

cuando el corazón se acelera

Durante nueve meses, el trabajo del corazón se duplica, puesto que bombea sangre para dos. Por este motivo, la futura mamá puede sufrir palpitaciones y taquicardia. Sin embargo, no hay por qué preocuparse: se trata de síntomas fisiológicos muy fáciles de controlar.

Debido a la ansiedad propia del embarazo y al trabajo "extra" que el corazón tiene que afrontar durante los nueve meses, a veces, la futura mamá puede notar palpitaciones y taquicardia. Estos trastornos pueden preocupar a la gestante, pero, en la mayoría de los casos, son totalmente naturales. Te explicamos qué debes saber para evitar preocupaciones inútiles.

Un cambio natural

● El embarazo modifica tanto el aparato cardiocirculatorio como el respiratorio. Esto sucede por varios motivos: en primer lugar, aumenta el volumen de sangre en circulación, dado que una parte de

be ir a la placenta, a través de la cual llegan al bebé el oxígeno y el alimento, y se eliminan las sustancias de desecho.

● No sólo aumenta el volumen de sangre bombeada, sino también la frecuencia cardíaca, con el fin de permitir al organismo hacer frente al trabajo extraordinario que se le requiere.

● La actividad del corazón es mayor desde el inicio de la gestación, puesto que el organismo de la futura mamá se organiza desde el principio para "funcionar para dos". Sin embargo, se hace notar, sobre todo, a partir del segundo trimestre, cuando las necesidades nutricionales del feto aumentan. Asimismo, con el paso de los meses, el útero aumenta de tamaño y presiona hacia arriba, con lo que los pul-

mones disponen de menos espacio para expandirse, mientras que el corazón se desplaza ligeramente a la izquierda, lo cual puede provocar una leve alteración de su funcionamiento. ¿El resultado de todos estos cambios? La futura mamá tiene dificultad para efectuar determinados esfuerzos, siente que le falta aire y su corazón late más deprisa, con la sensación de que "le sube a la garganta".

● Las hormonas también desempeñan su papel. Por un lado, la progesterona provoca una aceleración de la frecuencia respiratoria y, por otro lado, se produce una dilatación de los vasos sanguíneos, destinada a favorecer la llegada de sangre a la placenta. Esto determina una mayor resistencia de dichos vasos, que

el experto responde



Dra. Díaz Buschmann
Responsable del Servicio de Cardiología
Hospital Infanta Elena,
Valdemoro (Madrid)

Durante el embarazo, el corazón de la futura mamá debe realizar un trabajo "extra". ¿Cuáles son los cambios que se producen?

Los principales cambios que se producen durante el embarazo a nivel cardiovascular suelen comenzar al principio de la gestación y se acentúan durante el segundo trimestre. Estos cambios garantizan el aporte óptimo de nutrientes y de oxígeno a la madre y al feto, y contribuyen al crecimiento y desarrollo óptimo del mismo. Además, protegen a la madre frente a la pérdida de sangre que se produce durante el parto. Los cambios fisiopatológicos que se producen son los siguientes:

1. Aumento del gasto cardíaco: durante el embarazo, el trabajo del corazón

es mayor y llega a bombear hasta un 50 por ciento más de sangre que en condiciones normales. Ello se debe a un aumento de la frecuencia cardíaca (mayor cantidad de latidos por minuto) y de la fuerza con la que el corazón se contrae, algo que la mujer, a veces, puede percibir como palpitaciones.

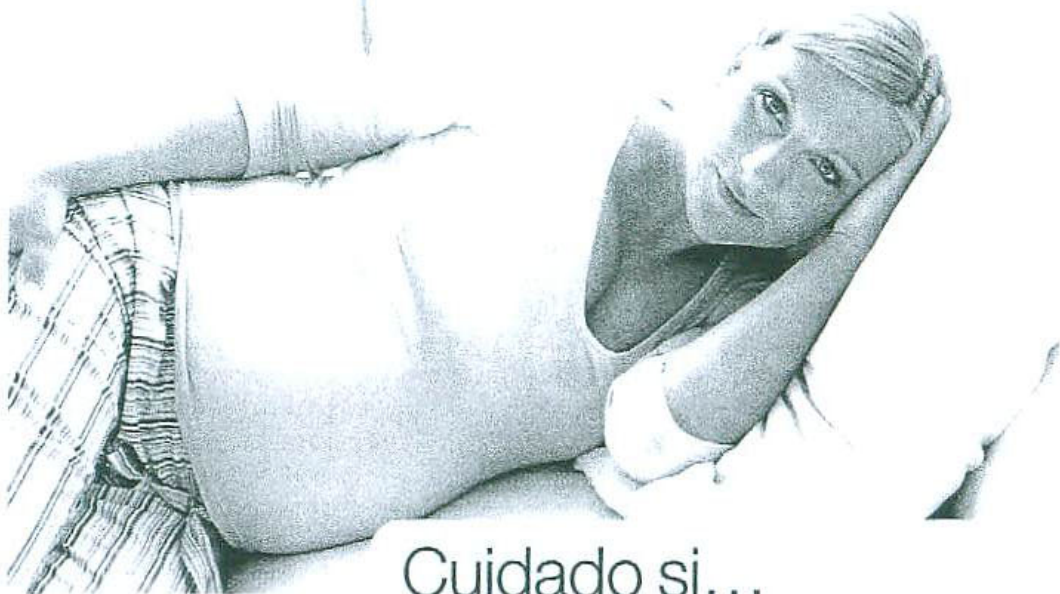
2. Expansión del volumen sanguíneo: durante la gestación, también aumenta la retención de sodio y agua. El volumen de sangre de una mujer embarazada puede aumentar hasta un 50 por ciento. Aumenta progresivamente hasta la semana 34, a partir de la cual ya no se modifica más. Por ello, es frecuente la existencia de edemas leves en los miembros inferiores.

3. Disminución de las resistencias vasculares periféricas y de la presión arterial: durante el embarazo, se produce la dilatación de las grandes y pequeñas arterias del cuerpo (vasodilatación). Lo normal es que la tensión arterial disminuya especialmente en los primeros dos trimestres, y que aumente posteriormente

hasta alcanzar las cifras de presión arterial que se tenían antes del embarazo.

¿Qué aconseja a las futuras mamás para favorecer, durante estos meses, el bienestar del corazón?

El cuerpo de una mujer sana está preparado para el embarazo, de forma que estos cambios de adaptación no deberían representar un problema. No obstante, es aconsejable evitar engordar más de la cuenta, por lo que el ejercicio diario y la dieta sana son claves. También debemos evitar la ingesta excesiva de sal, ya que la tendencia a retener sodio (sal) aumenta. De esta modo, evitaremos someter al corazón a sobreesfuerzos no previstos. En cualquier caso, el embarazo puede acompañarse de problemas cardiovasculares en la mujer, especialmente cuando existe alguna patología previa. Por esta razón, incluso en ausencia de sintomatología, una mujer embarazada debe ser revisada periódicamente por su ginecólogo.



Cuidado si...

puede conducir fácilmente a un descenso de la presión arterial, responsable del estado de debilidad y de fatiga. Asimismo, se puede producir una aceleración de la frecuencia cardíaca y la futura mamá puede llegar a notar una sensación de desvanecimiento.

● En la mayoría de los casos, no hay motivo para preocuparse, porque se trata de alteraciones fisiológicas debidas a la adaptación del organismo a su nuevo estado. Este cambio no determina ningún problema en la mujer sana, ya que el organismo de la futura mamá es perfectamente capaz de hacer frente a este esfuerzo suplementario.

● La situación varía si la cardiopatía estaba presente con anterioridad al embarazo. Ante esta circunstancia, la gestación se controlará de forma distinta desde el principio, con la ayuda de los oportunos tratamientos farmacológicos prescritos por el cardiólogo.

Las "jugarretas" de la ansiedad

● Además del trabajo extra que el corazón debe realizar durante el embarazo, a menu-

do, también hay que contar con alguna preocupación, sobre todo al inicio de la gestación, cuando la futura mamá empieza a vivir nuevas emociones y tiene la tendencia a dejarse llevar por el miedo a que algo no vaya bien.

● La ansiedad puede provocar una alteración del ritmo cardíaco y pueden aparecer las clásicas palpitaciones, o bien determinar el aumento de sístoles, es decir, arritmia.

Lleva un estilo de vida correcto

Para ayudar al corazón a desarrollar su función de forma eficaz, sobre todo si se espera un niño, es importante seguir algunas reglas que favorecen el bienestar. Conozcámoslas con más detalle.

Reduce el consumo de café. Un par de tazas al día son tolerables, pero no más.

Procura dormir de forma regular. Vete a la cama y levántate siempre a la misma hora, porque el mantenimiento de un biorritmo constante favorece el reposo.

Sigue una alimentación adecuada. Tu dieta debe incluir un aporte equilibrado de principios nutritivos y de calorías. Asimismo, debes escoger alimentos ligeros, para no sobrecargar el corazón.

Practica una actividad física. Es una buena costumbre realizar un poco de ejercicio, siempre y cuando no se convierta en una fuente de estrés. Lo ideal es ir a la piscina dos o tres veces a la semana, o bien pasear durante una media hora todos los días.

Trata de relajarte. Algunas gestantes trabajan con el mismo ritmo frenético de siempre, incluso hasta pocos días antes del parto, sin tener en cuenta que, en este período, el organismo necesita más relajación. Si se vive con más calma, desaparecen muchos de los trastornos del embarazo.

Evita los cambios de posición bruscos. Esta precaución, que la futura mamá debe adoptar cuando se incorpora después de estar tumada, sirve para prevenir los descensos de la presión sanguínea, frecuentes, sobre todo, al inicio de la gestación.

Evita dormir boca arriba al final del embarazo. En esta posición, se produce una compresión del útero sobre la vena cava y la arteria aorta, que puede derivar no sólo en una crisis de hipotensión, sino también en un menor aporte de sangre al niño. Por tanto, es preferible dormir de lado. ■

Un acto de corazón

Oriflame quiere ayudar a mejorar la calidad de vida de los niños y jóvenes con problemas de corazón. Para ello, ha firmado un acuerdo de colaboración con la Fundación Menudos Corazones: donará un euro por cada Crema Universal que se venda en el catálogo 8, vigente desde el 22 de mayo hasta el 11 de junio.

