



## ¿Embarazada y agotada por el calor?

La doctora Nakia Moronta tiene algunas recomendaciones para manejar mejor las altas temperaturas durante el embarazo.

El pasado 20 de junio inició el verano, la época más cálida del año, cuando la temperatura puede alcanzar hasta los 36°, a lo que se suma el polvo del Sahara, que sofoca a personas jóvenes y adulta y qué decir de las mujeres embarazadas, cuya temperatura corporal aumenta de manera natural sin necesidad de que influya el calor del verano.

La doctora Nakia Moronta, ginecóloga obstetra de la Clínica Profamilia Sabana Perdida, ofrece algunas recomendaciones de qué hacer para no sufrir con el calor durante el embarazo:

- La hidratación es vital, tomar líquido -de preferencia agua-, sobre todo momentos antes, durante y después de actividades físicas. Evitar las bebidas carbonatadas, altas en cafeína y azúcar.
- Usar ropa cómoda, fresca, y preferiblemente de colores claros.
- Orinar de manera frecuente disminuye el riesgo de infecciones. A esto contribuye beber agua a menudo.

- Utilizar filtros solares en zonas más expuestas a la luz solar, al igual que lentes de sol con protección UV.
- Consumir alimentos ligeros y con alto contenido nutricional (frutas, verduras, lácteos, huevo, pescado, nueces, entre otros) que favorezcan la digestión. Disminuir el consumo de sal y grasas.
- Mantenerse en lugares cubiertos y con ventilación apropiada.
- Si vas a tomar el sol en la playa, balnearios o piscinas, procura no durar más de 30 minutos y evitar el horario entre 12:00 y 4:00 de la tarde.

La doctora Moronta recordó que el cuerpo es una máquina perfecta, e invitó a disfrutar el tiempo del embarazo en cada etapa, aprovechar la naturaleza y el ambiente familiar, a no descuidar los chequeos prenatales y seguir los consejos de su médico.

Ante cualquier síntoma de malestar, sensación de mareos o alguna señal que haga pensar que algo no va bien, recomienda acudir de inmediato al centro médico.

**La doctora Nakia Moronta ofrece servicios de ginecología en la Clínica Profamilia Sabana Perdida. Puedes consultarte con ella los lunes, miércoles y viernes de 08:00 AM a 12:00 PM.**