

# CÓMO EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA Y PÉLVICO RELACIONADO CON EL EMBARAZO Y TENER UN EMBARAZO LIBRE DE COMPLICACIONES

## SOBRE XABIER MENDIARAZ

El doctor Xabier Mendiara, utiliza las últimas tecnologías para analizar y corregir las desalineaciones y alcanzar predecibles resultados de curación. El propósito del cuidado Quiropráctico es corregir las desalineaciones de la columna y restaurar la función normal del tallo cerebral o sistema nervioso, y así corregir la causa de la migraña en vez de tratar los síntomas. Los resultados han sido tan fenomenales que la mayoría de las personas mejoran sustancialmente en su frecuencia e intensidad.

Xabier Mendiara, pertenece a la primera promoción de Quiroprácticos titulados en España por la Universidad RCU María Cristina. Antes de esto, curso la Diplomatura de Fisioterapia. Pertenece a la Asociación Española de Quiropráctica (AEQ). La AEQ fue fundada en 1986 y legalizada el mismo año por el Ministerio del Interior, que contaba con la aprobación del Ministerio de Sanidad.

La AEQ reúne exclusivamente a los Quiroprácticos con título universitario expedido por alguna de las universidades de quiropráctica reconocidas internacionalmente por el Consejo Europeo de Educación Quiropráctica. En la actualidad, está formada por unos 220 miembros.

## 5 CONSEJOS PARA AYUDAR A CONTROLAR EL DOLOR DE ESPALDA Y EL DOLOR PÉLVICO DURANTE EL EMBARAZO

Hay muchas maneras de ayudarse diariamente cuando tienes dolor de espalda o pélvico durante el embarazo. Voy a compartir con vosotros algunos consejos, que os permita tener un embarazo feliz, saludable y cómodo. La combinación de estos consejos en tu vida diaria también permitirá que el proceso de parto sea menos doloroso, más corto en el tiempo y más fácil en general.

### 1. Evita sentarte demasiado tiempo

Sentarse durante más de 20 minutos seguidos ejerce mucha presión sobre la pelvis y los músculos que rodean la parte inferior de la espalda. Es muy importante mantenerse activo durante el embarazo, ya que ayuda a mantener fuertes los músculos y ligamentos y a soportar el peso del bebé.

A medida que crece el vientre tu centro de gravedad cambia, lo que hace que los músculos de la parte baja de la espalda trabajen más. Cuando estás sentado, presiona aún más esos músculos. Otras cosas que debes tener en cuenta cuando estás sentado es NO cruzar las piernas o meter las piernas debajo del sofá o silla, esto pone la pelvis en una posición incómoda que estresa los músculos y los ligamentos de la zona lumbar.

Intenta sentarte derecho permitiendo que tu espalda se apoye en la silla o sofá, incluso podrías usar una almohada en la parte baja de la espalda para estimular la curva lumbar natural. Asegúrate de que tus pies toquen el suelo y tus rodillas estén debajo de tus caderas, esto nuevamente ejercerá menos tensión en la parte baja de la espalda y los músculos pélvicos. Si te cuesta sentarte debido al dolor, te sugiero que te acuestes sobre el lado izquierdo con una almohada entre las rodillas para mantenerte neutral. Tanto sentado como acostado, lo principal es no permanecer en esa posición por mucho tiempo. El movimiento fomentará la curación, reducirá la inflamación y detendrá cualquier debilidad que ocurra en la pelvis y la zona lumbar.

## 2. Deja de usar tacones

Los zapatos de tacón alto son una gran causa de dolor lumbar y pélvico, estés embarazada o no. Esto se debe a que cambia el centro de gravedad y fuerza el cuerpo hacia adelante, agregar el peso del bebé en crecimiento lo empeorará aún más. Los músculos de la columna tendrán que trabajar mucho más para mantenerse erguido y con el tiempo esto comenzará a crear problemas.

Los zapatos que son planos o que tienen un ligero tacón están bien, siempre sugiero que te asegures de que sea un zapato completo con un buen soporte, especialmente en el arco del pie. Asegúrate de mantener los pies separados al ancho de la cadera y no favorecer el peso en una pierna en comparación con la otra cuando te mantienes de pie. Es crucial en el embarazo mantener la pelvis equilibrada y neutral, esto permitirá que el bebé se coloque en la posición correcta para el proceso de parto.

## 3. Ejercicio suave

Como ya he explicado el movimiento es muy importante. Caminar a diario puede ayudar a reducir el dolor y a mantener la espalda fuerte. Empieza con recorridos cortos (15-20min) y acostúmbrate lentamente a hacer más cada día o semana si crees que puedes.

Nadar también es muy adecuado para las mujeres embarazadas, en primer lugar, no soportas peso, por lo que no ejercerás demasiada presión sobre los músculos y las articulaciones en la parte inferior de la espalda y la pelvis y en segundo lugar, la ingravidez permite que el bebé se mueva libremente y lo ayuda a ponerse en la posición correcta. Simplemente meterte en el agua y moverte será

muy beneficioso si no tienes ganas de nadar. Incluso podrías probar una clase suave de aeróbic acuático.

También puedes encontrar clases de yoga y pilates para embarazadas. Ayudarán a estirar el cuerpo y fortalecer los músculos centrales, lo que eliminará la presión de la espalda baja y mejorará tu postura. El yoga es especialmente bueno para tu bienestar general, mejorará tu sueño, relajará tu mente y te mantendrá fuerte y flexible.

#### 4. Tener tratamiento con un profesional

Existen muchas terapias manuales que pueden ayudarte durante el embarazo, no tienes por que tener dolor para beneficiarte de ellos.

El cuidado quiropráctico ayuda a restablecer la función adecuada en la columna vertebral y la pelvis, lo que a su vez reducirá la inflamación y el dolor, además de relajar la musculatura circundante. La mayoría de los quiroprácticos trabajarán con las mujeres embarazadas para crear los mejores entornos y liberaciones de ligamentos musculares en la zona lumbar y pélvica.

La fisioterapia es excelente para liberar músculos tensos y ayudar a fortalecer los músculos débiles con ejercicios y estiramientos específicos. Otras opciones de terapias son el masaje prenatal y la acupuntura china.

#### 5. Cuidar el descanso

Dormir bien por la noche durante el embarazo puede ser un desafío, especialmente si tienes dolor e incomodidad. Una buena noche de sueño es crucial, ya que es cuando tu cuerpo hará la mayor parte de su curación. Dormir de lado es óptimo durante el embarazo, esto ayuda a mejorar el flujo sanguíneo no solo a tu propio cuerpo sino también al del bebé en desarrollo. Dormir hacia el lado izquierdo es lo más beneficioso, puedes colocar una almohada entre las rodillas y mantener las rodillas dobladas, esto ayuda a aliviar la tensión de la pelvis y le brinda apoyo adicional.

Acostarse 10-15 minutos antes de lo normal para hacer una meditación guiada también te permitirá relajarte y dormir mejor, la meditación también es muy buena para mejorar el dolor, especialmente si lo intercambias con técnicas de respiración profunda.

También es conveniente evitar pantallas brillantes, alimentos y estimulantes 2-3 horas antes de acostarse, mantén la habitación fresca y oscura y sigue un horario de sueño constante.

## CONCLUSIÓN

Así que, aquí tienes, algunos consejos fundamentales para ayudarte a volver a la normalidad con cualquier molestia que puedas tener durante el embarazo. Para obtener los mejores resultados tendrás que hacer una combinación de todos los temas hablados, sin embargo, lo más importante es que debes mantenerte activo y buscar asesoramiento profesional si cualquiera de tus síntomas empeora o no estás seguro de por dónde comenzar.

## AVISO LEGAL DE SALUD

Hacemos todo lo posible para asegurarnos de representar con precisión los consejos y el pronóstico de lesiones que se muestran en esta guía.

Sin embargo, los ejemplos de lesiones y su pronóstico se basan en esas lesiones que comúnmente vemos en nuestra clínica. Al igual que con cualquier lesión, los síntomas de cada persona pueden variar ampliamente y la recuperación de cada persona también puede variar según los antecedentes, la genética, el historial médico anterior, la aplicación de ejercicios, la postura, la motivación para seguir los consejos y varios otros factores físicos.

Es imposible proporcionar un diagnóstico y un pronóstico 100% completos y precisos sin un examen físico exhaustivo y, de la misma manera, el consejo dado para el tratamiento de una lesión no puede considerarse exacto en ausencia de un examen.