

La ex participante de "Protagonistas de la fama" tiene seis meses



Los calambres nocturnos que sufre Janis Pope por su embarazo

Comenzó a comer plátanos, vitamina C y hierro. Temas hormonales producen esta molestia en embarazadas.

CAROLINA SAAVEDRA

De las molestias propias del embarazo, Janis Pope (31) no se queja. No había tenido ninguna en los seis meses que lleva de su primer embarazo hasta que hace un día vivió esta escena: "Dormía cuando de repente pegué un grito de dolor. Diego (Dellacasa, su novio) quedó pegado en el techo", cuenta. A la ex participante de "Protagonistas de la fama" le dio un calambre y sabe que vendrán más.

"Este síntoma da por las noches, cuando uno duerme. Me vino en la pantorrilla derecha y el dolor no se me ha quitado. En el día tengo la sensación de que va a venir otro, pero aguanto por **Ciro, mi hijo**", co-

menta la bailarina

El tirón que sintió es típico de las embarazadas, según explica Sonia Roa, directora del diplomado de kinesiología en el embarazo y postparto de la clínica Alemana: "Dado los cambios hormonales de las embarazadas, hay una mayor predisposición a que sufran calambres por el estasis venoso: se produce un enlentecimiento de la circulación y sobre todo en las noches, cuando el músculo está en reposo".

Alejandra Sanhueza, kinesióloga de IronMommy, comenta que además este problema tiene que ver con la alimentación. Hace un par de años, Janis se convirtió en vegetariana y recién hace un mes y medio volvió a la carne: "He subido 9 kilos, así que en peso estoy bien, pero tuve que comer carne. Sé que esto de los calambres tiene que ver también con las vitaminas, así que estoy comiendo mucho plátano para el potasio y vitaminas C y hierro".

El 29 de octubre Janis se casa con Diego Dellacasa en Villa Carlos Paz, en Córdoba, donde vive hace 3 años. Para entonces tendrá casi ocho meses de embarazo.

Se casará el 29 de octubre en Argentina.