

## Embarazo

El embarazo es el periodo que abarca desde la implantación del óvulo fecundado en el útero hasta el momento del nacimiento. Por lo general, tiene una duración media de 40 semanas (9 meses). Conocer su evolución, saber qué esperar en cada trimestre y realizar los controles médicos adecuados es fundamental para garantizar tu salud y el desarrollo óptimo de tu bebé.

### Cómo saber si estoy embarazada

Realizarse una prueba de embarazo es la forma más rápida y efectiva para confirmar un embarazo. Una prueba de embarazo detecta la presencia de la **Gonadotropina Coriónica Humana (GCH o hCG)**, una hormona que se produce cuando el óvulo fecundado se implanta en el útero. Esta hormona aumenta rápidamente durante las primeras semanas de gestación y puede identificarse tanto en la orina como en la sangre.

### Tipos de pruebas de embarazo

Existen principalmente dos formas de realizar este estudio:

#### *Pruebas caseras de orina*

Las pruebas caseras de orina son la opción más popular por su rapidez, bajo costo y fácil acceso en farmacias o supermercados. Funcionan al poner en contacto la orina con una tira reactiva y entregan el resultado en un lapso de **3 a 5 minutos**.

Existen dos tipos principales:

- **Pruebas de embarazo tradicionales:** Indican el resultado mediante líneas o símbolos (+ / -). Su costo oscila entre los **\$60 MXN y \$300 MXN**.
- **Pruebas de embarazo digitales:** Muestran el resultado con palabras e incluso pueden estimar las semanas de gestación. Su precio varía entre los **\$200 MXN y \$900 MXN**.

#### *Pruebas clínicas y de laboratorio*

Se realizan en **clínicas** o laboratorios y ofrecen mayor precisión al medir los niveles cuantitativos exactos de la hormona hCG a través de una muestra de sangre. Además, en la consulta médica el profesional puede complementar el diagnóstico con un **ultrasonido** para valorar la evolución del embarazo. El precio de una prueba de embarazo en sangre es de entre **\$200 MXN y \$500 MXN**.

## Etapas del embarazo

El embarazo se calcula habitualmente en **40 semanas (9 meses)** y se divide en tres trimestres principales:

### *Primer trimestre (Semanas 1 a 13)*

Es la etapa de **formación y desarrollo inicial**, crítica para el futuro desarrollo del bebé.

- **En el bebé:** El óvulo fecundado se anida en el útero. Se empiezan a formar los órganos principales, el corazón comienza a latir y el embrión pasa a denominarse feto.
- **En la madre:** Aparecen los primeros síntomas hormonales: ausencia de **regla** (amenorrea), mayor sensibilidad en los pechos, cansancio inusual, mareos y náuseas (especialmente matutinas).
- **Cuidados:** Se realiza la primera ecografía de confirmación. Es fundamental evitar sustancias nocivas (alcohol, tabaco, fármacos no recetados) y comenzar con hábitos saludables y suplementos como el ácido fólico.

### *Segundo trimestre (Semanas 14 a 27)*

Suele ser la etapa de **mayor bienestar físico y tranquilidad** para la madre, ya que las náuseas y el cansancio inicial suelen disminuir.

- **En el bebé:** Crece rápidamente en tamaño y peso, sus facciones se definen y sus órganos continúan madurando.
- **En la madre:** El abdomen se hace evidentemente visible. La madre empieza a sentir los primeros movimientos del bebé. Es común el aumento del flujo vaginal y la aparición de ligeras contracciones de prueba (Braxton Hicks).
- **Cuidados:** Se realiza la ecografía morfológica (alrededor de la semana 20) para revisar la anatomía detallada del bebé y conocer su sexo, además de pruebas para descartar la diabetes gestacional (test de O'Sullivan).

### *Tercer trimestre (Semana 28 hasta el parto)*

Es la fase final de maduración y preparación para el nacimiento.

- **En el bebé:** Gana la mayor parte de su peso final, acumula grasa corporal y sus pulmones terminan de madurar. Se posiciona (generalmente boca abajo) para el canal del parto.
- **En la madre:** El aumento del volumen del abdomen puede provocar fatiga, dificultad para dormir, hinchazón en piernas y ganas frecuentes de orinar. Las contracciones se vuelven más intensas conforme se acerca la fecha del parto.

- **Cuidados:** Se realiza el seguimiento del crecimiento fetal, el cultivo para Estreptococo del grupo B y la monitorización (correas) para evaluar la frecuencia cardíaca del bebé y las contracciones de la madre antes de dar a luz.

## Complicaciones más comunes en el embarazo

Por lo general, el embarazo evoluciona sin mayores problemas. No obstante, es posible que aparezcan algunas dificultades en el camino. A continuación, repasamos las afecciones más habituales que pueden presentarse durante esta etapa:

### *Aborto espontáneo*

Un **aborto** espontáneo es la **pérdida natural del embarazo antes de la semana 20**. Afecta a 1 de cada 5 gestaciones y nunca ocurre de forma intencionada. Su principal señal de alerta es el **sangrado vaginal** (acompañado de dilatación del cuello uterino), ante lo cual se debe acudir de inmediato al ginecólogo.

Síntomas y señales de alerta:

- **Síntoma principal:** Sangrado vaginal espeso y abundante (mayor que una regla habitual).
- **Otros síntomas:** Dolor abdominal o pélvico intenso, calambres y dolor en la parte baja de la espalda.
- **Malestar general:** Fiebre alta, mareos, debilidad y vómitos.
- **Hallazgos médicos:** Apertura del cuello uterino, falta de crecimiento del útero o ausencia de latido en la ecografía.

Causas y factores de riesgo

- **Biológicas y médicas:** Anomalías genéticas del feto, desequilibrios hormonales, enfermedades de la madre (como diabetes o nefritis), problemas anatómicos en el útero y antecedentes de abortos previos.
- **Hábitos y factores externos:** Edad materna superior a los 35-40 años, sobrepeso, consumo de alcohol, tabaco o drogas, caídas graves o exposición a toxinas como pesticidas.

Tipos de aborto espontáneo

- **Consumado:** Expulsión natural y completa.
- **Incompleto:** Quedan restos en el útero que requieren atención médica.
- **Inevitable:** Proceso irreversible con sangrado, contracciones y dilatación.
- **Retenido:** El feto fallece pero no se expulsa de forma inmediata.
- **Infectado:** Causado por una infección en la zona uterina o fetal.

## *Embarazo ectópico*

Un embarazo ectópico ocurre cuando el óvulo fecundado se anida y desarrolla fuera del útero (habitualmente al bloquearse o retrasarse su paso por las trompas de Falopio). Rara vez es viable, constituye una causa frecuente de pérdida gestacional en el primer trimestre y puede representar un riesgo grave para la salud materna si no se detecta a tiempo.

### Causas y factores de riesgo

Se produce cuando el trayecto del óvulo se ve obstruido o ralentizado debido a:

- Cirugías previas en los órganos genitales femeninos.
- Cicatrización por infecciones pasadas o rotura del apéndice.
- Endometriosis.
- Defectos congénitos en las trompas de Falopio.

### Síntomas y señales de alerta

Muchas mujeres no presentan síntomas iniciales o solo experimentan un dolor leve o un pequeño sangrado. Sin embargo, si el embrión comienza a desarrollarse, pueden aparecer:

- **Síntomas habituales:** Retraso del periodo, sensibilidad en los pechos, náuseas o vómitos y malestar general.
- **Signos de alarma:** Dolor abdominal o pélvico intenso, sangrado vaginal anormal y dolor referido en los hombros.
- **Complicaciones graves:** Si se produce rotura o hemorragia en la zona implantada, los síntomas empeoran rápidamente hacia una irritación peritoneal y un estado de shock.

Otras complicaciones que podemos encontrar en un embarazo son: preeclampsia, complicaciones en la placenta o complicaciones con el líquido amniótico.

## **¿Qué es el parto y cuáles son sus etapas?**

El parto marca el fin del embarazo con la salida del bebé del útero materno. Se considera que inicia cuando aparecen contracciones regulares que aumentan progresivamente en frecuencia e intensidad.

Las 3 etapas del parto:

### *Borramiento y dilatación del cuello uterino*

Es la etapa más larga (puede durar de horas a días) y se divide en tres fases:

- **Fase temprana:** El cuello uterino se adelgaza y comienza a dilatarse. Es posible que se rompa la bolsa de líquido amniótico.
- **Fase activa:** La dilatación alcanza entre 4 y 7 cm. Las contracciones son más constantes e intensas (provocando dolor en abdomen, zona lumbar o muslos) y suele expulsarse el tapón mucoso.
- **Fase de transición:** Se alcanza la dilatación completa de 10 cm con contracciones muy intensas. Es común sentir náuseas, fatiga, temblores o ganas de empujar.

#### *Descenso y nacimiento (Expulsivo)*

Comienza con el cuello uterino completamente dilatado. Bajo la indicación médica, la madre empuja durante las contracciones hasta que la cabeza del bebé se hace visible y se produce el nacimiento.

#### *Alumbramiento*

Tras el nacimiento del bebé, el útero se contrae para separar la placenta. La madre debe realizar un último esfuerzo para expulsarla completamente, lo cual toma unos minutos y puede generar calambres o dolor.

### **Preguntas frecuentes sobre el embarazo**

#### *¿Cuándo es el mejor momento para realizar una prueba de embarazo?*

El tiempo de espera recomendado varía según el tipo de test que decidas utilizar:

- **Prueba de embarazo en sangre:** Es la más sensible y puede detectar el embarazo antes. Se realiza entre 6 y 10 días después de una relación sexual de riesgo.
- **Prueba de embarazo en orina:** Se recomienda esperar a tener al menos 5 días de retraso menstrual. Para asegurar la máxima precisión, es aconsejable realizarla con la primera orina de la mañana y evitar beber demasiada agua antes del test.

#### *¿Qué tipos de parto existen?*

- **Vaginal:** El bebé nace a través del canal del parto. Puede ser natural (sin apenas intervención) o instrumentado (si requiere el uso de fórceps).
- **Cesárea:** Intervención quirúrgica empleada en casos de complicación, como bebés de gran tamaño, presentación de nalgas, placenta previa u obstrucciones.
- **Provocado (Inducido):** Se programa cuando el trabajo de parto no inicia de forma espontánea (frecuente tras superar en dos semanas la fecha probable de parto).
- **Prematuro:** Ocurre cuando el nacimiento se adelanta y se produce entre la semana 21 y la 37 de gestación.

### *¿Es seguro viajar si estoy embarazada?*

Sí. Si tu embarazo evoluciona sin complicaciones y te encuentras bien, puedes viajar con tranquilidad. La única recomendación importante es evitar los desplazamientos cuando te aproximes a la fecha probable de parto.

Recuerda consultar siempre con tu ginecólogo y evitar planificar viajes conforme se acerque el final del tercer trimestre.

### *¿Cómo puedo reconocer las contracciones durante el embarazo?*

La sensación de una contracción puede variar desde una molestia similar a un calambre hasta un dolor intenso. Comienza en la parte superior del útero y se expande por todo el abdomen, pudiendo irradiarse hacia la parte baja de la espalda. Durante este proceso, notarás cómo la tripa se endurece al máximo para, gradualmente, volver a relajarse.

#### Autor y colaboradores



**Delia Sánchez Castro**

Autor

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 14 Agosto 2017 Actualización: 29 Julio 2026



**Eva Sánchez Castro**

Comunicadora Social, Colaborador

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 14 Agosto 2017 Actualización: 29 Julio 2026