Publicado en México el 03/05/2017

# [Los mejores consejos para combatir los bochornos durante el embarazo](http://www.notasdeprensa.es)

## El embarazo también atraviesa por algunas molestias que hacen que la mujer se sienta un poco incómoda. De las más conocidas son los famosos bochornos, por lo que aquí existen algunos tips para coolizar los bochornos

 El embarazo es una de las etapas más maravillosas que experimenta una mujer. Todo, de pronto, tiene un tinte de emoción, amor, ternura, sentido de protección y alegría infinita. Sentir a tu bebé moverse, verlo a través de los ultrasonidos mensuales, ser testigo en carne propia (literal) de su crecimiento e imaginar cómo será, son sólo algunas de las cosas que hacen que las futuras mamás tengan un amor incondicional para con sus hijos; incluso antes de que estos nazcan. Sin embargo, el embarazo también atraviesa por algunas molestias que hacen que la mujer se sienta un poco incómoda. De las más conocidas son los famosos bochornos. Un bochorno es la sensación repentina e intensa de calor en el rostro y la parte superior del cuerpo. Puede estar acompañado de latido rápido, sudor, náuseas, mareo, ansiedad, dolor de cabeza, debilidad o una sensación de sofocación seguida de escalofríos. Los bochornos, durante el embarazo, ocurren porque se tienen bajos niveles de estrógeno. Pero tenemos una buena noticia. Después de investigar todos los tips para coolizar tus bochornos, compartimos los mejores a continuación: El ambiente y la ropa Aunque parezca algo obvio, hay que tomar siempre en cuenta el ambiente de nuestra ciudad y la ropa que usamos. Hoy en día, existe una gran ventaja sobre nuestras mamás o abuelas: la ropa de maternidad se ha vuelto más cómoda y más moderna. Lo ideal es usar prendas que estén hechas de algodón, lino, seda o cualquier otro tipo de tela que sea fresca y delgada. Si al salir muy por la mañana hace frío, se puede usar un sweater que sea fácil de quitar. La mayoría de los sweaters de maternidad son abiertos, sin zippers o botones; así que no cuesta demasiado trabajo encontrar algún modelo lindo. Alimentación La comida que se ingiere, aunque parezca increíble, también es un factor que puede aumentar o disminuir la intensidad de los bochornos durante el embarazo. Es recomendable tener varias comidas al día, frecuentes, frescas y escasas; de preferencia que no sean irritantes (café, refrescos, picante, tés, alcohol), muy calientes y/o muy grasosas. Por otro lado, por ejemplo, es aconsejable poder comer alimentos elaborados con mijo, tofu y nueces de soya, debido a que pueden aportar el estrógeno que puede hacer falta. En cuanto a qué tomar, lo ideal es beber agua natural o de algún sabor fresco (limón, Jamaica, tamarindo, sandía); o bien, poder chupar de vez en cuando un cubo de hielo. Hábitos Hay que intentar practicar un poco de ejercicio; más aún si es de bajo impacto como yoga, caminata o natación, pues este tipo de disciplinas ayudan a relajar los músculos y enseñan a controlar la respiración. Al terminar, no se debe dudar en darse una buena ducha con agua tibia; esto contribuirá a que disminuya la temperatura corporal de manera natural. El agua fría, aunque se sienta muy refrescante, ayudará a calmar el bochorno sólo de momento. Otro consejo maravilloso, es dejarse consentir con un masaje. Hoy en día, hay varios spas que ofrecen masajes especiales para embarazadas. Con esto, se ayudará a mejorar tu circulación y a eliminar la retención de líquidos. Una casa y oficina fresca Lo ideal para la casa y/u oficina es hacer uso de un enfriador de aire evaporativo portátil (o cooler). Este, a diferencia del aire acondicionado estacionario, es menos agresivo para la salud; pues usa agua, en lugar de químicos, para enfriar el aire y, por lo mismo, el aire que ofrece no es seco. Adicional, se puede cargar siempre en el bolso un abanico para cuando se esté fuera de casa o de la oficina. Algunas, incluso, llevan consigo un atomizador con agua para poder refrescarse un poco en horas de mucho calor, a lo largo del día. De viaje, sí; pero… Se deben evitar los viajes demasiado largos. Lo aconsejable es no viajar más de 500 kilómetros por carretera. Si esto es inevitable (ya sea por un viaje que se tenía planeado previamente o un viaje de negocios), hay que intentar hacer pausas de 5 o 10 minutos durante el trayecto. Si el viaje es en avión, es importante recordar mover los pies, flexionar las rodillas y caminar por el pasillo durante 5 o 10 minutos por cada hora de vuelo. Al médico Si aún después de esta larga lista de tips los bochornos continúan, no hay que dudar en acudir al médico para ver qué otras opciones se pueden manejar. Es importante comentar que, hasta ahorita, no existe algún medicamento especializado para combatir los bochornos durante esta hermosa etapa en la vida de una mujer.

**Datos de contacto:**

JOAQUÍN

000

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/los-mejores-consejos-para-combatir-los](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Sociedad Innovación Tecnológica



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)