

Embarazo durante el verano

Hablan los expertos-Jueves, Febrero 07, 2019



Sin duda alguna, nos encontramos en la época más calurosa del año. A todos nos provoca un día de playa o piscina acompañado de un helado o una bebida fría. Pero, ahora que estoy embarazada ¿Debo tener algún cuidado especial? ¿Podré disfrutar de un día así?

La respuesta a dichas preguntas es sí. Siempre y cuando tengamos el cuidado necesario. La **Dra. Gabriela Silva, ginecóloga obstetra de SANNA \ Clínica San Borja**, nos da algunas recomendaciones para sobrellevar el embarazo durante el verano.

También debemos protegernos en la ciudad

Solemos cuidarnos del sol solo cuando vamos a la playa o a la piscina. Nos olvidamos que el sol también nos afecta en la ciudad. Recordemos que la exposición puede ser perjudicial para nuestra salud de no tomarse las precauciones necesarias: un buen **bloqueador**, uso de **lentes oscuros** y **sombreros de ala ancha**, y **evitar** las **horas** de mayor índice de **radiación**. Estando embarazada, es primordial tener mayor cuidado con tu piel pues, tienden a **presentarse manchas** y marcarse con facilidad. Un consejo adicional, procuremos utilizar ropa adecuada para la época y evitemos el uso de telas sintéticas.

Otro punto de suma importancia, es la **hidratación** y consumir **alimentos frescos**. Por lo general, en

estos meses, las diarreas son más frecuentes. Por eso, debemos evitar consumir aquellos productos de los que no sabemos la procedencia ni cómo fueron preparados. Pero si te antoja un helado o algo frío, ¡adelante! no hay ningún problema.

¡Cuidado con las caídas!

Durante nuestro día de playa o piscina debemos tener sumo cuidado con el **riesgo de las caídas**. Al estar embarazada, se puede perder el equilibrio con mayor facilidad. Por ello, lo recomendable es ingresar al mar con compañía y en caso observemos las banderas de advertencia, no hacerlo.

En cuanto a la **piscina**, nuestra doctora experta, indica que es sumamente **beneficioso** para las **molestias en la espalda y piernas** pues, logra disminuirlas considerablemente. Teniendo en cuenta esto, suena tentador meterse a nadar. Así que, disfruta, no te preocupes pero **ten mucho cuidado con el suelo resbaloso**.

Teniendo estas precauciones podrás disfrutar del verano al máximo. No olvides continuar tus controles y mantener una alimentación balanceada siempre. Si tienes alguna duda más al respecto, consúltalo con tu médico, es la persona indicada para orientarte y darte consejos.

En SANNA \ Clínica San Borja, estamos a tu disposición para guiarte y cuidar tu salud.

Nota publicada por [RPP](#), en colaboración con la Dra. Gabriela Silva, ginecóloga obstetra de SANNA Clínica San Borja