

# Cambios en los pies durante el embarazo

El embarazo puede causar muchos cambios en el cuerpo. Muchas mujeres embarazadas notan cambios en sus pies. Cuando está embarazada, aumenta de peso. Este aumento de peso puede cambiar su equilibrio y puede afectar la forma en que se para y camina. El aumento de peso también puede hacer que sienta más presión en la parte inferior del cuerpo. Esta presión puede provocar dolor o problemas en el pie.

El **exceso de pronación** y el **edema** son 2 problemas comunes en los pies durante el embarazo .

## 1 Exceso de pronación

El exceso de pronación ocurre cuando el arco del pie se extiende y se aplana. Esto puede suceder después del aumento de peso. Cuando aumenta de peso, tiene más presión sobre los pies. Los pies pueden rotar hacia adentro cuando camina.

Esto también puede generar mucha tensión en la fascia plantar. La fascia plantar es una banda que se extiende desde la parte delantera del pie hasta la parte posterior del mismo.

Cuando los pies se vuelven planos, no pueden darle todo el apoyo que necesita. Como consecuencia, caminar puede ser muy doloroso.

### ¿Cómo trato el exceso de pronación durante el embarazo?

- Consiga una **órtesis**. Las órtesis son suplementos que puede colocar en sus zapatos. Pueden agregar más soporte. Hable con su médico de CHN sobre cómo obtener la órtesis .
- Use **zapatos que se ajusten a sus pies**. Asegúrese de que sus zapatos sean cómodos y brinden un soporte adicional .
- **Trate el exceso de pronación pronto**. Apenas sienta dolor en el pie, hable con su médico de CHN. Esto disminuirá su dolor y le ayudará a no tener otros problemas en los pies .



Use zapatos con suela firme.



No use zapatos que se doblan en el arco.



## 2 Edema

El edema se da cuando los pies se hinchan. Cuando el útero crece, ejerce presión sobre la parte inferior del cuerpo. El cuerpo también retiene más líquido cuando está embarazada. Ambas cosas pueden causar edema.

Edema A menudo, el edema ocurre en las últimas etapas del embarazo. La hinchazón suele ocurrir en ambos pies. A veces hace que los pies adquieran un color púrpura.

Si tiene hinchazón en las manos o la cara, llame a su médico de CHN de inmediato.

¿Cómo trato el edema durante el embarazo ?

### Cuide sus pies:

- Use calcetines sueltos que no tengan costuras.
- Tome descansos cuando conduzca. Estire las piernas.
- No permanezca parada por mucho tiempo. Esto hace que sus pies se hinchen.
- Mantenga sus pies levantados. Si tiene que estar sentada por un largo tiempo, ponga los pies en un taburete.
- Use zapatos cómodos. No utilice zapatos con tacones. Los zapatos apretados pueden hacer que el líquido se acumule en los pies.

### Coma sano :

- Beba mucha agua. Limite la cantidad de café y té que bebe.
- Limite los alimentos que tienen demasiada sal.
- Coma alimentos ricos en vitaminas y proteínas, como la leche y el pescado. Pruebe hortalizas verdes, como espinacas, frijoles y repollo. Coma frutas como papaya, manzana y guayaba.
- No fume ni beba alcohol durante el embarazo.

### Haga ejercicio :

- Practique yoga para mejorar el flujo sanguíneo.
- Mantenga los pies en movimiento. Camine durante 30 minutos todos los días.
- No levante cosas pesadas.

### Relájese :

- Masajee los pies y las manos entre 5 y 10 minutos por día.
- Mantenga los pies en agua helada entre 10 y 15 minutos si comienzan a hincharse.

**Si tiene más preguntas, ¡hable con su médico o educador de salud de CHN!**