

Cómo te puede ayudar la Presoterapia en el Embarazo

El edema periférico, es decir, la hinchazón de las extremidades (especialmente de las piernas), puede ser frecuente durante el embarazo. Esto sucede debido a que el feto y el útero en crecimiento deterioran el retorno de la sangre de las piernas al [corazón](#), haciendo que la sangre se acumule en las piernas y creando hinchazón. Esto hace que las piernas se sientan pesadas y dolorosas.

El edema periférico también ejerce una presión excesiva sobre el sistema venoso de las piernas, lo que puede causar [venas varicosas](#).

Hay muchas maneras de prevenir que sus piernas se hinchen durante la gestación, como elevar tus piernas mientras descansa, minimizar la cantidad de tiempo de pie y seguir un plan de ejercicios adecuado. **Además, el uso de prendas de compresión, como medias y pantimedias, puede ayudar a sostener el sistema venoso y evitar que las piernas se hinchen.**

El uso de la **presoterapia en el embarazo** también pueden reducir los síntomas de dolor y fatiga en las piernas.

A medida que el bebé crece, el útero agrandado aplica presión sobre la vena cava que devuelve la sangre al corazón. **Esta presión puede causar estasis y daño a las válvulas, lo que resulta en hinchazón, molestias en las piernas e incluso várices.**



El uso de medias de compresión de maternidad puede ayudar a aliviar la fatiga y el dolor en las piernas. También previene que las venas superficiales se dilaten con sangre y mejora la salud de las piernas.

¿Cómo funciona la presoterapia?

Para tratar la presoterapia se usa el pantalón de presión, un dispositivo que tiene 24 células que ejercen presión en determinadas zonas como las piernas, brazos o abdomen. El efecto de presión **ayuda a activar el sistema circulatorio**

Las células de presión aplican presión de manera alterna y de forma ascendente. La presoterapia, al activar el sistema circulatorio, genera drenaje linfático y por tanto, contribuye a la eliminación de líquidos, toxinas y grasas que producen celulitis, edema, linfedema (bloques del sistema linfático, que puede conllevar en inflamación de las extremidades) así como trastornos venosos como las varices.

Cómo ayuda esta terapia

Piernas pesadas, retención de líquidos, mala circulación... Estos son algunos de los problemas que surgen del embarazo, y últimamente nos ha movido en forma de dudas al consultarnos sobre la presoterapia y sus beneficios en mujeres embarazadas.

Como ya hemos dicho, **estas son algunas de las alteraciones físicas más frecuentes durante el embarazo**, y algunas de ellas dejan su huella después del nacimiento en forma de varices, estrías, flacidez, celulitis. Son cambios naturales, pero también pueden ser combatidos.



El 95% de las mujeres sufren trastornos circulatorios en algún momento del embarazo. En el primer trimestre, estos problemas están directamente relacionados con los cambios hormonales, que hacen que los capilares sanguíneos se relajen y se vuelvan más vulnerables.

En los últimos meses del embarazo, **el crecimiento del feto y el aumento del volumen sanguíneo en las venas causan cambios de presión en el área pélvica y abdominal.**

Los problemas circulatorios durante el embarazo pueden durar toda la vida si no se tratan a tiempo.

Los síntomas más comunes del trastorno circulatorio son hinchazón de las piernas, arañas vasculares, pesadez, hormigueo e incluso dolor. Y si estas venas varicosas no son tratadas a tiempo, pueden llevar a problemas circulatorios de por vida y aumentar el riesgo de futuros accidentes vasculares.

Otro de los trastornos asociados al embarazo es **el edema o acumulación de líquido en los tejidos**, también debido al mal funcionamiento del sistema de retorno venoso y linfático. Suele manifestarse, sobre todo, en la hinchazón de los tobillos, especialmente al final del día, cuando ha estado de pie durante mucho tiempo o cuando hace mucho calor.

La presoterapia secuencial intermitente se ha convertido en la técnica más eficaz para tratar las molestias asociadas a estos trastornos circulatorios. Este sistema **estimula el drenaje venoso y linfático de las extremidades inferiores mediante un masaje mecánico que favorece la circulación de los líquidos almacenados y la eliminación de edemas.**



Conoce los bueno de la [terapia de presión para las piernas](#)

Algunos beneficios de esta técnica de drenaje linfático

Veamos algunos de sus beneficios:

- **Piernas o brazos hinchados**

Es muy común que las mujeres embarazadas sufran de piernas y/o brazos hinchados, incluso a veces con edema significativo. La presoterapia en el embarazo permite drenar las extremidades y sentirse cómodo después de las sesiones. Además, el volumen disminuye considerablemente.

- **Prevención de varices**

Otra ventaja de la terapia de presión durante el embarazo es que reduce el riesgo de padecer varices, ya que desafortunadamente es bastante común después del embarazo.

- **Mejora la retención de líquidos**

Por último, y como ya hemos mencionado, la presoterapia en el embarazo reduce el riesgo de problemas de retención de líquidos.

Como puede ver, la terapia de presión durante el embarazo es muy beneficiosa, siempre y cuando no se realice en el útero, como es lógico. Por supuesto, si tiene cualquier otra pregunta, póngase en contacto con nosotros y la resolveremos lo antes posible.

Usos de la presoterapia

Este tipo de terapia se utiliza con varios fines, aquí alguno de ellos:

- Combate la retención de líquidos durante el embarazo
- Elimina de varices
- Alivia los síntomas de piernas cansadas
- Disminuye la celulitis.

Vídeo aplicando esta técnica

https://www.youtube.com/watch?v=tN1fGUS_kzs

Imágenes de presoterapia en la gestación

