

## RESUMEN: 1.2 Fisiología del embarazo y síntomas habituales

El embarazo produce cambios en la anatomía y fisiología de la mujer, que suponen una adaptación continua para permitir el adecuado desarrollo del feto, la preparación para el parto y la lactancia.

De forma resumida, citamos los cambios más frecuentes dependiendo del órgano o parte del cuerpo que afecta:

### ***Cambios genitales***

Los más habituales son los que dependen del crecimiento uterino: aumento del tamaño del abdomen, dolor en la zona baja del abdomen, contracciones y compresión de las estructuras vecinas.

Los cambios en vulva también son habituales: edema, cambio de coloración y aumento de flujo.

### ***Cambios urinarios***

Los cambios en el tracto urinario son la consecuencia del aumento de volumen de líquidos corporales. Así es normal que encontremos aumento de la frecuencia urinaria.

Como consecuencia del debilitamiento del suelo pélvico y el cambio de anatomía de la región, puede aparecer incontinencia urinaria, que después se corregirá.

Por la compresión del útero sobre los uréteres puede aparecer dolor cólico.

### ***Cambios mamarios***

Los cambios en los senos se perciben casi inmediatamente al inicio del embarazo. Los más habituales son: hipersensibilidad, hormigueo y tensión. El aumento de tamaño suele ocurrir a partir del 2ºmes y seguirá a lo largo de todo el embarazo. También es normal la aparición de venas visibles, pezones más grandes y oscuros y la secreción de calostro.

### ***Cambios cardiovasculares***

En el sistema cardiovascular existen varios cambios debido tanto al aumento del volumen de líquidos como al crecimiento del útero. La embarazada los notará como un aumento de la frecuencia cardíaca, cansancio y sensación de ahogo. Además, a nivel de extremidades, pueden aparecer varices e hinchazón.

Es común en el 3er trimestre el Síndrome de compresión aorto-cava, que consiste en que a algunas mujeres, al tumbarse completamente boca arriba, el útero les puede comprimir la vena cava provocándoles mareo, palidez y una sensación húmeda y fría al tacto. Esto se corrige acostando a la mujer sobre su costado izquierdo.

### ***Cambios hematológicos***

Debido a la dilución de la sangre encontramos: anemia fisiológica y disminución de plaquetas.

Además existe un aumento requerimiento de hierro y un estado de hipercoagulabilidad.

### ***Cambios respiratorios***

Las mucosas están más hinchadas, con más producción de moco y mayor posibilidad de sangrados de nariz y encías.

Además es frecuente la sensación de dificultad respiratoria.

### ***Cambios gastrointestinales***

Existe un aumento de apetito y a la vez ardores y digestiones pesadas. Sin olvidar los típicos y frecuentes vómitos y náuseas.

También es común el estreñimiento y aparición de hemorroides.

### ***Cambios osteomusculares***

Las articulaciones de la pelvis se relajan ligeramente y puede producir una marcha contoneante (de balanceo). Esto tiene como objetivo facilitar el paso del bebé en el momento del parto. Todo ello puede provocar dolor en caderas y coxis.

La curvatura de la columna lumbar aumenta y aparece la lordosis y el consecuente dolor lumbar.

### ***Cambios metabólicos y endocrinos***

El aumento del metabolismo es el causante de tener que realizar cambios en dosis de hormona tiroidea (en pacientes con trastornos de tiroides), y de la resistencia a insulina que causa la diabetes gestacional.

El aumento de peso durante el embarazo que se considera normal es de hasta 14-15 Kg.

### ***Cambios dermatológicos y del cabello***

Es típico el aumento de pigmentación en línea alba, vulva, areola y pezón, y la aparición del cloasma (en la cara). También pueden aparecer estrías y arañas vasculares.

El cabello suele aumentar en densidad, ya que se cae menos. El vello aumenta en algunas zonas.

### ***Cambios en el sueño***

Es típico el aumento de pigmentación en línea alba, vulva, areola y pezón, y la aparición del cloasma (en la cara). También pueden aparecer estrías y arañas vasculares.

El cabello suele aumentar en densidad, ya que se cae menos. El vello aumenta en algunas zonas.