

SECUELAS INESPERADAS DEL EMBARAZO: UNA TALLA MÁS DE PIE Y MÁS DIOPTRÍAS

Gestación. Que el cuerpo de una mujer se transforma durante estos nueve meses es evidente, pero que estas alteraciones pueden conllevar la aparición de nuevos lunares, sequedad ocular o gingivitis es algo más imprevisto: "Ahora necesito las lentillas o las gafas siempre. Antes por lo menos podía prescindir de ellas en la playa o en el campo"

Texto y gráficos de **Gracia Pablos**

Un embarazo es un antes y un después en casi todo: la vida no vuelve a ser la misma cuando un bebé entra en escena, y es fácil intuir que el cuerpo tampoco será el mismo de antes. Carmen Ledesma lo tenía claro cuando se quedó embarazada de su primer hijo a los 27 años, pero no podía imaginar hasta dónde podían llegar esos cambios. «Sí me habían contado que hay más sensibilidad dental y que hay pérdidas de piezas, pero no creía en la asociación directa entre el embarazo y los problemas dentales, la alteración de la visión o lo de la talla del zapato. Creía que eran mitos y leyendas de abuela».

Los embarazos (hoy en día tiene tres hijos) fueron bien, sin complicaciones; lo mismo con los partos. Pero cada hijo le dejó un souvenir: «Tras cada embarazo iba a revisión oftalmológica y ¡zas!, medio punto más (de media) de dioptrías en la miopía», relata Carmen. «Actualmente tengo casi 3,25 y necesito las gafas o lentillas siempre, antes al menos podía prescindir de ellas en el campo o en la playa». El oftalmólogo dijo que se trataba de una secuela del embarazo, y en su caso fue así hasta tres veces.

Para Cristina García la sorpresa llegó en forma de cambio de talla de zapato. «Al final del embarazo de mi primera hija (con 32 años), como les pasa a muchas mujeres, se me hincharon los pies y noté que algunos zapatos no me iban bien», explica Cristina, «Lo achaqué a que me faltaba poco para dar a luz, pero después del parto y de volver a la normalidad noté que aunque los pies sí se me habían deshinchado, había zapatos que seguía sin poder ponerme». Ni matrona, ni ginecóloga ni médico de cabecera le habían advertido de que el embarazo podía provocar cambios permanentes como ése, aunque lo cierto es que están descritos.

¿Qué relación puede existir entre la miopía y el embarazo? ¿Cómo se explica un aumento en el número de calzado? Lo cierto es que durante meses el cuerpo cambia para albergar (y desarrollar) una nueva vida, pero también para preparar el canal de parto. Son meses de cambios constantes: la barriga crece y crece, estirando la piel hasta límites que parecían imposibles, las mamas se preparan para ser fuente de alimento, el

CAMBIOS A CORTO PLAZO

Muchas de las alteraciones que experimenta una mujer embarazada volverán a su estado anterior una vez nazca el bebé o pocos meses después.

MENOR PRESIÓN INTRAOCULAR
Se produce tanto en pacientes hipertensas oculares como en pacientes sin patología.

La disminución de la presión venosa episcleral ocular favorece el drenaje del humor acuoso a través de la vía úveoescleral.

SEQUEDAZ OCULAR
Frecuente durante el embarazo debido a una menor producción de la película lagrimal. Puede persistir hasta finalizar el periodo de lactancia.

GINGIVITIS
Aparece en el 45-60% de las mujeres embarazadas, ya que los cambios hormonales hacen que las encías sean más sensibles y propensas a la inflamación.

PICOR
El prurito debuta al final del primer trimestre, con un pico en la semana 29, y desaparece unos 15-20 días después del parto.

LÍNEA ALBA
También llamada línea negra o nigra, esta línea de color parduzco recorre el abdomen desde el pubis hasta el ombligo (o más allá). Aparece en tres de cada cuatro embarazos, pero a veces se resiste a desaparecer.

CAMBIOS EN LA MENSTRUACIÓN
Tras un embarazo la menstruación que reaparezca lo hará en forma y tiempo diferente en cada mujer, pero volverá a la normalidad.

CAMBIOS EN LA DENSIDAD, TEXTURA Y COLOR
Durante el embarazo el pelo es más voluminoso ya que el aumento de los niveles de estrógenos y progestágenos provoca una alteración en los ritmos de crecimiento del cabello y se frena su caída habitual.

% FOLÍCULOS EN CRECIMIENTO	1º trimestre	2º-3º trimestre
	85%	98%

Más volumen

2-4 meses después del parto comienza a caer el pelo para ajustar cuentas: es una vuelta al volumen habitual.

OSCURECIMIENTO DE ALGUNAS ZONAS
Los pliegues (cuello, axilas, genitales e ingles) son zonas que ya en condiciones basales tienen una mayor concentración de melanina. Los pezones también se suelen oscurecer durante el embarazo.

SECRECIÓN SEBÁCEA Y SUDORACIÓN
Puede incrementar durante el embarazo, pero en el 90% de los casos revierte tras el parto.

UÑAS
Pueden volverse más débiles y quebradizas si la alimentación no es la correcta debido al aumento de requerimientos de proteínas, hierro, cinc, selenio y biotina. Por otro lado, si no existe déficit, las uñas pueden mejorar su calidad y su crecimiento gracias al incremento de niveles de estrógenos.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO
Entre el 30 y el 50% de las mujeres padecerán algún dolor de muñeca durante el embarazo.

La retención de líquidos produce un edema en los tendones causando una compresión del espacio dentro del túnel. Esto genera dolor y adormecimiento.

SECCIÓN DE LA MUÑECA

ESTADO	DESCRIPCIÓN
NORMAL	Sección normal de la muñeca.
COMPRESIÓN	Sección de la muñeca con compresión de los tendones.