios en la piel ser un síntoma de enfermedad?

Ciertos tipos de manchas en la piel pueden ser síntoma de cáncer de piel o de otro problema médico, por eso debes avisarle a tu médico si los cambios en la pigmentación de la piel están acompañados de molestias, dolor al palpar el área, enrojecimiento o hemorragia, o si notas algún cambio en el color, la forma o el tamaño de un lunar. Puede que entonces el médico te recomiende visitar a un dermatólogo para determinar la causa de los cambios y el tratamiento adecuado, de ser necesario.

Mi cabello se está cayendo. ¿es normal?

En realidad, los cambios hormonales que se producen durante el embarazo hacen que el cabello de la mayoría de las mujeres se vea más sano. Es más común que el cabello se caiga después del nacimiento del bebé, y no cuando estás embarazada. La pérdida del cabello durante el embarazo es común.

Hay poca información disponible acerca de la pérdida del cabello durante el embarazo, pero una posibilidad es que el cabello seco se vuelva más seco como consecuencia del aumento de los niveles de progesterona. Si te sucede esto, tu cabello estará más propenso a resquebrajarse y romperse, especialmente en los últimos meses del embarazo. Si se quiebra cerca de las raíces puede dar la sensación de que se te está cayendo el cabello, aunque no sea así. De todas formas, te puede resultar muy molesto.

Consulta a tu médico para asegurarte de que no exista ninguna otra razón que cause el problema, especialmente si padeces una condición médica o tienes unas exigencias dietéticas a largo plazo.

Mientras tanto:

- No te cepilles demasiado el cabello.
- Utiliza un champú suave.
- Ponte en contacto con un peluquero competente para que te asesore.
- Ten cuidado con el uso de productos químicos, como por ejemplo tintes o productos para hacerte la permanente, ya que tu cabello puede reaccionar a los tratamientos de forma distinta a la habitual cuando estás embarazada, como el formol de la keratina y el amoniaco de los tintes.

Puedes tener casi la certeza de que tu cabello volverá a la normalidad después del nacimiento de tu bebé, y no hay ninguna razón para pensar que volverá a ocurrir lo mismo en un embarazo futuro.

Cambios en los pechos durante el embarazo:

Por qué me duelen tanto los pechos ahora que estoy embarazada?

Los cambios hormonales durante el embarazo producen un mayor flujo sanguíneo y cambios en los tejidos mamarios, lo cual puede hacer que sientas tus pechos hinchados, doloridos, con hormigueo y más sensibles al tacto que de costumbre. Algunas mujeres describen esta sensación como una versión exagerada de lo que se siente en los pechos antes de menstruar.

La sensibilidad en los pechos es uno de los primeros síntomas del embarazo. Generalmente comienza entre la cuarta y la sexta semana del embarazo y persiste durante los primeros tres meses.

Infórmate sobre cómo prepararte para amamantar a tu bebé.

¿Qué otros cambios puedo esperar?

A las ocho semanas de embarazo aproximadamente, los senos también comienzan a crecer y esto seguirá ocurriendo durante todo el embarazo. Es normal que aumentes una o dos tallas de brasier en las copas, especialmente si es tu primer bebé. Es posible que sientas comezón en los pechos a medida que se estira tu piel e incluso puede que te aparezcan estrías.

Quizá se te vean las venas a través de la piel de los senos, y los pezones se agrandarán y oscurecerán. Después de los primeros meses, las areolas— los círculos más oscuros que bordean los pezones— también crecerán y se pondrán más oscuras.

Puede ser que antes no te hayas dado cuenta de los pequeños abultamientos que hay en las areolas. Pero ahora estos bultitos, que son un tipo de glándulas que se encargan de producir una sustancia aceitosa y que se conocen como glándulas de Montgomery, pueden volverse mucho más pronunciados. Tus pechos experimentan estos cambios con el fin de prepararse para la lactancia.

Aproximadamente en el tercer mes de embarazo, los pechos comienzan a producir calostro, la leche especial que alimentará a tu bebé cuando recién comience a amamantar y que le proporcionará una maravillosa protección contra infecciones. Durante los últimos meses de embarazo, es posible que comiences a segregar una pequeña cantidad de esta sustancia espesa y amarillenta, aunque algunas mujeres comienzan a segregarla antes y otras jamás lo hacen.

Consulta nuestra guía visual donde podrás ver a un bebé preñándose al pecho.

¿Puedo hacer algo para aliviar el dolor?

La mejor opción es que te compres un buen brasier. Ve a un almacén grande donde vendan ropa interior o a una tienda especializada en mujeres embarazadas, y busca una vendedora con experiencia que te ayude a encontrar el más adecuado para ti.

Seguramente ahora un brasier con varillas te molestará. Para evitar roces, busca materiales suaves que no tengan costuras cerca del pezón. Los brasiers de algodón te resultarán más cómodos y absorbentes que los sintéticos.

Si deseas sujeción adicional durante el día, usa un brasier especial para embarazadas, que tendrá tiras gruesas que no se te clavarán en los hombros, una construcción sólida y varios cierres atrás para ir acomodando el crecimiento de tu caja torácica.

Durante el tercer trimestre, quizá vale la pena comprar un brasier para la lactancia, porque de todas formas necesitarás uno para amamantar a tu bebé. Durante la noche intenta usar un brasier nocturno para embarazada, que esté hecho de algodón suave y que no apriete. Éste lo puedes comprar en las tiendas de maternidad.

Es particularmente importante usar un brasier que sujete bien los pechos y sea cómodo mientras haces ejercicio, porque los pechos estarán más pesados. Un brasier deportivo te proporcionará la sujeción adicional que necesitas y te aliviará el dolor.

Al comprar un brasier puedes optar por elegir uno que te vaya un poco grande, de modo que tus pechos tengan espacio para crecer, ya que es posible que aumentes una talla o dos (tanto en las copas como en el perímetro torácico) a medida que se pongan más voluminosos y tu panza crezca.

Al elegir un brasier, asegúrate de que puedes abrocharlo cómodamente en la posición más ajustada, para poder ir usando los otros cierres a medida que te vayas ensanchando y te vayan creciendo los pechos. Esto te irá muy bien, especialmente si compras un

brasier de lactancia antes de que nazca el bebé, ya que al bajarte la leche, puede volver a aumentar el tamaño de los pechos.

Ya nació mi bebé ¿qué hago para que desaparezcan las estrías?

Tus estrías se notarán cada vez menos después de dar a luz. Pero si han pasado algunos meses y te parece que aún se notan demasiado, puedes consultar a un dermatólogo para recibir tratamiento, aunque la mayoría de los métodos que existen en la actualidad sólo han demostrado tener una eficacia moderada. Pero el especialista podría hacer algo para que sean menos visibles.

Algunos estudios han demostrado que la aplicación de una crema con 0,1 por ciento de isotretinoína puede ayudar a combatir las estrías. En un estudio, el tratamiento redujo la longitud de las estrías en un 14 por ciento y el ancho, en un 8 por ciento. En otro estudio, el tratamiento redujo el largo en un 20 por ciento.

Sin embargo, no hay muy buena información acerca de cómo se absorbe la medicación o si se expulsa en la leche materna, ni qué efecto podría tener en tu bebé, por lo que se debe evitar durante la lactancia.

Otra opción es el tratamiento con láser si deseas que mejore la apariencia de las estrías después del parto. De acuerdo con la Sociedad Estadounidense de Cirugía Dermatológica, un cirujano puede utilizar distintos tipos de láser según el color de las estrías. Existe un tipo que reduce el color de las estrías oscuras y otro que estimula la producción de células de pigmentación en estrías que ya han perdido color. Hay un nuevo tipo de tratamiento con láser que puede utilizarse para estimular la producción de colágeno y ayudar a recuperar la elasticidad de la piel en estrías hundidas.

Es muy probable que tu plan de seguro médico no cubra estos tratamientos estéticos. Por lo tanto, si eliges esta opción, seguramente tendrás que pagar de tu bolsillo la consulta y cualquier tratamiento que realices.

Hinchazón de pies y tobillos (edema) durante el embarazo y en el post parto:

Por qué tengo los tobillos y los pies tan hinchados?

Lo que estás experimentando es un edema: este ocurre cuando se acumula demasiado líquido en los tejidos. Es normal tener cierto grado de hinchazón durante el embarazo porque estás reteniendo más líquido. Los cambios en las propiedades de la sangre también hacen que se acumule algo de líquido en los tejidos.

Asimismo, tu útero cada vez más grande ejerce presión en las venas pélvicas y en la vena cava (la vena más grande que está en el costado derecho del cuerpo, y que transporta la sangre desde las extremidades inferiores hasta el corazón). La presión del útero hace que la sangre que vuelve de tus piernas hacia el corazón circule más despacio, y esto hace que el fluido de las venas se retenga en los tejidos de los pies y tobillos.

Por esa razón, la aparición de edemas suele darse con más frecuencia durante el tercer trimestre. Esta condición puede ser particularmente severa en mujeres con embarazo múltiple o exceso de flujo amniótico. El edema además suele empeorar al final del día y durante el verano.

Una vez que nazca tu bebé, la hinchazón desaparecerá bastante rápido, a medida que tu cuerpo elimine el exceso de líquido. Seguramente los primeros días después del parto sentirás la necesidad de orinar con más frecuencia y sudarás mucho.

¿Cuándo debería preocuparme por la hinchazón?

Es normal que tengas algo de edema en los tobillos y los pies durante el embarazo. También es posible que presentes una leve hinchazón en las manos.

Llama a tu médico o partera si notas hinchazón en la cara o alrededor de los ojos, una hinchazón pronunciada en las manos, o hinchazón excesiva o brusca en los pies o tobillos. Esto podría ser un signo de preeclampsia, una enfermedad grave.

Llama también si notas que una pierna está mucho más hinchada que la otra, especialmente si tienes algún dolor o molestia en la pantorrilla o el muslo. Esto podría ser una señal de un coágulo sanguíneo u otra condición grave.

¿Qué puedo hacer para disminuir la hinchazón?

Recostarte de costado te ayudará a aliviar el aumento de presión en las venas. Dado que la vena cava está en el lado derecho del cuerpo, es mejor que te acuestes sobre el lado izquierdo.

Aquí tienes otros consejos: •Pon los pies en alto siempre que puedas. En el trabajo, resulta útil tener una banqueta o una pila de libros debajo del escritorio.

- No cruces las piernas o tobillos mientras estás sentada.
- Estira las piernas con frecuencia cuando estés sentada: estíralas hacia delante y flexiona suavemente los pies hacia arriba para estirar los músculos de la pantorrilla. Gira los tobillos y mueve los dedos de los pies.
- Toma descansos frecuentes de la posición de sentada o parada. Una caminata corta en periodos regulares te ayudará a que la sangre circule bien.
- Usa calzado cómodo que se amolde a la hinchazón.
- No uses calcetines o medias que aprieten los tobillos o las pantorrillas.
- Prueba unas medias de soporte hasta la cintura diseñadas para embarazadas. Póntelas por la mañana, antes de levantarte, de manera que no haya posibilidad de que la sangre se acumule alrededor de los tobillos.

- Toma mucha agua. Aunque resulte sorprendente, esto hará que tu cuerpo retenga menos líquido.

- Realiza actividad física con regularidad, especialmente caminatas, natación o pedaleo sobre una bicicleta de ejercicio. O bien, intenta tomar clases de aeróbic acuático: la inmersión en el agua puede ayudarte a reducir temporalmente la hinchazón, particularmente si el nivel del agua está casi a la altura de tus hombros.

- Aliméntate bien y evita la comida chatarra.

Procura que la hinchazón que estás experimentado no te deprima. Aunque el aspecto de los tobillos hinchados no te agrada mucho, recuerda que el edema es una condición temporal que desaparecerá al poco tiempo que nazca tu bebé.