

[Inicio](#) > [Sufro mareos](#)

Share this Artículo

X



Sufro mareos

"Siento pequeños malestares, sufro mareos. ¿Qué hago?"

<https://www.babyandme.nestle.co/sufro-mareos> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Sufro mareos

(0 Comentarios)

"Siento pequeños malestares, sufro mareos. ¿Qué hago?"

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:47

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

"Antes de recurrir a medicamentos, ¿cómo pongo remedio a todo esto?"

Estoy totalmente preocupada.

Al comienzo de la gestación los equilibrios que mantenía tu organismo se alteran, el embarazo se asocia con tasas más altas de diversas hormonas, cambios que desencadenan náuseas y otros malestares de diversa magnitud. Tu organismo necesita tiempo para adaptarse a esta nueva situación. Posteriormente, a medida que el bebé crece y el volumen del útero aumenta, se ejercen presiones sobre tus órganos y tal vez notarás molestias que no son graves para el bebé pero que a veces son bastante molestas para ti. No te preocupes en exceso; antes de que tu médico decida recetarte algún medicamento si estas molestias persisten o se agravan, ensaya algunos remedios sencillos a través de tu alimentación.

Entre los alimentos que consumes seguramente algunos agravan los malestares y otros te hacen bien. Saber lo que puedes comer, cómo distribuir tu alimentación y como prepararla mejorará tu bienestar. Sin embargo, si las molestias persisten en el tiempo o se agravan debes consultar a tu médico.

¡Todo gira! Me dan mareos.

"Ya no puedo andar en transporte público; desde que entro a la estación, la multitud y el calor me hacen sentir mal. Tampoco visualizo hacer compras como las de Navidad, en medio del tumulto del día 24".

Tus malestares quizás están ligados a un estado de náuseas, hipoglicemias o quizá bajas de presión arterial.

Evita pasar por alto alguna comida; tu desayuno debe ser nutritivo pero no demasiado pesado. Si las náuseas sobrevienen al despertar, espera que éstas hayan cedido antes de desayunar. Evita consumir en exceso alimentos ricos en azúcar puesto que pueden provocar como rebote un fenómeno de hipoglicemia; trata de consumir preferentemente en tus comidas alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (ver la ficha "Los hidratos de carbono"). Si estás vigilando tu peso, siempre puedes reservar el postre para una colación entre comidas, prefiriendo alternativas como frutas.

Por último, bebe suficiente agua para mantener un volumen adecuado de sangre; no te levantes demasiado rápido para evitar vértigos debidos a pequeñas bajas de presión, y al salir, lleva siempre contigo algo para comer por si sufres mareos; lo ideal es un néctar (jugo) de fruta con azúcar, que te ayudará a corregir rápidamente las hipoglicemias.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/sufro-mareos>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/sufro-mareos>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/sufro-mareos&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/38a.jpg&description=mareos>

[3] <https://twitter.com/share?text=Sufro%20mareos&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/sufro-mareos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/sufro-mareos>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4631>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>