Alcohol, Fumar y otras Drogas: Por qué contar los deditos de su bebé no es suficiente para asegurar que está sano

Por Lauren Kozlowski, MSW, MPH, MotherToBaby Georgia

Carly llamó e inmediatamente noté el estrés en su voz. Ella había estado fumando marihuana los fines de semana y también había bebido una copa de vino la mayoría de los días con su cena. Ella apenas se había dado cuenta que estaba embarazada con su quinto hijo. Carly sabía que su bebé podría sufrir si no cambiaba su uso del alcohol y la marihuana. Carly estaba asustada, así que contactó a MotherToBaby. Nosotros pudimos hablar acerca de los riesgos asociados a las substancias que ella había usado, y le compartí información que ella podría discutir con su médico. La historia de Carly me viene a la mente inmediatamente cuando hablamos del quinto consejo del Mes de Prevención de Defectos de Nacimiento**: Cuide su salud al evitar substancias dañinas durante el embarazo tales como el alcohol, tabaco, marihuana, y otras drogas.**

Alcohol

El Alcohol se promueve como una manera de relajarse luego de un día arduo de trabajo, y casi siempre se encuentra en celebraciones. También es legal que personas mayores de 21 años compren alcohol, haciéndolo muy accesible. El cambiar su estilo de vida y no tomar ninguna cantidad de alcohol a lo largo de su embarazo parece algo difícil, pero vale la pena para la salud del desarrollo de su bebé. Aunque es probable que el tomar una bebida no signifique que su bebé tendrá problemas de salud, no hay estudios que muestren que cierta cantidad de alcohol sea segura. Esto significa que el no tomar durante todo su embarazo es lo mejor. El alcohol puede causar una serie de problemas de salud a su bebé. Algunos son defectos de nacimiento físicos, mientras que otros están relacionados a problemas controlando efectivamente las emociones y problemas de aprendizaje. Algunos de estos problemas duran hasta después del nacimiento y pueden impactar el crecimiento de su hijo.

Fumar & Cigarrillos electrónicos

El fumar y el uso de productos de tabaco son actividades que muchos asocian con la reducción del estrés, y parecido al alcohol, puede ser difícil dejarlo. El humo de cigarro contiene más de 4000 químicos y toxinas que incluyen, nicotina, brea, arsénico, plomo, y monóxido de carbono. Algunos de estos químicos cruzan la placenta y disminuyen la cantidad de oxígeno y alimento disponible para del bebé que se está desarrollando. Algunos bebés que nacen de madres que fuman mucho son más pequeños (tienen bajo peso) como resultado, y algunos nacen prematuramente (antes de las 37 semanas). Los bebés que nace ante de tiempo y tienen bajo peso tiene más posibilidades de tener problemas de salud y puede que se tenga que quedar en el hospital por largo tiempo. Algunos estudios sugieren que los bebés de mamás que fuman están a riesgo de nacer con labio leporino. Este es un defecto de nacimiento donde el labio o el paladar de la boca no se cierran completamente como lo harían en un desarrollo normal. Evitar fumar es lo mejor para usted y su bebé durante el embarazo. Cada esfuerzo cuenta, hasta el reducir la cantidad de cigarrillos que usted fuma puede ayudar a su bebé.

En comparación a cigarros tradicionales, sabemos muy poco a cerca de la seguridad de los cigarrillos electrónicos (o vaporear) durante el embarazo. Esto es porque los cigarrillos electrónicos generalmente no están regulados y se han hecho pocos estudios. Aunque algunas madres consideran que los cigarrillos electrónicos son una alternativa más "segura" que los cigarros tradicionales, las soluciones para los cigarrillos electrónicos contienen varias de las mismas toxinas reproductivas o desarrolladas que se encuentran en cigarros tradicionales tales como la nicotina, cadmio, y plomo. Así que hasta que no se hagan más estudios relacionados con la seguridad y los riesgos de los cigarrillos electrónicos, es mejor que las futuras madres los eviten.

Marihuana y otras drogas

Otra manera de cuidar su salud durante el embarazo es evitando usar drogas. Por ejemplo, la marihuana puede ser una droga que algunas mujeres escogen porque las mujeres piensan que les ayudará si sienten nausea o vómito.

Aunque todavía necesitamos más estudios, se ha visto en estudios con animales que la marihuana puede dañar el desarrollo del cerebro del bebé. En la mayoría de los lugares la marihuana no es regulada así que no se sabe que hay en ella- ciertos químicos, pesticidas, o a veces otras drogas que pueden cruzar la placenta y puede impactar a su bebé. Aparte de fumar marihuana, el usar substancias con THC (el ingrediente activo en marihuana) como en comestibles o aceites tienen la posibilidad de afectar el desarrollo del cerebro del bebé. No se ha demostrado que sea seguro usar marihuana durante el embarazo por más pequeña que sea la cantidad.

Otras drogas, como la cocaína, heroína, LSD, MDMA (éxtasis, o "Molly"), y metanfetamina también se deben evitar durante el embarazo. Usar estas drogas en el embarazo aumenta el riesgo de aborto espontáneo, nacimiento antes de tiempo, defectos de nacimiento, y síndrome de abstinencia neonatal (NAS por sus siglas en inglés). NAS es un grupo de trastornos de salud que sucede cuando el bebé se abstiene de ciertas drogas a las que estuvo expuesto en la matriz antes del nacimiento. La causa más común del síndrome es cuando la mujer toma drogas llamadas opioides durante el embarazo. Ninguna de estas drogas tiene beneficios para un embarazo o el bebé que se está desarrollando- así que para el bien del bebé y el suyo, un embarazo sin drogas es un embarazo más saludable.

Es importante reconocer que contar los deditos de su bebé no es suficiente para asegurar que está sano. Los efectos causados por el uso del alcohol, tabaco, y otras drogas durante el embarazo, toman tiempo para aparecer. Al crecer el niño, puede que no llegue a puntos específicos de desarrollo, es entonces cuando posiblemente se pueden evaluar los efectos a largo plazo de las exposiciones que pasaron por sustancias durante el embarazo tales como la habilidad de aprendizaje y como controlar sus emociones. Mientras que cada embarazo acarrea cierto riesgo que está fuera de nuestro control, queremos animar a las mujeres a que se enfoquen en las áreas de su salud que pueden controlar. El cuidarse a sí misma y su salud significa un bebé más saludable. El hacer lo que usted pueda para estimular su salud al evitar substancias dañinas durante el embarazo en un buen lugar en donde empezar.

Si usted necesita ayuda con su adicción, hable con su proveedor de la salud. Usted puede encontrar ayuda y referencias para tratamiento al llamar a la línea nacional de ayuda de SAMHSA 24 horas al día al 1800-662-HELP (4357) y presione el número 2.

Lauren Kozlowski, MSM, MOH es la Coordinadora del Programa MotherToBaby Georgia. Ella se graduó de Boston University con una Maestría en Trabajo Social y Salud Pública. Ella tiene experiencia en trabajar con familias en las áreas académicas, y también en hogar y salud. Eso le permite reconocer los múltiples factores que contribuyen a la habilidad de prosperar a mujeres y niños. A ella le gusta vivir en Atlanta y explorar lo que la ciudad ofrece.

Acerca de MotherToBaby
***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **https://mothertobaby.org/es/** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

¿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, 28 de enero de 2019.

Alcohol, Fumar y otras Drogas: Por qué contar los deditos de su bebé no es suficiente para asegurar que está sano

Por Beth Conover, APRN, CGC MotherToBaby Nebraska, UNMC

«***Estoy embarazada de 20 semanas… ¿cuándo es seguro vacunarme contra la influenza?***» La pregunta nos llegó por texto a través de la línea de ayuda de mensajes de texto MotherToBaby y la respuesta que le envié fue sencilla, «¡Tan pronto como sea posible… es seguro en cualquier momento durante el embarazo y realmente importante para usted y su bebé!»

Una vez que estamos en la temporada de influenza (noviembre a marzo), a las mujeres embarazadas se les recomienda vacunarse, independientemente de cuanto tienen de embarazo. Sin embargo, muchas mujeres lo posponen , y al final solo alrededor del 50 por ciento de las mujeres embarazadas reciben su vacuna contra la influenza.

Una infección de influenza puede causar enfermedades graves e incluso la muerte en mujeres embarazadas y pospartos. La versión inyectable de la vacuna de la influenza contiene un virus inactivado y no va a enfermar a usted o su bebé. Es la forma más efectiva de prevenir la influenza y evitar síntomas severos en caso de la influenza. Actualmente no se recomienda la vacuna de atomizador (spray) nasal contra la influenza en las mujeres embarazadas ya que contiene virus vivo atenuado.

Como si los beneficios de la vacuna contra la influenza no fueran suficientes, aquí tiene otro beneficio: ¡vacunarse durante el embarazo puede proteger al bebé de la influenza después de que nazca! Esto es porque los anticuerpos que se desarrollan cuando se pone la vacuna se pasan a su bebé en desarrollo durante el embarazo, y ayudan a proteger a su bebé recién nacido durante los primeros meses de vida.

Aquí está otra pregunta común que recibo acerca de vacunas durante el embarazo.

“Recibí mi vacuna contra difteria/tos ferina/tétanos (Tdap) el año pasado. Ya que ya soy inmune, ¿por qué tengo que recibirla otra vez en el tercer trimestre de embarazo?”

El refuerzo de Tdap en el 3° trimestre es para ayudar a su bebé, no a usted. Enfermedades como la pertussis (tos ferina) pueden causar enfermedad grave potencialmente mortal en los recién nacidos. Cuando la madre recibe una vacuna de refuerzo de Tdap en su tercer trimestre, ella desarrolla una respuesta fuerte de anticuerpos que se transmiten a su bebé y ayudan a proteger al recién nacido hasta que comience su propia serie de vacunación a los 2 meses de edad.

Algunas mujeres embarazadas se preocupan acerca de si las vacunas lastimarán a sus bebés. Los temores sobre las vacunas asociados a problemas como el autismo han sido desacreditados. La mayoría de las vacunas puede con seguridad ser administrada a mujeres embarazadas y lactantes. Algunos, como la vacuna contra sarampión, paperas y rubéola (MMR) y contra varicela, contienen virus vivos atenuados y es mejor recibirlas cuando no está embarazada. Los beneficios de protección contra las enfermedades fuertemente superan cualquier riesgo potencial. Por eso, el consejo ❸ del Mes de la Prevención de Defectos de Nacimiento es realmente importante: Este al día con todas las vacunas, incluyendo la vacuna contrala influenza. Mejor aún... si está 'pensando' en quedar embarazada, ya es una excelente ocasión para hablar con su proveedor de salud y asegurarse de que está al día con todas las vacunas recomendadas. Recuerde, ¡una madre sana tiene más probabilidad de tener un bebé sano!

¿Le interesa aprender más sobre las vacunas en el embarazo o durante la lactancia?

Visite el sitio web de MotherToBaby y lea nuestras hojas informativas relacionadas con las vacunas. Hay una hoja informativa general sobre todas las vacunas y hojas específicas sobre la vacuna contra influenza y la vacuna Tdap (¡por supuesto!) pero también muchas más como las vacunas contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR), VPH, hepatitis A y varicela.

Beth Conover, APRN, CGC, es consejera de genética y enfermera pediátrica especializada. Ella estableció el Servicio de Información de Teratología de Nebraska en 1986, también conocido como MotherToBaby Nebraska. Era también un miembro fundador de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). En su práctica clínica, Beth atiende a pacientes en la clínica general de genética, clínica prenatal y clínica del Síndrome de Alcoholismo Fetal en la Universidad de Nebraska Medical Center. Beth ha proporcionado consulta a la FDA y CDC.

Acerca de MotherToBaby
***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **https://mothertobaby.org/es/** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

¿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, 28 de enero de 2019.

Alcohol, Fumar y otras Drogas: Por qué contar los deditos de su bebé no es suficiente para asegurar que está sano

Por Ginger Nichols, Consejera de Genética en MotherToBaby Connecticut

Con el Mes de Prevención de Defectos de Nacimiento en pleno auge, es hora de concentrarse en la recomendación # 2 para Prevenir los Defectos de Nacimiento: **Reservar una Visita con su Proveedor de Atención Médica Antes de Suspender o Comenzar Cualquier Medicamento.**

Las personas que llaman a MotherToBaby a menudo se preguntan «¿Por qué es importante hablar con mis proveedores de atención médica antes de detener o comenzar un medicamento?». Una persona que llamó reciente a MotherToBaby hizo esta pregunta.

María nos contactó en MotherToBaby y nos dijo que ella y su pareja habían decidido que les gustaría formar una familia. Al igual que muchas mujeres, María estaba tomando medicamentos para una condición de salud que tenía y quería saber si estaría bien usarlos mientras intentaba quedar embarazada y también durante su embarazo. Estaba planeando simplemente dejar de tomarlos porque estaba preocupada de que pudieran ser perjudiciales para su bebé. Ella me dijo que se sentía sola al enfrentar esta decisión.

De hecho, María no está sola; el 70 por ciento de las mujeres necesita tomar medicamentos recetados durante el embarazo para tratar una amplia variedad de condiciones de salud, como la depresión, el asma, la diabetes, las náuseas y los vómitos del embarazo o la enfermedad inflamatoria intestinal son solo algunos ejemplos de las condiciones médicas subyacentes que una futura madre podría tener. Además, la mayoría de las mujeres (¡el 90 por ciento!) también informan que usan medicamentos de venta libre, vitaminas o suplementos para la salud general o para problemas de salud específicos como el acné, alergias, resfriados, estreñimiento, dolores de cabeza y piojos.

Entonces, ¿por qué usted debería hablar con sus proveedores de atención médica antes de comenzar o dejar de tomar medicamentos?

A continuación, se detallan algunas de las razones por las que es tan importante consultar con sus proveedores de atención médica antes de comenzar o suspender cualquier medicamento o suplemento:

- Algunos medicamentos o hierbas pueden hacer más difícil el quedar embarazada.
- En algunos casos, suspender su medicamento y tener una condición médica no tratada podría ser más preocupante en el embarazo que los medicamentos utilizados para tratarla. Si un medicamento pudiera ser dañino durante el embarazo, es posible que su proveedor lo cambie por uno que sea más seguro para su bebé. Pero algunos medicamentos son necesarios, incluso si pueden ser riesgosos para su bebé. Usted y su proveedor pueden hablar sobre todas sus opciones de tratamiento para tomar la mejor decisión para usted y su bebé.
- Algunos medicamentos pueden hacer que experimenta una abstinencia (síntomas físicos y / o mentales desagradables) si se detienen repentinamente. Si usted y su proveedor de atención médica deciden parar un tratamiento, podrían discutir cómo dejar de tomar algunos medicamentos de manera lenta.
- Algunos medicamentos tendrán que tener su dosis aumentada o disminuida durante el embarazo para poder seguir funcionando correctamente.
- Algunas vitaminas pueden tener demasiados o muy pocos de los nutrientes que necesita durante el embarazo. Quizás necesite ajustar la cantidad que usted toma.
- Los suplementos y productos herbales no están regulados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) como lo están los medicamentos. No existen estándares para los ingredientes y potencia, y la mayoría ha sido poco estudiada con respecto a su seguridad para el uso durante el embarazo.

Ahora entiendo por qué es importante: ¿qué debo hacer a continuación?

- Ya sea que esté planeando un embarazo o esté embarazada, hable con sus proveedores de atención médica antes de comenzar cualquier medicamento (con receta o sin receta), vitaminas o preparaciones a base de hierbas.
- No deje de tomar sus medicamentos recetados a menos que su proveedor de atención médica diga que está bien hacerlo.
- Haga citas con sus proveedores de atención médica para revisar los medicamentos que le prescriben y también haga una cita con su obstetra / ginecólogo. Si está planeando un embarazo, hable con sus proveedores de atención médica antes de quedar embarazada; y también háblele tan pronto como descubra que está embarazada.
- Incluya medicamentos que solo use de vez en cuando, como medicamentos para la alergia estacional o inhaladores de rescate. Dígales sobre los medicamentos que usa sin receta médica.
- Hable con sus proveedores de atención médica sobre todos los suplementos y productos a base de hierbas que toma. Los términos que pueden indicar que contiene hierbas pueden incluir: medicina indígena o tribal, medicina tradicional china, remedios naturales, suplementos de hierbas, batidos nutricionales, aceites esenciales y tinturas.
- Comience a tomar una vitamina prenatal tan pronto como detenga su método anticonceptivo. Pregúntele a su proveedor que suplemento vitamínico debe usar.

¿Hay algo que debo preparar con anticipación o alguna pregunta que debo hacer a mis proveedores de atención médica?

- Prepare y lleve con usted una lista de todos los medicamentos y suplementos que toma, incluidos los que solo puede tomar ocasionalmente
    - o Lleve todos los frascos / cajas de píldoras a la cita para que su proveedor de salud pueda inspeccionar los ingredientes activos (que se encuentran en las etiquetas).
    - o Para cada medicamento / suplemento en su lista, incluya información sobre:
        - Dosis (cuanto toma),
        - Frecuencia (con qué frecuencia lo toma), y
        - Indicación (por qué lo está tomando).

- Algunos medicamentos pueden permanecer en el cuerpo durante mucho tiempo. Si su plan de tratamiento incluye suspender un medicamento antes de quedar embarazada, discuta el momento en que debe dejar de tomarlo.
- Puede haber tratamientos alternativos que funcionen igual de bien para usted y que sean mejores opciones durante el embarazo y la lactancia.

- Pregunte acerca de los tratamientos alternativos que podrían considerarse y pregunte si es necesario administrarlos antes del embarazo para ver si funcionan para usted.

- Hable sobre las vitaminas prenatales correctas con la cantidad correcta de ácido fólico para usted.

- Algunos medicamentos pueden afectar la forma en que su cuerpo utiliza el ácido fólico, lo cual es importante para el embarazo.
- Pídale a su proveedor de cuidado prenatal que le recete una vitamina prenatal para facilitar la elección.

Después de nuestra llamada, María se sintió más cómoda al aprender acerca de sus medicamentos y las preguntas que debería tener lista para hablar con sus proveedores de atención médica sobre la mejor manera de tratar su condición médica durante su embarazo.

Recuerda, al igual que María, no estás sola. MotherToBaby está aquí para ayudarle a usted y a sus proveedores de atención médica a trabajar juntos para tomar decisiones informadas sobre sus opciones de medicamentos para el embarazo y la lactancia.

La licenciada Ginger Nichols es consejera certificada de genética basada en Farmington, Connecticut. Ella trabaja para MotherToBabyCT, un programa que reside en UCONN Health, en la División de Genética Humana, del Departamento de Ciencias de Genome y Genetica. Sus títulos incluyen una licenciatura de ciencias en Biología y Sociología otorgado por Juanita College y un título post-grado en medicina genética otorgado por la Universidad de Cincinnati. Sus intereses personales incluyen las exposiciones ocupacionales y ambientales.

Acerca de MotherToBaby
***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **https://mothertobaby.org/es/** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con*

todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de Android e iOS.

Selected References:

- Bohio R, et al. 2016. Utilization of over the counter medication among pregnant women; a cross-sectional study conducted at Isra University Hospital, Hyderabad. J Pak Med Assoc. 66(1):68-71.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2018. Treating for Two: Medicine and Pregnancy. https://www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/facts.html [Accessed 11/2018]
- Tasnif Y, et al. 2016. Pregnancy-related pharmacokinetic changes. Clin Pharmacol Ther. 100(1):53-62.
- U.S. Food and Drug Administration (FDA). 2018. Medicine and Pregnancy. https://www.fda.gov/forconsumers/byaudience/forwomen/ucm118567.htm [Accessed 11/2018].

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, 28 de enero de 2019.

Alcohol, Fumar y otras Drogas: Por qué contar los deditos de su bebé no es suficiente para asegurar que está sano

Por Lori Wolfe, CGC, MotherToBaby North Texas

Nicole me llamó llorando. En los últimos nueve meses, ella había estado tratando de quedar embarazada sin ninguna suerte. Ella me preguntó si eso se debía a su sobrepeso. Al hablar con Nicole, descubrí que tenía alrededor de 100 libras de sobrepeso para su estatura. Como especialista de MotherToBaby, regularmente hablo con mujeres que están tratando de quedar embarazadas, y esta pregunta llegó en el momento preciso en el cual estaba haciendo una revisión de las recomendaciones que son hechas durante enero, el Mes de la Prevención de los Defectos Congénitos.

La recomendación #4 es: **Antes de quedar embarazada, trate de alcanzar un peso saludable.**

Le expliqué a Nicole que los estudios han mostrado que las mujeres que tienen mucho sobrepeso, pueden llegar a tener un número de problemas al tratar de quedar embarazadas, pero que no debería de preocuparse. Muchos de los problemas que se despliegan a continuación, pueden ser revertirse al incorporar una rutina de ejercicio y una alimentación saludable. Algunos de los problemas que pueden resultar por el sobrepeso al tratar de quedar embarazada incluyen:

- Un riesgo elevado de tener periodos irregulares, o la ausencia de estos, haciendo difícil el quedar embarazada.
- El cuerpo puede producir mucho estrógeno, lo que puede dificultar el quedar embarazada.
- Un riesgo elevado de tener complicaciones durante los tratamientos de fertilidad.
- Tener el síndrome de ovario poliquístico (PCOS, por sus siglas en inglés), un trastorno hormonal que es el mayor contribuyente a la infertilidad en mujeres de edad reproductiva.

Después de quedar embarazada, las mujeres que tienen sobrepeso o sufren de obesidad, están a mayor riesgo de las siguientes complicaciones durante el embarazo:

- Tener un aborto espontáneo
- Enfermedades del corazón
- Riesgo alto de que él bebé tenga un defecto congénito
- Diabetes gestacional
- Presión arterial alta y preeclampsia (un tipo de alta presión que puede suceder durante o poco después del embarazo)
- Parto por cesárea

Después de hablar de todas estas cosas con Nicole, ella me preguntó qué es lo que se debe hacer para reducir estos posibles riesgos. Afortunadamente, la mayoría de mujeres que tiene sobrepeso pueden tener un embarazo saludable. Le expliqué a Nicole que lo mejor era hablar con su doctor y tratar de bajar de peso antes de quedar embarazada. El tratar de perder peso durante el embarazo no es recomendado. Lo mejor es empezar a tener una alimentación saludable y hacer ejercicio frecuentemente antes de quedar embarazada, y mantener estos hábitos después de concebir.

Una alimentación saludable incluye el ácido fólico

Otra recomendación importante del Mes de la Prevención de los Defectos Congénitos es la recomendación #1: **Asegúrese de tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diariamente.**

Todos necesitamos ácido fólico diariamente para ayudar a nuestros cuerpos a producir nuevas células. Ácido fólico es una forma sintética de la vitamina B9, que también es conocida como folato. Muchos estudios han mostrado que cuando se toma la cantidad diaria recomendada de 400 microgramos al día antes y temprano el embarazo, se reduce el riesgo de que el bebé tenga serios defectos congénitos de la médula espinal y el cerebro, llamados defectos del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés). Esto es aún más importante en mujeres que tienen sobrepeso, ya que su cuerpo requiere más ácido fólico.

Nicole se sintió más tranquila al escuchar que su sobrepeso no tenía que ser un obstáculo para quedar embarazada y también acerca de lo que debe hacer para incrementar sus posibilidades de quedar embarazada y tener un bebé sano. Perder peso, comer alimentos saludables, y ejercicio diario incrementarán sus posibilidades de quedar embarazada y también esto reducirá el riesgo a un aborto espontáneo, defectos congénitos y otras complicaciones durante el embarazo. Ella dijo que llamaría a su doctor inmediatamente para hacer una cita en la cual pudieran hablar acerca de todo esto, pero sobre todo estaba emocionada de que su futuro se veía ahora brillante y algún día será madre.

Lori Wolfe, CGC, es consejera certificada de genética y Directora de la filial de MotherToBaby Norte Texas. MotherToBaby tiene como objetivo educar a las mujeres sobre los medicamentos y más durante el embarazo y la lactancia. Además de responder a preguntas de mujeres y profesionales de la salud sobre exposiciones durante el embarazo / amamantamiento a través del número gratuito de MotherToBaby, línea de texto y por correo electrónico, Wolfe también enseña en la Universidad del Norte de Texas, ofrece platicas educativas sobre salud del embarazo en clínicas comunitarias y escuelas secundarias.

Acerca de MotherToBaby
MotherToBaby es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web www.MotherToBaby.org/es para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de Android e iOS.

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, 28 de enero de 2019.