

RECOMENDACIONES GENERALES SALUD Y EMBARAZO

En el siguiente documento se incluyen medidas destinadas a mejorar el estado de salud de la mujer durante el período preconcepcional y que también aplican durante la gestación. Implican una serie de cambios en los hábitos de vida, higiene, dieta y ejercicio que, aunque aplicados en este período, su mantenimiento a largo plazo redundará en prevenir patologías y mejorar la salud en las demás épocas de su vida.

RECOMENDACIONES SOBRE HáBITOS DE VIDA SALUDABLES

- Debes evitar el consumo de alcohol tanto tú como tu pareja.
- Si fumas, debes abandonar ese hábito tanto tú como tu pareja. Evita también la exposición al humo ambiental de tabaco. Podemos ayudarte a conseguirlo.
- Si alguno de los dos consumís drogas, este es un buen momento para iniciar la deshabitación. Podemos ayudarte a conseguirlo.
- Evita productos teratógenos (*cualquier agente que, al entrar en contacto con un embrión o feto en desarrollo, puede interrumpir su desarrollo normal, provocando malformaciones o defectos de nacimiento*). Encontraras al final de estas recomendaciones, un listado de fármacos y agentes que se han relacionado con malformaciones y por tanto deberás evitar. (*Anexo1*)
- Tu dieta debe de ser equilibrada y variada para asegurar que obtengas los nutrientes que tu bebé y tú necesitaréis. Procura repartir la comida del día en 5 tomas y evitar los ayunos prolongados. Reduce el consumo de grasas y bebidas carbonatadas. Intenta no tomar comida rápida.
- Evita los huevos y las carnes crudas, los quesos sin pasteurizar, los pescados, mariscos, fiambres y jamones crudos. Evita los pescados con nivel alto de mercurio (pez espada, cazón, atún rojo...)
- Es preferible que la sal alimentaria sea yodada, sin exceder de 5 gr. diarios (una cucharadita pequeña de café).
- Mantente sana, haz ejercicio, algo especialmente necesario si tienes sobrepeso u obesidad
- Si tu parto anterior fue mediante cesárea, las sociedades científicas recomiendan que transcurran un mínimo de 18 meses hasta el siguiente parto
- Acude a tu médico de cabecera para tener actualizado tu programa de diagnóstico precoz del cáncer del cuello del útero: si no te has hecho una citología en los últimos 3 años, ahora que quieres quedarte embarazada, es un buen momento

RECOMENDACIONES SOBRE SUPLEMENTACIÓN FARMACOLÓGICA Y VACUNACIONES

- Desde al menos un mes antes de la concepción debes tomar un suplemento diario de *0,4 mg de ácido fólico* para la prevención de defectos del cierre del tubo neural de tu futuro bebé. Una vez embarazada síguelo tomando hasta las 12 semanas.
- Para las mujeres con antecedentes personales de defectos del tubo neural, con un hijo/a con defecto del tubo neural, diabéticas, obesas o que están tomando anti convulsionantes, se recomienda una dosis de *4-5 mg de ácido fólico*.
- Hemos incluido en tu tarjeta sanitaria la receta del Ac. Fólico, así como la dosis y forma de administración. Es fácil, en general será 1 comprimido día

- Si no tuvieras inmunidad frente a los siguientes microorganismos, ahora es un buen momento para vacunarte
 - **Tétanos:** solo si ausencia de vacunación o con vacunación incompleta.
 - **Hepatitis B.**
 - **Rubéola:** evitar el embarazo hasta 4 semanas después
 - **Varicela:** evitar el embarazo hasta 4 semanas después

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA INFECCIÓN POR PATÓGENOS RELACIONADOS CON RIESGO DE ANOMALÍAS FETALES:

LISTERIOSIS: es una zoonosis alimentaria, una enfermedad transmitida de animales a humanos asociada al consumo de alimentos contaminados.

La listeriosis no es frecuente pero sí es potencialmente muy grave. Las mujeres embarazadas deben conocer cómo evitar la infección ya que se ha relacionado con aborto, prematuridad y malformaciones neurológicas severas.

- Evita los **quesos blandos** a menos que hayan sido elaborados con leche pasteurizada.
- Evita todos los **germinados crudos o poco cocinados**, incluso aunque estén bien lavados
- No comas **melón** si no está recién cortado o refrigerado
- Evita comer **salchichas, fiambres u otros embutidos, pates y ahumados** salvo que estén enlatados o etiquetados como no perecederos

TOXOPLASMOSIS: producida por un parásito (toxoplasma). Si una mujer embarazada se infecta por primera vez, puede producir malformaciones en el ojo y en el sistema nervioso central, de ahí la importancia de conocer cómo evitarlo:

- No consumas **carne que esté cruda** o poco cocinada.
- Pela y lava bien las **frutas y verduras** antes de comerlas.
- Lava con agua y jabón las tablas de cortar, las encimeras y los utensilios después del contacto con carnes, mariscos o frutas o verduras crudas. No olvides lavar tus manos
- No bebas **leche sin pasteurizar**.
- No comas **ostras, mejillones o almejas crudos** o poco cocidos
- Usa guantes para contacto con la **tierra**. No olvides lavar después tus manos.
- Evita el contacto con **gatos**, fundamentalmente los que están en la calle. Si tienes gato en casa evita la limpieza de sus heces, sustituye la carne cruda por pienso o comida enlatada y evita que tenga contacto con otros gatos

CITOMEGALOVIRUS (CMV): La mayoría de las personas se han infectado por CMV, pero no presentan síntomas. Si una mujer embarazada se infecta se lo puede transmitir al bebé y causarle defectos de nacimiento principalmente auditivos y del sistema nervioso central. La saliva o la orina de bebés y niños pequeños contienen grandes cantidades de CMV para evitarlo:

- **Lava tus manos** con agua y jabón durante 15-20 segundos, después de: cambiar **pañales**, dar de comer, limpiar la nariz o la saliva de los niños pequeños o tocar sus juguetes
- No **compartas comida** ni utensilios para comer o beber **con niños** pequeños
- No llevar a la boca de los adultos el chupete del bebé ni compartir el cepillo de dientes
- Evitar el **contacto con la saliva** al besar a los niños
- Mantener limpios juguetes, mesas y otras superficies que entren en contacto con la orina o la saliva del ni

ANEXO 1: AGENTES TERATÓGENOS

Drogas y fármacos

- Ácido valproico
- Alcohol
- Andrógenos y dosis altas de progestágenos
- Carbonato de litio
- Cocaína
- Dietilestilbestrol
- Isotretinoína (ácido 12-cis-retinoico)
- Metotrexato
- Misoprostol
- Talidomida
- Tetraciclina
- Trimetadiona
- Warfarina

Productos químicos

- Bifenilos policlorados
- Metilmercurio

Agentes físicos

- Niveles altos de radiaciones ionizantes