



Descarga Instrucciones

DOLOR DEL LIGAMENTO REDONDO EN LA PELVIS

¡¡Calor, hidratación, apoyo y descanso!!

- Asegúrate de beber al menos ocho vasos de agua diariamente.
- Invierte en un cinturón de embarazo al comienzo del segundo trimestre. Ayuda a sostener los ligamentos, el útero en crecimiento y la zona lumbar.
- Usa una almohadilla térmica (hecha en casa o comprada en la tienda) y toma un baño o ducha caliente.
- Asegúrate de descansar frecuentemente durante el día.
- Si has estado de pie durante mucho tiempo, cuando te acuestes, asegúrate de elevar las piernas por encima del nivel del corazón.
- Si el dolor en la pelvis o cadera persiste a pesar de seguir las recomendaciones anteriores, sería bueno considerar visitar a un quiropráctico.