

## POLVO DE PLÁTANO

En el interior de la pulpa de plátano, se han identificado moléculas activas que ejercen una acción antiulcerosa y **controlan la acidez gástrica**. El efecto terapéutico del Plátano también podría deberse al aumento de la formación de **factores protectores de la mucosa gástrica**.

## LACTOBACILLUS PLANTARUM 299V

Esta **cepa probiótica**, aislada del intestino humano, desempeña diversas acciones que ayudan a **mejorar: la absorción del hierro, la sintomatología** asociada al Síndrome de Intestino Irritable (IBS), y los estados de **ansiedad y depresión**. Además, tiene **actividad inmunomoduladora**.

## FIBRA DE ACACIA

Los estudios clínicos han demostrado **propiedades prebióticas excepcionales**, particularmente promoviendo el crecimiento de **Bifidobacterias**, así como **regularizando el tránsito intestinal** tanto en sujetos con **estreñimiento ocasional como crónico** (SIIE).

## ACEITE DE TAMANU

El aceite de tamanu tiene una excelente **acción antiinflamatoria**. Siempre se ha apreciado su **acción antioxidante y citoprotectora**, favorece la **producción de colágeno** y la **reparación de heridas**. Por último, es eficaz en el tratamiento de infecciones de la piel, debido a su potente **acción antibacteriana**.

La naturaleza ofrece muchas soluciones: descubre nuestra línea específica y las iniciativas *Amiga de la Mujer* en el sitio web [www.amigadelamujer.es](http://www.amigadelamujer.es)

Inicio 2024

Año Nuevo, Vida Nueva

Marzo - Abril

La Salud, un Camino hacia la Igualdad

Junio - Julio

Verano con Calma

Noviembre

Promovamos el Amor y el Respeto

“ Haz que la espera sea más dulce cuidando de ti ”

Prodeco Pharma  
ética per natura

PRODECO PHARMA IBÉRICA SLU  
C/ Bronze, 5 - 08915 Badalona (Barcelona) España  
[www.prodecopharma.com/es/](http://www.prodecopharma.com/es/)  
[informacion@prodecopharma.com](mailto:informacion@prodecopharma.com)

<https://www.facebook.com/prodecopharmaiberica>  
<https://www.instagram.com/prodecopharmaiberica>  
<https://www.youtube.com/casaprodecoiberica>

DEP-2011: GSET Rev.00

**MOLESTIAS  
TÍPICAS  
DEL EMBARAZO**





## Problemáticas frecuentes

### REFLUJO GASTROESOFÁGICO



Ocurre cuando los **jugos gástricos** involucrados en el proceso de digestión suben, entrando en contacto con las **paredes del esófago**. Suele suceder tras las **comidas principales** y afecta de forma diferente a cada persona. Suele relacionarse con un mal funcionamiento del esfínter esofágico inferior. Así, se genera la "pirosis", una desagradable **sensación de malestar-ardor** que se siente en la zona retroesternal (esófago) y la **regurgitación ácida**.

### ESTREÑIMIENTO

Hablamos de **intestino perezoso** cuando el tránsito intestinal se ve ralentizado. Principalmente, los responsables son los músculos involuntarios entéricos; cuando su mecanismo de contracción se ve alterado, **la evacuación es escasa e irregular**, lo cual implica que aparezcan síntomas como: hinchazón y dolor abdominal, meteorismo o sensación de vaciado incompleto, entre otros.

### HEMORROIDES



Son **vasos sanguíneos dentro del canal anal** que juegan un papel muy importante en el manejo de la continencia fecal. Cuando se dilatan y se inflaman, se denomina enfermedad hemorroidal, la cual sufre alrededor del 80% de las embarazadas. Hay dos tipos de hemorroides: **internas y externas** (estas aparecen después de un esfuerzo intenso, por ejemplo, estreñimiento). Otros síntomas son: **picazón, dolor, hinchazón, pesadez en la zona anal**.

### ANEMIA

**En el embarazo** se produce un aumento del volumen hemático en circulación por el organismo y la disminución de la concentración de glóbulos rojos y hemoglobina en sangre, que se vuelve más fluida. Por ello, aunque durante la gestación aumenta la capacidad de absorción del **hierro** y se interrumpen las pérdidas asociadas a la menstruación, **es habitual hallar una carencia de este mineral, que puede llevar a desarrollar anemia**. En presencia de la cepa probiótica **L. plantarum 299v**, la capacidad de absorción del hierro aumenta un 50%. En el caso de embarazadas, la integración de este probiótico después de los primeros meses de gestación **ayuda a prevenir la carencia de Hierro** en el último periodo del embarazo y a **mejorar los niveles de Hierro generales**.



#### Consejos generales



- Para el **reflujo: cambiar algunos hábitos**, seguir una dieta adecuada y adoptar una correcta postura después de las comidas y durante el sueño es fundamental para reducir el ardor en el esófago y aliviar los síntomas.

- Para el **estreñimiento**: consumir **a diario alimentos ricos en fibra** (verduras, semillas oleaginosas, fruta, cereales integrales, etc.) y **beber suficiente agua**.

- Para las **hemorroides**: un **correcto estilo de vida**, junto al **uso de algunos remedios naturales**, ayuda a desinflamar y devolver elasticidad a las paredes de las venas, manteniendo las hemorroides controladas.

- Para la **anemia**: **seguir la dieta recomendada** por el especialista, incorporando los alimentos aconsejados. Evitar medicación que impida la completa digestión.

Cuídate

## Nuestras sugerencias para el bienestar durante el embarazo



Escanea el Código QR

**Habla la especialista**

Mira el video de la Dra.

**Elena Bisinella, Obstetra**

**Consejos alimentarios**

Descarga la guía de alimentación dedicada al **embarazo**

