



Mira el video

## Dolor de espalda durante el embarazo



### Descripción general

Cuando usted está embarazada, su cuerpo atraviesa cambios rápidos. Eso puede estresar sus músculos y articulaciones. Para muchas mujeres, el dolor de espalda se vuelve un problema. Veamos qué es lo que usted puede hacer para evitar el dolor de espalda durante el embarazo.

### Soporte adecuado

Primero, elija los zapatos correctos. No use tacones altos. Por el contrario, use zapatos de tacón bajo que le den buen soporte a su arco. Sería bueno también que considerara la posibilidad de utilizar un cinturón de soporte abdominal para embarazadas.

### Buena postura

Luego, enfóquese en su postura. Su centro de gravedad se desplaza hacia adelante durante el embarazo. Pero, en vez de encorvarse, trate de pararse derecha. Mantenga los hombros hacia atrás y las piernas separadas para mantenerse en posición estable. Si tiene que estar de pie durante mucho tiempo, tome descansos. Y al sentarse, elija una silla donde pueda apoyar su espalda.

### Manténgase activa

Si su proveedor de atención médica le dice que está bien, trate de mantenerse activa. La actividad física hace que los músculos de su espalda permanezcan fuertes. Por eso, camine o realice otras actividades livianas. Trate de hacer algunos ejercicios de estiramiento para su espalda. Pero no se exalte. Y tenga cuidado al levantar cualquier objeto. Levántelo con las piernas, no con su espalda.

### Aliviar el dolor

Después de haber estado activa, es posible que desee utilizar una almohadilla térmica o una bolsa de hielo para calmar los músculos doloridos. Un masaje puede ser también de ayuda. Y cuando se vaya a la cama, duerma de costado, no sobre su espalda. Doble una o ambas rodillas y utilice almohadas adicionales para que le brinden apoyo.

### Conclusión

Para obtener más consejos sobre el dolor de espalda, hable con su proveedor de atención médica.