

[Inicio](#) > Problemas con el tránsito digestivo

Share this Artículo

X



## Problemas con el tránsito digestivo

Tengo ardores de estómago. Tiendo a estar resfriada o a tener diarrea. ¿Cuáles trucos podrían ayudarme?.

<https://www.babyandme.nestle.co/problemas-con-el-transito-digestivo> [1]

[2] [3] [4]



## Problemas con el tránsito digestivo

(0 Comentarios)

Tengo ardores de estómago. Tiendo a estar resfriada o a tener diarrea. ¿Cuáles trucos podrían ayudarme?.

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:47

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

**Perdón por favor, estoy hinchada.**

Apenas te atreves a comer, porque después de cada comida los reflujos ácidos te queman la garganta. Te sientes tan hinchada que te preguntas si acaso tu vientre contiene verdaderamente un bebé, o si tal vez estás sufriendo un embarazo psicológico.

Las hinchazones y ardores de estómago son generalmente signos de acidez; se manifiestan generalmente durante la segunda mitad del embarazo, cuando el bebé y el útero son lo suficientemente grandes como para desplazar y comprimir el estómago. A menudo contribuye una de las hormonas más importantes durante el embarazo, la progesterona, que tiende a relajar las capas musculares del tubo digestivo y puede provocar un cierre inadecuado del esfínter que separa al esófago del estómago. Los jugos ácidos del estómago suben entonces hacia el esófago y lo irritan, causando una sensación de quemadura. La digestión es asimismo más lenta y esto produce esa sensación tan molesta de hinchazón.

Algunos trucos permiten mejorar estas pequeñas molestias:

- 1- Distribuir la alimentación en varias comidas más pequeñas.
- 2- Evitar los alimentos que fermentan, tales como repollos, coliflores, repollitos de bruselas y aquellos que habrás percibido como fuentes de tus molestias digestivas.
- 3- Bebe té de boldo para mejorar la digestión.
- 4- Come con calma y reposa después de las comidas, levantando la cabeza con almohadas.
- 5- No te automediques con antiácidos y otros medicamentos. Pueden disminuir la absorción de algunos minerales indispensables o tener otros efectos contraproducentes. Por lo general, la automedicación está absolutamente prohibida durante el embarazo.
- 6- Intenta consumir los líquidos entre las comidas, pues éstos te pueden distender y hacer sentir aún más hinchada.

Sobre todo, si tus molestias persisten o empeoran, no dudes en consultar a tu médico.

Resfriada hoy, resfriada mañana.

Antes, mi intestino funcionaba como reloj y yo iba al baño a diario antes de ir a trabajar. Ahora, llego siempre atrasada a la oficina y siento como si tuviese un una piedra en el vientre.

Tal vez la progesterona sea la culpable de esta tendencia a la constipación. Posiblemente tu organismo no está aún acostumbrado a las modificaciones hormonales propias del embarazo.

Para remediar esto en forma natural conviene tomar varias medidas simples:

1. Salir a caminar un poco todos los días.
2. Asegurarse de consumir suficientes alimentos que contengan fibra. La cantidad óptima es la que proporcionan 5 frutas y hortalizas diarias; estos alimentos no sólo aportan fibra sino también vitaminas y sales minerales.
3. Consume ciruelas, cereales ricos en fibra, cereales integrales, arroz integral, tallarines integrales, pan integral o pan negro.
4. Bebe un volumen suficiente de agua (1,5 a 2 litros).
5. No te preocupes si evacúas sólo 2 o 3 veces por semana, con eso basta. No ingieras laxantes, ya que pueden ser irritantes y además alterar la asimilación de ciertos nutrientes.

Si estas pequeñas modificaciones de tu estilo de vida no son suficientes, no dudes en mencionar el tema a tu médico.

### **Diarrea ¡lo único que faltaba!**

Te complica salir a hacer tus compras, porque te puede sobrevenir un cólico en cualquier momento, siendo que hasta ahora no tenías problemas digestivos.

En todo el abanico de molestias digestivas del embarazo es raro que aparezca la diarrea; en las embarazadas la constipación es la molestia más frecuente. La diarrea puede ser el síntoma de un problema infeccioso, por lo que por precaución debes consultar a tu médico rápidamente.

Si la diarrea está ligada a la ansiedad por la cercanía del parto, practica técnicas de relajación, sale a tomar aire, dedica parte de tu tiempo a cuidarte.

Por algún tiempo opta por alimentos tales como arroz, zanahorias cocidas, jalea de membrillos, manzanas crudas, plátano y disminuye las verduras crudas. Bebe suficiente agua para evitar la deshidratación.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.co/problemas-con-el-transito-digestivo>

### **Enlaces**

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/problemas-con-el-transito-digestivo>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/problemas-con-el-transito-digestivo&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/39a.jpg&description=con el tránsito digestivo](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/problemas-con-el-transito-digestivo&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/39a.jpg&description=con%20el%20tr%C3%A1nsito%20digestivo)

[3] <https://twitter.com/share?text=Problemas%20con%20el%20tr%C3%A1nsito%20digestivo&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/problemas-con-el-transito-digestivo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/problemas-con-el-transito-digestivo>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4636>

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