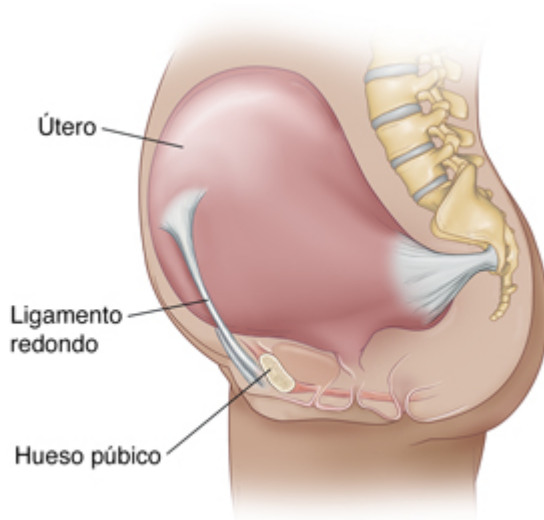


# ¿Qué es el dolor de los ligamentos redondos durante el embarazo?

El dolor de los ligamentos redondos es un problema común durante el embarazo. Los ligamentos son tejidos firmes que conectan los huesos, los músculos y los órganos. Hay dos ligamentos redondos. Hay uno a cada lado del útero. La parte superior de cada ligamento se conecta con la parte superior del útero. La parte inferior de cada ligamento se conecta con el área púbica. Estos ligamentos mantienen el útero en su lugar cuando usted se mueve.



## ¿Qué causa el dolor de los ligamentos redondos durante el embarazo?

A medida que el útero crece durante el embarazo, los ligamentos redondos se estiran y se esfuerzan más cuando usted se mueve. Quizás se estiren muy rápido cuando se para, se incline o se ría. Puede que los nervios cercanos se irriten o que los ligamentos tengan espasmos dolorosos.

## Síntomas del dolor de ligamentos durante el embarazo

Los síntomas son dolores agudos que duran unos segundos. Este dolor se puede presentar con más frecuencia del lado derecho del abdomen. Puede ocurrir en la cadera, en la parte inferior del abdomen o incluso bien abajo en el área púbica. El dolor puede aparecer cuando hace lo siguiente:

- Se mueve de repente
- Se levanta
- Camina
- Se da vuelta en la cama
- Se ríe
- Tose

- 
- Estornuda

## **Diagnóstico del dolor de los ligamentos redondos durante el embarazo**

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre los síntomas y le hará una exploración física. Pueden hacerle pruebas para revisar otros problemas que pueden causar dolor, como un quiste en el ovario o una vena agrandada (varicocele). También revisarán si hay signos de parto prematuro o de otros problemas del embarazo.

## **Tratamiento para el dolor de los ligamentos redondos durante el embarazo**

Para prevenir el dolor, puede hacer lo siguiente:

- Muévase lentamente cuando se pare, dé vueltas, gire o se incline.
- Evite estar de pie durante mucho tiempo.
- No levante objetos pesados.
- Haga estiramientos suaves todos los días en las articulaciones de la cadera.

## **Cuándo llamar al proveedor de atención médica**

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior
- Dolor que dura más de unos minutos
- Dolor que empeora
- Sangrado, náuseas, vómitos u otros síntomas nuevos