

5 cambios esperados en un embarazo normal

Algunas mujeres pueden sentir cambios en su cuerpo y en su estado de ánimo desde el inicio de su embarazo. Estos cambios son normales, pero al tratarse de una experiencia distinta para cada mujer, con cambios esperados y otros sorprendidos, es importante conocer las reacciones del cuerpo, como también saber los efectos que tendrá sobre las emociones y los sentimientos.¹

El embarazo

El embarazo normal conlleva una gran cantidad de cambios físicos y psicológicos para la mujer, todos ellos enfocados en ajustarse y adaptarse a las exigencias que representa el desarrollo de un nuevo ser humano en el interior del cuerpo de la madre.²

Algunos cambios son más comunes en cada uno de los tres trimestres del embarazo que en otros; estos se deben a una alteración en los sistemas endocrinos, inmunológicos, metabólicos y vasculares.^{1,3} Dichos cambios se pueden reconocer de tres maneras: los que son evidentes para la madre, los que son evidentes por medio de la exploración física de un médico y los cambios que son detectados únicamente mediante estudios paraclínicos, como la biometría hemática o un examen general de orina, entre otros.²



Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Cambios esperados

Estos son algunos de los cambios o alteraciones habituales que cualquier mujer puede esperar durante su embarazo:

1. **Náusea matutina.** Puede ser náusea acompañada, o no, por vómito y, pese a su nombre, puede ocurrir en cualquier momento del día. Usualmente comienza en la sexta semana y se asienta en la semana 14.¹ La náusea y el vómito afectan del 50 a 90% de los embarazos.²

2. **Peso.** En el embarazo normal, la mujer debe aumentar entre 11 y 16 kilogramos; esto conlleva a cambios más evidentes, como el aumento del tamaño de las mamas, pero puede variar dependiendo de las náuseas matutinas que se presentan desde el primer trimestre.^{1,2,4}



3. **Piel.** La mayoría de los cambios en la piel se regularizan después del parto. Estos comienzan desde el primer trimestre y se dan en áreas que ya están pigmentadas, los cambios más comunes son en pezones, areolas, áreas genitales y línea alba abdominal; así como cambios del espesor de la piel y de las mucosas, o en cabello y uñas.³
4. **Cansancio.** Es común sentir cansancio, somnolencia y náusea desde el primer trimestre, pero en el tercero el feto ocupa un espacio cada vez mayor en la cavidad abdominal, lo que da lugar a cambios en la marcha, postura y la necesidad de tener comidas pequeñas y más frecuentes, pues el útero empuja a otros órganos.⁴

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

- 5. Sentimientos y emociones.** Es habitual experimentar una mezcla de sentimientos positivos y negativos debido a los cambios hormonales que el cuerpo experimenta, los cuales oscilan entre sorpresa, felicidad, amor, enojo y miedo por el bienestar del bebé o por complicaciones durante el embarazo. De presentar tristeza prolongada, se recomienda buscar ayuda de especialistas.¹

El cuerpo de la madre experimenta muchos y diversos cambios fisiológicos durante el embarazo normal, los cuales comienzan desde etapas muy tempranas, evolucionan de manera gradual, y continúan durante todo el embarazo. Muchos de estos cambios suponen un verdadero estado de estrés fisiológico para el organismo de la embarazada, por lo que resulta crucial que la mujer esté preparada y en un estado de salud óptimo para enfrentar adecuadamente todos estos cambios.²

Referencias:

1. Better Health Channel. Pregnancy stages and changes [Internet]. 2018. [Consultado el 18 de marzo del 2025]. Disponible en: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/pregnancy-stages-and-changes>
2. Carrillo-Mora P, García-Franco A, Soto-Lara M, *et al.* Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Rev Fac Med UNAM* [Internet]. 2021;64(1):39-48. [Consultado el 18 de marzo del 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.1.07>
3. Vora RV, Gupta R, Mehta MJ, Chaudhari AH, Pilani AP, Patel N. Pregnancy and skin. *J Family Med Prim Care*. 2014;3(4):318-324. [Consultado el 18 de marzo del 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.4103/2249-4863.148099>
4. Maldonado-Durán M, Saucedo-García JM, Lartigue T. Cambios fisiológicos y emocionales durante el embarazo normal y la conducta del feto. *Perinatol Reprod Hum*. 2008;22(1):5-14. [Consultado el 18 de marzo del 2025]. Disponible en: <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=49927>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1838