

Consejos gratis acerca del uso de los medicamentos durante el embarazo ahora mas accesible en el internet

MotherToBaby conecta al público con expertos en la salud por medio de una nueva pagina de internet, chatear



BRENTWOOD, TN – Mientras el mes Nacional de la Prevención de Defectos de Nacimiento continúa siendo reconocida en todo el país ahora en enero, **MotherToBaby**, un servicio internacional y sin fines de lucro de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), lanza nuevas formas digitales para que las futuras mamás y los proveedores de atención médica puedan obtener información gratuita sobre los riesgos de los medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna – instantáneamente a través de chat privado en www.MotherToBaby.org.

La iniciativa digital viene sólo unos pocos meses después de que el servicio lanzó un componente único de mensajes de texto en el que el público puede recibir respuestas expertas y gratuitas enviando preguntas por texto al 855-999-3525. «Es nuestra experiencia que todas las futuras madres quieren la mejor información posible para tener un bebé sano,» dijo Kenneth Lyons Jones, MD, ex-presidente de MotherToBaby y pediatra de renombre mundial en la Universidad de California en San Diego. «No importa cuál sea su nivel de ingresos o situación socioeconómica, nosotros sentimos que cada mujer debe tener acceso a la mejor información posible de la salud. Estamos haciéndolo más fácil para que ellas puedan lograr esto a través de nuestros nuevos servicios digitales.»

Las futuras mamás, como aquellas que están amamantando, sólo tendrán que visitar www.MotherToBaby.org en su computadora o teléfono para conectarse a un especialista bilingüe (inglés/español) en el campo de la teratología – el estudio de las exposiciones que causan defectos de nacimiento. El sitio web recientemente renovado incluye opciones para chatear en vivo a través de mensajería privada instantánea o mandar correo electrónico a un experto. La página web **MotherToBaby** también tiene una colección gratuita de hojas informativas descargables en inglés y español sobre una variedad de exposiciones. Los componentes de asesoramiento digitales complementan el servicio tradicional de asesoramiento telefónico (disponible sin cargo al 866-626-6847), lo cual ha estado disponible desde hace más de 30 años.

Dr. Jones, un experto proveedor de cuidado de la salud, espera que esta nueva forma de entregar información basada en la evidencia sobre los riesgos de las exposiciones a los medicamentos, vacunas, productos químicos, agentes ambientales y enfermedades, también será conveniente para sus colegas ocupados que ven a pacientes. «A veces, un médico puede tener sólo unos pocos minutos entre las citas de los pacientes para obtener la última información teratogéno que necesita rápidamente. Esto será una gran opción para ellos también,» dijo él.

Sonia Alvarado, una especialista bilingüe en información de teratología que ha estado basada en el afiliado de MotherToBaby en California durante más de una década, está liderando la iniciativa del chat en vivo en línea. «El riesgo para el bebé en desarrollo por las exposiciones como los medicamentos durante el embarazo de una madre puede variar mucho dependiendo del momento de la exposición, el metabolismo de la mamá y mucho más,» dijo ella. «Ser capaz de proveerle información adaptada a su circunstancia personal le permite tomar decisiones informadas

junto con la guía de su médico. Poder darle este tipo de conocimiento es muy gratificante.”

Acerca de MotherToBaby

MotherToBaby, que consiste en 14 servicios localizados en universidades, hospitales y instituciones gubernamentales por todo el país, ofrece evaluaciones gratis y basadas en evidencia sobre los riesgos personales, además de educación y asesoramiento sobre los efectos de las exposiciones a medicamentos de receta y sin receta, el alcohol, el fumar, las sustancias ilícitas, vacunas, productos de belleza, suplementos de hierbas, productos químicos y más durante el embarazo y mientras estar amamantado.



Más de 100,000 mujeres y sus proveedores de cuidado de la salud buscan información sobre la prevención de los defectos congénitos de MotherToBaby cada año. MotherToBaby ha sido capaz de lanzar nuevos esfuerzos de difusión para llegar a las poblaciones marginadas, incluyendo las nuevas tecnologías de la comunicación, a través de un acuerdo de cooperación con la Administración de Recursos y Servicios de Salud de Estados Unidos.

Acerca del Mes de Prevención de Defectos de Nacimiento

Se estima que 120,000 bebés se ven afectados por los defectos de nacimiento cada año en los Estados Unidos, según la National Birth Defects Prevention Network (NBDPN). La NBDPN estableció el Mes de la Prevención de Defectos de Nacimiento - reconocido a nivel nacional - con el fin de aumentar la conciencia pública sobre el problema que a veces puede conllevar retos y discapacidades para toda la vida. Para aprender más acerca de la NBDPN, visite www.nbdpn.org.

#

Contacto: Nicole Chavez, 619-368-3259, nchavez@MotherToBaby.org. Entrevistas en español disponibles bajo solicitud.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 20 de enero de 2016.

Consejos gratis acerca del uso de los medicamentos durante el embarazo ahora mas accesible en el internet

Photo Credit: © Bernd Esche | Dreamstime Stock Photos

*Por Lauren Bryl, MS, Consejera Certificada de Genética, MotherToBaby IL
Traducido por Tania Tetz, MPH, CHES, MotherToBaby UT*

Es el mes nacional de la prevención de defectos de nacimiento y usted se encuentra aquí - parada en el pasillo de la farmacia en búsqueda de vitaminas prenatales. Usted piensa "debería empezar a tomar una de estas si quiero tener un bebé, ¿verdad? Por lo menos es lo que he escuchado..." ¿Hay tantas opciones! ¿Debería escoger las pastillas clásicas, o las gomitas de frutas, o las de sabor a menta que se mastican? ¿Con o sin DHA? ¿Necesito calcio extra o vitamina D? ¿El valor diario de 200% es mejor que 100%? Esta parece que es buena" piensa a sí misma. "¿Espera! Probablemente esta es mejor..." Repisa, tras repisa con botellas de vitaminas y suplementos...pero, ¿cuál es la correcta para usted?

Felicítese a sí misma

Primero que nada, ¡Bien hecho mamá! Usted ha tomado la decisión más importante al decidir empezar su camino al embarazo con suplemento sólido de vitaminas para apoyar el desarrollo de su bebé. Pero, ¿por qué son tan importantes las vitaminas prenatales? Una de las razones principales es de que una deficiencia de la vitamina llamada ácido fólico al principio de un embarazo aumenta el riesgo de defectos del tubo neural. Los defectos del tubo neural son un grupo de defectos de nacimiento en donde hay una apertura en la espina. Estos incluyen cosas como la espina bífida. Mientras las otras vitaminas y minerales pueden proveer beneficios a madre y bebé, el ácido fólico en el multivitamínico prenatal es muy importante para prevenir defectos de nacimiento. El tomar ácido fólico antes y durante el embarazo es la mejor cosa que podemos hacer para reducir el riesgo de defectos del tubo neural.

Respire profundo

Como consejera de genética prenatal, he tenido muchas pacientes que me preguntan cuál vitamina prenatal es mejor. Aunque hay muchos factores que tomar en cuenta al decidir cuál vitamina prenatal escoger tales como costo y preferencias personales, permítame darle mi punto de vista de una perspectiva profesional. Primero, lo más probable es que usted no tendrá que tomar esta decisión sola. Puede que su médico le recete una vitamina prenatal con ácido fólico, así que pregunte a su médico primero. Si su médico le dice que escoja una sin receta, no se asuste.

Revise los ingredientes y sus dosis

Las vitaminas y minerales exactos que usted personalmente necesitará en un multivitamínico dependen de varias cosas. Una es si usted tiene alguna deficiencia conocida de vitaminas o minerales o algún riesgo de desarrollar alguna deficiencia. Por ejemplo los veganos y vegetarianos tienen más riesgo de tener una deficiencia de vitamina B12, una vitamina que se encuentra en carne o en otros productos de origen animal. La cantidad de vitaminas y minerales que usted recibe por medio de su dieta también se debe considerar. Es muy común que las mujeres necesiten ayuda extra para tomar las cantidades recomendadas de calcio, hierro y vitamina D. La cantidad diaria de vitaminas para mujeres embarazadas y mayores de 18 años son: 1000 mg (miligramos) de calcio, 27 mg de hierro, y 600 IU (Unidades Internacionales) de vitamina D. Algunos médicos también sugieren suplementación de 200mg por día de ácido docosahexaenoico (DHA) para esas personas que no comen pescado (como salmón y atún) por lo menos dos veces a la semana.

No importa su dieta, el ácido fólico es una necesidad. La forma natural del ácido fólico que se encuentra en ciertas comidas, no se absorbe tan bien como el ácido fólico en los suplementos. Por esta razón, el Servicio de Salud Pública

de los Estados Unidos, recomienda que todas las mujeres en edad de maternidad tomen un suplemento de 400 microgramos (0.4 mcg) al día. Al quedar embarazada, esta dosis aumenta a 600 microgramos (0.6 mcg) por día. Si usted tiene un riesgo más alto de defectos del tubo neural por su historia familiar u otro factor, puede que se le recomiende una dosis más alta. Usted debe consultar con su médico.

Con las vitaminas, no siempre es mejor tomar más. Mientras puede que algunas vitaminas no causen daño al tomarse en altas cantidades, no es así con todas. Específicamente, altos suplementos de vitamina A tienen el potencial de aumentar el riesgo de defectos de nacimiento y discapacidades intelectuales. Por esta razón, se recomienda que la suplementación de vitamina A no exceda 10,000 IU al día.

No se vaya al extremo

A diferencia de las medicinas y la comida, las vitaminas y suplementos no están regulados por la Agencia de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA). Esto quiere decir que el FDA no hace pruebas con las vitaminas y otros suplementos para asegurarse que contienen los ingredientes escritos en las etiquetas en las dosis indicadas. El FDA tampoco prueba la posible contaminación con otros ingredientes que tengan el potencial de causar daño en vitaminas y suplementos. Es la responsabilidad de los que manufacturan vitaminas el hacer este tipo de pruebas para asegurar la calidad y seguridad.

¿Quiere decir esto que la mayoría de las vitaminas son peligrosas? No, pero si quiere decir que es más seguro escoger un multivitamínico prenatal que sea disponible en varios lugares que escoger uno producido por un fabricante pequeño y especializado. Las compañías con distribución más amplia tienen más presión para producir un producto seguro que los productos que solo están a la venta en lugares especializados o por su página de internet. Si tiene dudas, hable con su médico o farmacéutico.

Escoja lo que funcione para usted

El punto más obvio e importante es que escoja una vitamina que usted si se va a tomar. El multivitamínico perfecto no le servirá de nada si se queda en el botiquín médico. Si solo el pensar en tomar una pastilla grande le da asco, usted puede considerar tomar una vitamina líquida o que se mastique. ¿Se está constipando porque su vitamina prenatal tiene hierro? Pregunte a su médico si es necesario que tome suplementos de hierro si recibe suficiente hierro por medio de los alimentos que come.

Así que si se encuentra en el pasillo de la farmacia confundida con todas las opciones de multivitamínicos, trate de no preocuparse. Recuerde estos consejos y ahorre su energía para otras decisiones futuras...¡tales como escoger una escuela preescolar!



Lauren Bryl, MS es una Consejera Certificada de Genética, con licencia en el estado de Illinois. Es egresada de Haverford College con una carrera en biología molecular y estudió su Maestría de Ciencia en Consejería Genética en La Universidad Northwestern. Localizada en Chicago, Lauren es la coordinadora de MotherToBaby Illinois. Desde 2011 ella trabaja con mujeres, sus familias, y médicos con relación a los efectos de exposiciones durante el embarazo y el dar pecho. Aparte de su papel en MotherToBaby, Lauren es una consejera de genética clínica en Insight Medical Genetics donde provee consejería relacionada con los riesgos del cáncer reproductivo y hereditario.

MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas de Información Teratológica (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas relacionadas al alcohol, medicamentos,

vacunas, enfermedades, u otras exposiciones llame a MotherToBaby gratis al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web MotherToBaby.org.

Referencias:

American College of Obstetricians and Gynecologists; American Academy of Pediatrics. Guidelines for Perinatal Care. 6th ed. Washington, DC: American College of Obstetricians and Gynecologists; 2007. Elk Gove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2007.

Centers of Disease Control and Prevention (CDC). Use of dietary supplements containing folic acid among women of childbearing age—United States, 2005. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2005;54(38):955-958.

De-Regil LM, Fernandez-Gaxiola AC, Doswell T, Pena-Rosas JP. Effects and safety of periconceptional folate supplementation for preventing birth defects. Cochrane Database Syst Rev. 2010;(10):CD00795.

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences. Recommended Dietary Allowance and Adequate Intake Values, Vitamins and Elements. Institute of Medicine Web site. <http://www.iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRI-Tables.aspx>. Updated September 12, 2011. Accessed January 5, 2016.

Koebnick C, Hofmann I, Dagnelie PC, et al. Long-term ovo-lacto vegetarian diet impairs vitamin B-12 status in pregnant women. J Nutr. 2004;134(12):3319-3326.

Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health, U.S Department of Health and Human Services. Dietary supplements: What you need to know. National Institutes of Health Web site. https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/DS_WhatYouNeedToKnow.aspx Updated June 17, 2011. Accessed January 5, 2016.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 20 de enero de 2016.