

Guía integral para el embarazo

A pesar de que el embarazo es un proceso fisiológico, en el organismo acontecen numerosos cambios que pueden hacer incómoda la vida de la madre. Por ello queremos explicaros los cambios más frecuentes (que pueden producirse o no) en las embarazadas.

Además, añadiremos consejos de gestación y cuidados maternos que mejoraran la calidad de vida de la madre, el crecimiento del feto y ayudarán a prevenir enfermedades del embarazo como la diabetes y la hipertensión.

1. Cambios en el Organismo Durante el Embarazo

- **Fatiga y Emociones:** Es normal sentirse más cansada y emotiva durante el embarazo. Habitualmente el primer trimestre es normal tener mucho sueño, que suele mejorar a partir de la semana 12-14. Pero el cansancio es muy variable y puede producirse todos los trimestres, aumentando habitualmente a medida que avanza el tercer trimestre.
- **Náuseas y Vómitos:** Son comunes durante los primeros tres meses, especialmente por las mañanas.
- **Reflujo y acidez:** es muy frecuente, sobre todo al final del embarazo o si se han tenido embarazos previos sentir ardor en la boca del estómago o sensación de regurgitación de la comida.
- **Estreñimiento y Hemorroides:** Para prevenirlos, consume una dieta rica en fibra y bebe abundante agua. Evita laxantes sin consultar a tu médico.
- **Pigmentación y Estrías:** Es común que la piel se pigmente más y aparezcan estrías, especialmente en el abdomen. Usa lociones hidratantes para mantener la piel sana.
- **Cambios en las Mamas:** Las mamas aumentan de tamaño, el pezón puede ser más sensible, y a veces puede aparecer leche antes del parto. No es necesario manipular el pezón.
- **Varices:** Son frecuentes, especialmente al final del embarazo. Evita ropa ajustada y periodos largos de pie. Descansa con las piernas elevadas y usa medias elásticas si es necesario.
- **Hinchazón de Pies y Tobillos:** Es común, sobre todo al final del día y en épocas de calor. Consulta con tu médico si tienes dudas.
- **Dolores de Espalda:** Son comunes al final del embarazo debido a los cambios en la postura. Siéntate en sillas con respaldo recto, evita cargar peso y usa un colchón firme.
- **Frecuencia Urinaria:** Aumenta, especialmente durante los últimos meses. No es normal sentir dolor, en ese caso se debe consultar para descartar una infección de orina (muy frecuentes durante el embarazo).

2. Alimentación Durante el Embarazo

- **Dieta Completa y Variada:** En general las recomendaciones serían llevar una dieta saludable, eso que casi todos sabemos que es beneficioso para nuestra salud, aumentando sobre todo los alimentos ricos en proteínas y grasas saludables. No es necesario aumentar la ingesta al menos

que así lo indiquemos en consulta. Habitualmente se recomienda aumentar de peso entre 10-16 Kg (a menos que se os indique otra cosa, en función del peso al inicio del embarazo).

- **Recomendaciones Alimentarias:**

- Usa sal yodada en lugar de sal común.
- Reduce las grasas animales (tocino, embutidos), los azúcares libres (bollería industrial) y en general la comida ultraprocesada.
- Decántate por carnes y pescados a la plancha o hervidos, aumentando el consumo de pescado.
- Asegúrate de comer pescado graso (salmón, boquerón...) ya que son ricos en omega3.
- Incrementa la ingesta de frutas, verduras, legumbres, arroces, pastas y pan integral.

Toxoplasmosis:

- **¿Qué es la toxoplasmosis?**

La toxoplasmosis es una infección causada por un parásito llamado *Toxoplasma gondii*. Es una enfermedad común que, en la mayoría de los casos, no presenta síntomas o estos se asemejan a los de una gripe leve. Sin embargo, si una mujer embarazada contrae toxoplasmosis por primera vez durante el embarazo, el parásito puede atravesar la placenta y afectar al feto, causando toxoplasmosis congénita. Esto puede llevar a graves complicaciones como malformaciones, retraso mental, sordera, ceguera e incluso la muerte intrauterina.

Prevención de la toxoplasmosis: Para reducir el riesgo de contagio, sigue estas recomendaciones (a menos que tengas la suerte de tener inmunidad, lo que se te informará en la consulta de resultados del 1ºT o en caso de que te hayas hecho analíticas previamente)

- **Cocina bien la carne:** Asegúrate de que todas las carnes estén bien cocidas, ya que el parásito puede estar presente en carne cruda o poco cocida.
- **Congela la carne:** Si no vas a cocinar la carne de inmediato, congélala durante varios días (2-3) a -18°C para inactivar el parásito.
- **Lava frutas y verduras:** Lava bien todas las frutas y verduras antes de consumirlas. Usa una solución de agua con lejía apta para desinfección alimentaria (utiliza 1-2 gotas de lejía por litro de agua, dejando las frutas y verduras en remojo durante unos 10 minutos antes de enjuagarlas bien con agua potable).
- **Higiene de manos y utensilios:** Lávate las manos con agua y jabón después de manipular alimentos crudos, trabajar en el jardín o entrar en contacto con tierra. También limpia bien las superficies, tablas de cortar, platos y utensilios que hayan estado en contacto con alimentos crudos.
- **Evita el contacto con excrementos de gato:** Si tienes gatos, evita cambiar la arena de la caja. Si no es posible, usa guantes desechables y lávate bien las manos después. Cambia la arena diariamente, ya que el parásito no se vuelve infeccioso hasta 1-5 días después de ser excretado.
- **Mantén a los gatos dentro de casa:** Alimenta a los gatos solo con comida enlatada o seca, y no les des carne cruda. En caso de que tus gatos salgan habitualmente a la calle puede acudir al veterinario para que le realice una prueba de toxoplasma.

Listeriosis: Qué es y Cómo Prevenirla

- **¿Qué es la listeriosis?**

La listeriosis es una infección causada por la bacteria *Listeria monocytogenes*. Aunque es relativamente rara, puede ser grave, especialmente durante el embarazo. Esta bacteria se encuentra comúnmente en alimentos de origen animal crudos o mal cocidos, así como en ciertos productos refrigerados listos para consumir, como embutidos y patés.

Impacto de la listeriosis durante el embarazo:

Durante el embarazo, la listeriosis puede transmitirse al feto a través de la placenta, por ello suele ser más grave en el tercer trimestre.

Incidencia de la listeriosis en embarazadas:

Afortunadamente, la listeriosis en embarazadas es poco frecuente. Se estima que afecta a aproximadamente 12 de cada 100,000 embarazadas, lo que es relativamente bajo. Sin embargo, debido a los graves riesgos para el feto, es fundamental tomar precauciones para evitar la infección.

Prevención de la listeriosis: Para minimizar el riesgo de listeriosis, sigue estas recomendaciones:

- **Evita quesos blandos no pasteurizados:** Algunos quesos como Feta, Brie, Camembert, queso blanco fresco o Panela pueden estar hechos con leche no pasteurizada. Consume solo quesos etiquetados como "hechos con leche pasteurizada". En caso de que los quesos estén cocinados (como en la pasta o en la pizza) sí se pueden consumir.
- **Cocina bien los alimentos de origen animal:** Asegúrate de que la carne, las aves, el pescado y los mariscos estén completamente cocidos. Evita comer estos alimentos crudos o poco cocidos.
- **Recalienta embutidos y fiambres:** Evita consumir embutidos, fiambres y patés refrigerados sin calentarlos previamente a una temperatura segura (por encima de 74°C).
- **Evita pescados ahumados refrigerados:** No consumas pescados ahumados refrigerados a menos que estén cocidos, como en un guiso o plato caliente.
- **Evita la leche cruda y productos derivados:** No consumas leche sin pasteurizar ni productos hechos con ella.
- **Evita los brotes crudos:** Los brotes crudos o poco cocidos (como los de alfalfa, trébol, rábano y frijol chino) pueden estar contaminados. Cocínalos completamente antes de consumirlos.
- **Manejo del melón/sandía y en general fruta pelada:** Mantén la fruta cortada refrigerada y consúmelo en un máximo de 4 días. Desecha cualquier porción que haya estado a temperatura ambiente durante más de 4 horas.

Metilmercurio:

- **Prevención:** Evita pescados como pez espada, tiburón y atún rojo. Limita el consumo de atún blanco y otros pescados grandes a 300 gramos por semana.

3. Medicamentos y Radiaciones

- **Medicamentos:** Toma solo los medicamentos que te recete tu médico.
- **Radiaciones:** Evita radiografías innecesarias, considerando siempre los riesgos potenciales.

4. Drogas, Tabaco y Alcohol

- **Drogas:** Evita cualquier tipo de droga durante el embarazo. El cannabis consumido previo a la gestación se queda depositado en las células grasas, por ello en caso de consumo previo siempre debe informarse al obstetra.
- **Tabaco:** Se debe evitar el tabaco siempre ya que está asociado a bajo peso al nacer, partos prematuros, problemas hipertensivos y peores resultados perinatales.
- **Alcohol:** Puede causar el síndrome de alcoholismo fetal, que conlleva retraso mental y otras alteraciones en el bebé. No existe evidencia sobre una cantidad segura, por ello la recomendación es estricta. 0 alcohol durante la gestación.

5. Actividad Física

- **Ejercicio Moderado:** Es beneficioso realizar ejercicios suaves como caminar, nadar, y los aprendidos en los cursos de educación maternal.
- **Deportes:** Puedes continuar con otros deportes siempre que no sean violentos, de competición, o que impliquen riesgo de golpes o caídas. En caso de duda siempre podrás pedir opinión en la consulta.

6. Trabajo y Estrés

- **Entorno Laboral:** Evita trabajar con productos tóxicos o estar expuesta a radiaciones. Si el trabajo es estresante, tanto física como mentalmente, considera reducir la actividad a partir del octavo mes y acógete a la baja maternal en las últimas semanas.
- Se recomienda contactar desde el inicio del embarazo con la mutua para valorar el convenio laboral y el riesgo del embarazo.

7. Vestimenta

- **Ropa:** Evita ropa ajustada y opta por prendas cómodas.
- **Calzado:** Usa zapatos cómodos, evitando tacones y aquellos que aprieten a nivel del tobillo.
- **Medias:** Si tienes varices, usa medias de compresión adecuada (cuanto antes te las pongas mejor). Evita la faja para no perder tono muscular abdominal.

8. Relaciones Sexuales

- **Seguridad:** Las relaciones sexuales son seguras si el embarazo es normal. Existen varias situaciones en las que podemos pedir que se eviten como tratamientos de reproducción, sangrados....

9. Viajes

- **Recomendaciones:** Viajar es generalmente seguro en las gestaciones de bajo riesgo, pero evita zonas con pocos recursos sanitarios. Después de la semana 36 (ó 32 si es un embarazo múltiple), consulta con tu médico antes de volar y verifica las políticas de la aerolínea.
- En caso de necesitar certificado podéis solicitarlos el día de la consulta o podréis acudir a por el informe sin cita en horario de consulta (no enviamos certificados vía email).
- En caso de viajes fuera de España recordad tener un seguro adecuado para posibles eventos adversos.

10. Higiene Dental

- **Revisión:** Haz una revisión dental durante el embarazo y trata cualquier caries que tengas. Los empastes son seguros durante esta etapa y otras intervenciones también pueden realizarse en caso de ser necesarias.

11. Educación Maternal

- **Cursos:** Es altamente recomendable participar en cursos de educación maternal, preferiblemente con tu pareja. Estos cursos te ayudarán a prepararte para el parto y a compartir experiencias con otras embarazadas.
- Habitualmente recomendamos iniciar a partir de la semana 22-24. Te iremos informando a lo largo del embarazo.
- La preparación al parto no es sólo para el momento del parto sino para: cuidados del bebé, cambios durante el embarazo, que es normal en el tercer trimestre y qué es motivo de acudir a urgencias, lactancia (cuanta más información mejor), postparto ...

12. Cuándo solicitar Ayuda Médica

Consulta a tu médico ante:

- Vómitos intensos y persistentes.
- Diarrea.
- Dolor de cabeza inusual.
- Hinchazón fuera de tobillos y pies, o si no desaparece tras descansar.

Acude a urgencias si tienes:

- Hemorragia o pérdida de líquido por los genitales.
- Dolor abdominal intenso o contracciones dolorosas.
- Fiebre alta o que se acompaña de dificultad respiratoria
- Dolor en tórax muy severo que no se haya presentado previamente
- Dolor de cabeza severo.
- Tensión arterial > 160/90 mmHg en dos ocasiones separadas 15 minutos.