

Qué debe saber durante el embarazo

Segundo trimestre 14-28 semanas de embarazo

Ejercicios seguros durante el embarazo

Hable con su médico para comprobar que es seguro hacer ejercicio durante el embarazo. Una embarazada sana debe intentar hacer unas 2,5 horas de ejercicio a la semana.



A las 18 semanas

Cambios durante el segundo trimestre

- Es posible que coma más y orine con menos frecuencia.
- Puede sentir dolor de estómago por problemas digestivos.
- Es posible que tenga deposiciones duras y secas o que evacue menos de tres veces por semana. Si esto ocurre informe a su médico, podría recetarle algún medicamento.
- Es posible que sienta que el bebé se mueve (puede sentir mariposas o burbujas de gas).
- Su vientre empezará a crecer.
- Es posible que siga teniendo náuseas o vómitos (náuseas matutinas) y que se sienta muy cansada, el dolor en los pechos puede disminuir.
- Es posible que sienta picores en la piel del vientre y que le salgan estrías, varices y hemorroides.
- Las preocupaciones relacionadas con el embarazo podrían empezar a disminuir en torno a la semana 14 de gestación.

Molestias del segundo trimestre

- Puede experimentar una sensación de ardor en el pecho (acidez), dolor de espalda, mareos, debilidad o inestabilidad, congestión nasal y hemorragias nasales.
- Puede sentir un dolor agudo o de tirón en la zona del estómago, cerca de las caderas, y dolor en las piernas. Esto se denomina dolor de ligamentos redondos.
- Puede notar sangrado de encías.
- Puede tener un flujo vaginal blanco o blanquecino (llamado leucorrea).

A las 20 semanas

Ecografía de las 20 semanas

En la consulta de la semana 20, su médico realizará una ecografía. Se trata de una prueba segura que toma imágenes de su bebé. La consulta podría llevar unos 45 minutos. Durante la ecografía su médico:

- Le informará el sexo de su bebé, si desea saberlo.
- Revisará cómo se están desarrollando los órganos y demás partes del cuerpo del bebé.
- Comprobará los latidos del corazón del bebé.
- Examinará el cordón umbilical (el conducto que une a la madre con el bebé).
- Controlará la cantidad de líquido amniótico que rodea al bebé.
- Determinará si existen posibles complicaciones que puedan afectar el nacimiento o la salud del bebé después de nacer.



Si necesita una cita de seguimiento con un médico después de la ecografía, la cita podría durar más tiempo.

A las 24-28 semanas

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional se produce cuando el organismo tiene problemas para controlar los niveles de azúcar (glucosa) en sangre durante el embarazo, lo que hace que dichos valores sean demasiado elevados. Es un tipo de diabetes que solo aparece durante el embarazo.

¿Qué esperar?

Entre las semanas 24 y 28 de embarazo, le harán un análisis de sangre para comprobar si tiene niveles altos de azúcar en sangre (diabetes gestacional). Esto es lo que puede ocurrir durante la cita:

Prueba de provocación con glucosa (o prueba de detección de glucosa)

- Beberá un líquido dulce con glucosa.
- Le extraerán sangre después de haber ingerido la bebida dulce.

Si su nivel de azúcar en sangre es de 140 o superior necesitará otra prueba llamada prueba de tolerancia oral a la glucosa para confirmar si tiene diabetes gestacional. Si su glucemia es de 200 o más puede significar que padece diabetes de tipo 2. No se preocupe, su médico le explicará las cifras.

Prueba oral de tolerancia a la glucosa: Antes de la prueba no coma ni beba nada excepto agua durante al menos 8 horas.

- Primero se le extraerá sangre.
- Después tomará la bebida dulce con glucosa.
- Se le extraerá sangre cada hora durante 2 ó 3 horas.

Si dos o más de los resultados del análisis son demasiado altos se le diagnosticará diabetes gestacional.

Tratamiento de la diabetes gestacional

- Consuma alimentos saludables en las cantidades y horas adecuadas.
- Haga ejercicios que eleven su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, caminar rápido.
- Acuda a citas adicionales con un profesional de la salud que le ayude a comprender cuál es la mejor forma de tratar su diabetes gestacional.

Si comer sano y hacer ejercicio no es suficiente para controlar su nivel de azúcar en sangre, es posible que su médico le recete medicamentos.

A las 27-36 semanas

Vacunas

Se aconseja a las mujeres embarazadas aplicarse determinadas vacunas para su seguridad y la de su bebé. Estas son las más importantes:

- **Vacuna Tdap:** La vacuna Tdap (tétanos, difteria y tos ferina acelular) los protege a usted y a su bebé de la tos ferina (pertussis). Los bebés corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves, incluida la hospitalización, debido a la tos ferina. La vacuna Tdap se administrará entre las semanas 27 y 36 de embarazo.
- **Vacuna antigripal:** La vacuna antigripal protege de la gripe. Las mujeres embarazadas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente de gripe y requerir atención hospitalaria que las mujeres no embarazadas. La vacuna antigripal también protege a su bebé durante los primeros meses de vida.





- **Vacuna COVID-19:** La vacuna COVID-19 es importante porque las mujeres embarazadas corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19, lo que puede provocar un parto prematuro o mortinato. También protege a su bebé durante los primeros meses de vida.
- **Vacuna contra el VRS:** Hay dos formas de proteger a su bebé para que no enferme gravemente por el virus respiratorio sincitial (VRS). Puede optar por vacunarse contra el VRS durante las semanas 32 a 36 de su embarazo, de septiembre a enero, o vacunar a su bebé de 8 meses o menos contra el VRS durante su primera temporada de VRS (de octubre a marzo). El VRS es la causa más frecuente de hospitalización en niños menores de dos años.

Vacunas no recomendadas durante el embarazo:

- VPH (Virus del Papiloma Humano)
- MMR (sarampión, paperas, rubéola)
- Vacuna antigripal viva (la versión intranasal con virus vivos)
- Varicela

Pregunte a su médico cuáles vacunas debe recibir durante el embarazo.