

¿QUÉ SON LOS CALAMBRES EN LAS PANTORRILLAS DURANTE EL EMBARAZO?



Son espasmos musculares que se presentan súbitamente, son doloroso y desaparecen solos.

SINTOMAS

- Dolor intenso en la pantorrilla, una contracción incontrolable y temblorosa del músculo, seguida de una relajación.
- Cuando son severos, pueden durar más tiempo
- Sin son severos, puede haber hinchazón, cambio de color en la piel y debilidad del músculo.

SE PRESENTAN GENERALMENTE DURANTE EL 2º Y 3º TRIMESTRE DEL EMBARAZO, SON MÁS FRECUENTES DURANTE LA NOCHE E INTERRUMPEN TU SUEÑO.

SON CAUSADOS POR:

- Son causados por:
- Fatiga muscular por el peso del bebé
- La presión del peso del útero sobre los vasos sanguíneos y nervios
- Por deshidratación
- Alteración de los electrolitos como: calcio, magnesio, potasio y fósforo

¿QUE PUEDO HACER??

- En la cama, flexiona el pie hacia arriba y hacia abajo, es mas efectivo si lo haces de pie.
- También puedes pararte sobre una superficie fría
- Si lo anterior no te ayudó, puedes usar el cojín eléctrico por unos 15 minutos, **si el dolor persiste no lo uses.**



Cómo prevenir los calambres:

Se puede minimizar la frecuencia y la duración con las siguientes medidas:

EVITA ESTAR MUCHO TIEMPO DE PIE

Alterna tus períodos de actividad
con tus períodos de descanso
durante el día
**Eleva tus pies
frecuentemente**

EJERCÍTATE

Pregunta a tu médico sobre los
ejercicios de estiramiento para
embarazadas

TE PUEDE AYUDAR:

Puedes usar medias de
compresión, que mejorarán la
circulación y evitará la hinchazón
de tobillos y pies.

Mantén una buena hidratación:

Si tu orina está clara, estás hidratada, si es oscura, no has
tomado suficientes líquidos. Se recomienda beber de ocho a
diez vasos de agua diariamente, **habla con tu médico.**

Tu alimentación

EL plátano, el aguacate, el jitomate, las legumbres, contienen mucho
calcio, potasio magnesio.

El yogurt, contiene calcio

Toma tu vitamina prenatal diariamente.



**SI TIENES DUDAS ESCRIBENOS A
NUESTRO CONSULTORIO VIRTUAL
WWW.INFOGEN.ORG.MX**



INFOGEN.MEXICO



@INFOGEN_MEXICO

Obtén más información navegando por nuestra página.