

Embarazo

El embarazo es una etapa llena de cambios, dudas y nuevas experiencias. Desde ese primer retraso menstrual que hace saltar las alarmas hasta las últimas semanas antes del parto, el cuerpo atraviesa una transformación constante. Pero, ¿cómo saber si estás embarazada?, ¿qué ocurre en cada trimestre?, ¿qué cuidados necesitas? y ¿qué síntomas deberían llevarte a consultar a un profesional de la salud? Aquí encontrarás información clara y actualizada sobre el embarazo, sus primeros síntomas, las pruebas para confirmarlo, las etapas de la gestación, los principales cuidados y algunas señales de alerta que conviene conocer.

¿Cómo saber si estoy embarazada?

Un retraso menstrual suele ser una de las primeras razones para sospechar un embarazo, especialmente si has tenido [relaciones sexuales](#) sin protección o ha fallado el [método anticonceptivo](#).

Sin embargo, no todas las personas presentan los mismos síntomas. Durante las primeras semanas pueden aparecer:

- Ausencia o retraso de la menstruación.
- Sensibilidad o aumento del volumen de los senos.
- Náuseas, con o sin vómito.
- Cansancio o sueño más intenso de lo habitual.
- Necesidad de orinar con mayor frecuencia.
- Sensación de hinchazón.
- Cambios en el apetito o sensibilidad a determinados olores, etc.

Estos síntomas por sí solos no confirman un embarazo, ya que también pueden aparecer por cambios hormonales, estrés u otras causas.

La manera de comprobarlo es mediante una prueba de embarazo, que busca la presencia de la hormona gonadotropina coriónica humana, conocida como hCG.

Tipos de pruebas de embarazo

Existen dos grandes opciones para confirmar un posible embarazo: las pruebas de orina y las pruebas de sangre.

Prueba de embarazo en orina

Es la opción más utilizada porque puede realizarse fácilmente en casa. Los test están disponibles en farmacias y otros establecimientos y detectan la presencia de hCG en la orina.

Para reducir el riesgo de obtener un falso negativo, es importante seguir exactamente las instrucciones del fabricante y no realizar la prueba demasiado pronto.

Si el resultado es negativo, pero el periodo sigue sin aparecer, puedes repetir la prueba unos días después o consultar con un profesional de la salud.

Prueba de embarazo en sangre

Se realiza en un laboratorio, en centros de salud o por medio de una [clínica privada](#) mediante una muestra de sangre.

Puede ser cualitativa, para determinar si existe hCG, o cuantitativa, para conocer la cantidad de esta hormona presente en la sangre.

Las pruebas sanguíneas pueden detectar cantidades pequeñas de hCG y, en determinadas situaciones, el profesional de la salud puede utilizarlas para valorar la evolución inicial de un embarazo.

¿Cuánto dura un embarazo?

La duración del embarazo se calcula habitualmente desde el primer día de la última menstruación. Un embarazo a término se desarrolla aproximadamente durante 40 semanas, aunque la duración real puede variar.

Para entender mejor los cambios que ocurren durante estos meses, la gestación suele dividirse en tres trimestres.

Primer trimestre del embarazo: semanas 1 a 13

Durante el primer trimestre comienzan importantes cambios en el organismo y se produce el desarrollo inicial del embrión y posteriormente del feto.

En estas primeras semanas empiezan a formarse las principales estructuras y órganos. Para la persona embarazada también puede ser una etapa intensa. Son frecuentes el cansancio, las náuseas, la sensibilidad en los senos y otros cambios relacionados con las hormonas.

Segundo trimestre del embarazo: semanas 14 a 27

Para muchas personas, algunas molestias de los primeros meses, como las náuseas, disminuyen durante el segundo trimestre.

El abdomen empieza a hacerse más visible y el feto continúa creciendo y desarrollándose rápidamente. También pueden comenzar a percibirse sus movimientos.

Durante esta etapa se mantienen los controles prenatales y pueden realizarse diferentes pruebas y ecografías para valorar el desarrollo fetal y la salud de la persona embarazada.

Tercer trimestre del embarazo: desde la semana 28

El feto continúa aumentando de peso y sus órganos siguen madurando para prepararse para el nacimiento. Conforme aumenta el tamaño del abdomen, también pueden aparecer nuevas molestias.

Entre ellas se encuentran:

- Dificultad para encontrar una postura cómoda al dormir.
- Mayor necesidad de orinar.
- Cansancio.
- Presión en la zona pélvica.
- Hinchazón en pies y piernas.
- Contracciones uterinas.

En estas semanas, los controles médicos también sirven para preparar el parto y vigilar el bienestar materno y fetal.

Posibles complicaciones durante el embarazo

Aunque muchos embarazos evolucionan sin complicaciones graves, es importante conocer algunas situaciones que necesitan valoración médica.

Aborto espontáneo

El aborto espontáneo es la pérdida involuntaria de un embarazo. La mayoría ocurre durante las primeras semanas de gestación.

El sangrado vaginal puede aparecer en algunos casos, pero tener un sangrado no significa necesariamente que se esté produciendo un aborto espontáneo.

Si durante el embarazo presentas sangrado, dolor abdominal intenso, fiebre, mareos u otros síntomas que te preocupen, busca valoración médica.

Embarazo ectópico

Un embarazo ectópico sucede cuando el óvulo fecundado se implanta fuera de la cavidad uterina, con mayor frecuencia en una de las trompas de Falopio. Necesita atención médica porque puede provocar complicaciones graves.

Entre sus posibles síntomas se encuentran el dolor abdominal o pélvico, sangrado vaginal y, en situaciones más graves, mareos, desmayo o dolor en el hombro.

Ante dolor intenso, sangrado abundante, desmayo o un empeoramiento rápido del estado general, es necesario buscar atención médica urgente.

Otras complicaciones durante el embarazo

Durante el embarazo también pueden aparecer problemas como la hipertensión gestacional, la preeclampsia, la diabetes gestacional o alteraciones relacionadas con la placenta, entre otras situaciones.

Por eso, incluso cuando te sientes bien, los controles prenatales son importantes para hacer seguimiento del embarazo y detectar posibles complicaciones.

¿Qué es el parto?

El parto es el proceso mediante el cual se produce el nacimiento del bebé. No todas las experiencias son iguales y la duración puede variar considerablemente de una persona a otra.

De manera general, el trabajo de parto incluye tres grandes etapas.

Dilatación

Las contracciones uterinas favorecen que el cuello del útero se vaya borrando y dilatando progresivamente.

A medida que avanza el trabajo de parto, las contracciones suelen hacerse más regulares, frecuentes e intensas.

Nacimiento del bebé

Cuando se alcanza la dilatación necesaria y llega el momento del nacimiento, comienza la fase expulsiva.

Con las contracciones y los pujos se produce el descenso del bebé por el canal del parto en los nacimientos vaginales.

Alumbramiento

Después del nacimiento todavía queda una última etapa: la expulsión de la placenta. El equipo sanitario comprueba posteriormente que la placenta se haya expulsado y controla el estado de la madre.

Preguntas frecuentes sobre el embarazo

¿Cuándo debo hacerme una prueba de embarazo?

Puedes realizar una prueba de orina cuando exista un retraso menstrual, siguiendo las indicaciones específicas del fabricante. Hacerla demasiado pronto aumenta la posibilidad de obtener un resultado negativo aunque exista un embarazo. Si el resultado es negativo y la menstruación sigue sin aparecer, puedes repetirla posteriormente o consultar con un profesional de la salud.

¿Un sangrado durante el embarazo siempre significa que algo va mal?

No necesariamente. Un sangrado puede tener diferentes causas y no siempre implica la pérdida del embarazo. Sin embargo, cualquier sangrado durante la gestación merece atención, especialmente si es abundante o aparece acompañado de dolor intenso, mareos, fiebre o malestar general.

¿Cuándo debo acudir a urgencias durante el embarazo?

Busca atención médica urgente si presentas síntomas como sangrado abundante, dolor abdominal o pélvico intenso, dificultad para respirar, pérdida del conocimiento, convulsiones o cualquier empeoramiento importante y repentino. Si tienes dudas sobre un síntoma durante el embarazo, consulta con un profesional de la salud.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez
Autor

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 24 Septiembre 2026 Actualización: 24 Septiembre 2026



Delia Sánchez
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 24 Septiembre 2026 Actualización: 24 Septiembre 2026