

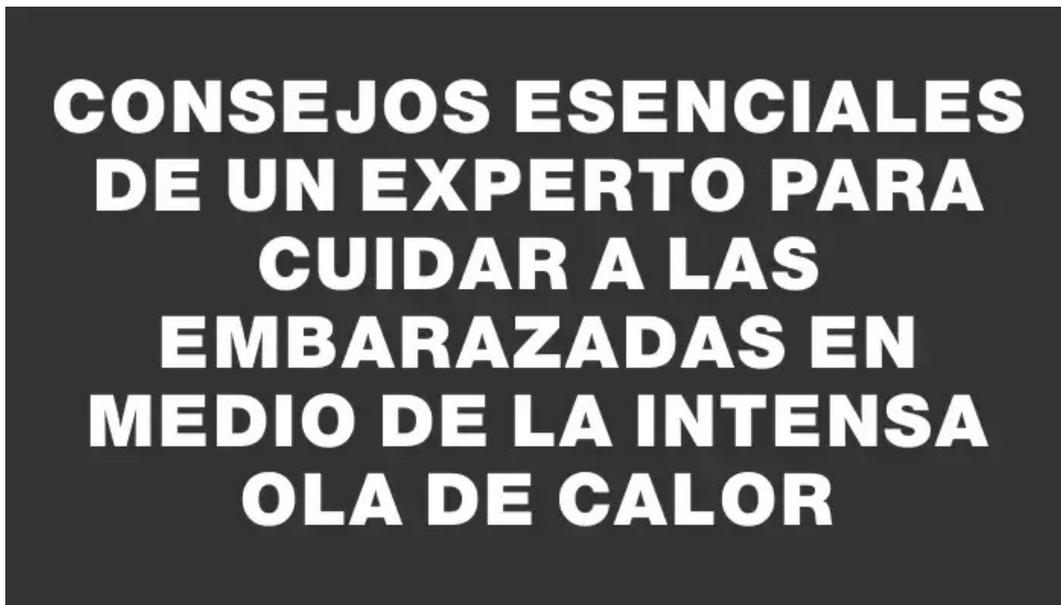
## Consejos esenciales de un experto para cuidar a las embarazadas en medio de la intensa ola de calor

Principal



Publicada el: 14/01/25	Visitas: 117
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 7	Puntaje: 3.6

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/consejos-esenciales-de-un-experto-para-cuidar-a-las-embarazadas-en-medio-de-la-intensa-ola-de-calor\\_14566.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/consejos-esenciales-de-un-experto-para-cuidar-a-las-embarazadas-en-medio-de-la-intensa-ola-de-calor_14566.php)



*Principal*

*Consejos esenciales de un experto para cuidar a las embarazadas en medio de la intensa ola de calor*

"El ginecólogo Gerardo Vitoreira advierte sobre la importancia de prevenir golpes de calor, especialmente en el norte del país, y subraya la necesidad de mantener una adecuada hidratación."  
"

## **Precauciones para embarazadas ante las olas de calor**

Con la llegada de las posibles olas de calor, el ginecólogo y obstetra Gerardo Vitureira recordó la importancia de adoptar cuidados específicos para las mujeres en estado de gravidez. “El calor puede resultar agobiante para todos, pero para las embarazadas, especialmente en la etapa avanzada del embarazo, es aún más complicado.

Por esta razón, es fundamental tomar ciertas precauciones”, advirtió el especialista.

Entre las recomendaciones, el doctor destacó la importancia de cuidarse de los golpes de calor, especialmente en el norte del país, y la necesidad de mantenerse bien hidratadas.

“Es crucial hidratarse adecuadamente”, enfatizó Vitureira.

Asimismo, sugirió moderar el consumo de alimentos picantes y salados, e incrementar la ingesta de frutas y verduras.

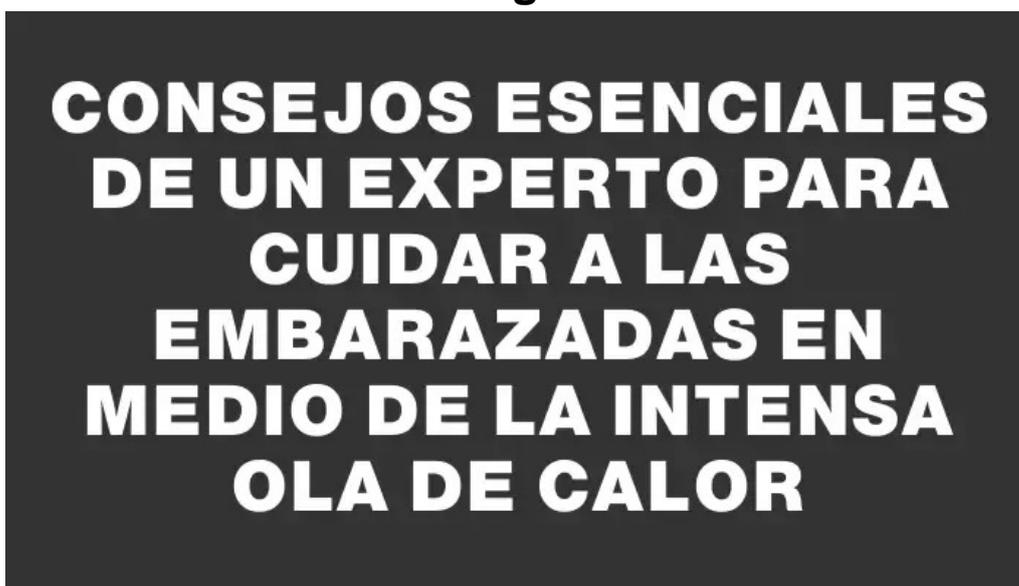
“Es recomendable evitar permanecer de pie por largos períodos, ya que esto aumenta la posibilidad de sufrir un cuadro de hipotensión, lo que podría ocasionar desmayos y caídas”, agregó.

El médico también señaló que existe una mayor tendencia a la deshidratación durante el embarazo, así como dificultades en la regulación de la presión arterial debido al retorno venoso.

En cuanto a la actividad física, enfatizó que es preferible realizarla en horas tempranas o después del calor de la tarde, siempre con adecuada hidratación y protección solar.

Fuente: Subrayado

### **Imágenes**



*Consejos esenciales de un experto para cuidar a las embarazadas en medio de la intensa ola de calor*

## Tags

*posibles, prevenir, embarazo, llegada, necesidad, gerardo, precauciones, advierte, embarazadas, mantener, vitureira, subraya*

## Noticias relacionadas

- 3.7 \*** *Recomendaciones esenciales del director del Pereira Rossell frente a la ola de calor: claves para prevenir intoxicaciones y cuidados a tener en cuenta*
- 3.8 \*** *Optimizando el cuidado prenatal para una gestación más saludable*
- 4.1 \*** *Nutrientes esenciales: una guía de alimentación para futuras mamás que previene el sobrepeso y la obesidad durante el embarazo*
- 4.6 \*** *La Anep lanza un nuevo protocolo para gestionar el embarazo adolescente en las instituciones educativas*
- 4.8 \*** *Médicos pediatras instan a los padres a tomar precauciones para prevenir los peligrosos “golpes de calor” en esta temporada estival*
- 4.7 \*** *Consejos para mantener tu bienestar en la temporada estival*
- 4.7 \*** *Metsul alerta sobre inminente ola de calor que impactará a Uruguay en los próximos días*
- 4.6 \*** *Alerta de Inumet: se espera una intensa ola de calor con mínimas de 21° y máximas que podrían alcanzar los 38°*
- 4.6 \*** *Bomberos renueva alerta sobre el edicto del fuego y advierte sobre riesgos en medio de la ola de calor*
- 3.8 \*** *Inumet advierte sobre una intensa ola de calor que se instalará desde el jueves, alcanzando máximas de hasta 38°c*

## Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet

cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos

Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo