El dolor del embarazo: ¿Puede el masaje o la acupuntura ayudar sin peligro?

Por Bethany Kotlar, MPH, Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby Georgia

Cada mujer que ha estado embarazada sabe que puede ser difícil. Con las náuseas intensas, el vómito, y los antojos extraños del primer trimestre y los dolores y molestias del tercer trimestre, cargando un bebe puede parecer correr un maratón. No es sorprendente, entonces, que las mujeres embarazadas buscan alivio por todos lados. Dos preguntas frecuentes aquí en MotherToBaby son – "¿Puedo recibir un masaje?" y "¿Es la acupuntura segura durante el embarazo?"

¿Quiere un masaje? Que considerar….

A mis 38 semanas de embarazo, dolían mis pies, mi espalda, ¡a veces parecía que dolía mi cabello! La única cosa que quería era algo para aliviar mi dolor. Quería un masaje, y como soy especialista en información de teratología de MotherToBaby, empecé a investigar el masaje durante el embarazo. Al lado positivo, las investigaciones han demostrado que el masaje puede beneficiar a las mujeres embarazadas. El masaje durante el embarazo no solamente ayuda con el dolor, sino también puede ayudar en disminuir el estrés, los síntomas de depresión, y aumentar sentimientos de bienestar. Suena bien, ¿no?

Entonces, ¿debe correr a reservar un masaje ahora mismo? No tan rápido – hay algunas cosas que considerar. La seguridad del masaje en el primer trimestre no ha sido investigada bien. Por eso, algunos terapeutas de masaje y profesionales de la medicina recomiendan evitar el masaje durante los tres primeros meses del embarazo. Si usted decide recibir un masaje en el primer trimestre, es mejor escoger un masaje que no utiliza calor (como toalla o piedras calientes), especialmente en las áreas del estómago o la parte baja de la espalda. Esta recomendación es porque recalentarse durante el embarazo puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento. Vea nuestra hoja informativa acerca de la hipertermia para más información: https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-hipertermia/

Cuando recibe un masaje en cualquier momento del embarazo, escoja un terapeuta de masaje quien ha recibido entrenamiento para trabajar con mujeres embarazadas. Estos terapeutas saben evitar presión en ciertas áreas del cuerpo y también saben cuáles áreas pueden molestarle cuando está cargando un bebe. Es mejor evitar masajes que aplican mucha presión, como masajes de tejido profundo, porque estos no han sido bien investigados. Finalmente, asegure que su terapeuta sabe si tiene alergias a algunos aceites y que no use productos que aumentan riesgos durante el embarazo.

Si recibe un masaje al final del embarazo, puede ser que el terapeuta del masaje ofrezca aplicar presión a ciertos puntos del cuerpo que se cree ayudar en empezar el parto. Las investigaciones no han demostrado que esto de verdad provoca el parto, pero para estar seguro es mejor esperar hasta por lo menos 39 semanas de embarazo antes de intentar.

¿Y la acupuntura? Algunos puntos….

La acupuntura es una técnica en la cual un terapeuta calificado pone agujas muy finas en ciertos puntos del cuerpo. Se cree que estimular estos puntos ayuda con el dolor, la indigestión, la infertilidad, y mucho más. Usualmente la acupuntura es recomendada a las mujeres embarazadas para ayudar con la náusea y vómito y para aliviar el dolor.

Las investigaciones disponibles no demuestran un aumento en el riesgo de defectos de nacimiento ni otros problemas del embarazo con el uso de acupuntura en mujeres embarazadas. El riesgo más común con la acupuntura es un poco de dolor cuando las agujas son colocadas. Aunque el riesgo de la acupuntura es bajo, las investigaciones no han demostrado tampoco que ayuda con la náusea, el vómito, o el dolor durante el embarazo.

Si usted decide recibir acupuntura durante su embarazo, es importante escoger un terapeuta calificado. Aún mejor es escoger un terapeuta con experiencia con las mujeres embarazadas. Asegure que su terapeuta no vuelve a utilizar agujas de otros clientes así que esto puede aumentar el riesgo de ciertas infecciones. Como el masaje, pueden existir algunos puntos de acupuntura que se cree empezar el parto. Las investigaciones no han demostrado que es cierto, pero es mejor evitar estos puntos hasta que complete por lo menos 39 semanas de embarazo.

Como cualquier tratamiento, es mejor hablar con su médico antes de empezar. No se olvide, ¡estamos aquí para ayudarle también! Si tiene preguntas acerca del masaje, la acupuntura, o cualquier otra exposición durante el embarazo, puede contactar a un experto de MotherToBaby por llamada a 866-626-6847, mensaje de texto a 855-999-3525, o por charla o email en https://mothertobaby.org//a>.

Bethany Kotlar, MPH, es especialista en información de teratología con MotherToBaby Georgia. Tiene una maestría en Salud Publica especializándose en la salud de madres y niños y es educadora del parto certificada. A ella le gusta el ejercicio, viajar y Netflix.

Acerca de MotherToBaby

***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **www.MotherToBaby.org/es** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 2 de abril de 2018.