

Tras Bambalinas en MotherToBaby

¿Sabía usted que el 70% de las mujeres embarazadas toman al menos un medicamento recetado en el embarazo? ¿Y que el 90% toma algún medicamento, que sea recetado o de venta libre? ¿Cómo se sabe si es seguro para una mujer embarazada tomar estos medicamentos?

Los especialistas en información de teratología (EIT) de MotherToBaby son expertos en responder a preguntas sobre cualquier posible aumento de riesgo asociado con el uso de un medicamento de venta libre o recetado, así como cualquier otra exposición. Un teratógeno es algo que puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento para el bebé en desarrollo, u otros problemas como un bebé más pequeño o un parto prematuro, cuando la exposición ocurre durante el embarazo. Se requiere una capacitación intensiva especial para convertirse en un EIT, antes de poder responder a las preguntas de los proveedores de atención de salud, las mujeres embarazadas y lactantes, sus familiares y parejas, los futuros padres adoptivos, y el público. Recibimos llamadas de personas de todas las edades, desde adolescentes hasta adultos mayores, incluso futuros abuelos. Los especialistas en teratología aprenden a investigar la pregunta, resumir los datos y luego comunicarlos de una manera que se entienda fácilmente. Cada contacto es un poco diferente porque cada escenario es diferente, pero eso hace que cada día sea infinitamente fascinante para nosotros en MotherToBaby que respondemos a sus preguntas.

Este trabajo es diferente al trabajo de otros proveedores de atención de salud, como asesores genéticos, parteras, u obstetras: generalmente no profundizamos en los antecedentes familiares y no hacemos recomendaciones directas. Tratamos de ser tranquilizadores a medida que le brindamos la información de exposición más actualizada. Consideramos los efectos potenciales tanto de tomar como no tomar un medicamento, suplemento de hierbas, o medicina de venta libre. Hay consideraciones importantes cuando alguien está planeando un embarazo, enfrentando un embarazo recién descubierto o un embarazo imprevisto, lidiando con el empeoramiento de las condiciones de salud mental o física, o con el diagnóstico repentino de un defecto de nacimiento o pérdida del embarazo.

Respondemos a las preguntas de los posibles padres adoptivos que podrían tener solo 36 horas para decidir si aceptarán a un bebé cuya madre biológica usó heroína, metanfetamina, o alcohol durante el embarazo. Escuchamos a las mujeres embarazadas preocupadas por el alcohol sustancial que bebieron o la marihuana que usaron antes de obtener una prueba de embarazo positiva. También contestamos preguntas de personas preocupadas por la exposición al virus del Zika en sus lunas de miel. Y las preguntas comunes en estos días involucran el virus de COVID-19 y las vacunas y dosis de refuerzo contra COVID-19 administradas en cualquier momento del embarazo o durante la lactancia.

Los especialistas en teratología también reciben llamadas sobre las posibles consecuencias de los medicamentos para el dolor para aquellas que están embarazadas y se enfrentan a una cirugía, como después de una visita preoperatoria por una hernia de disco, y tienen un dolor insoportable. Tenemos numerosas conversaciones con mujeres lactantes a las que se les aconsejó «bombear y tirar» después de someterse a un procedimiento dental, anestesia general, o tomografía computarizada, y podemos discutir por qué esta práctica obsoleta suele ser innecesaria. Algunas mujeres llaman repetidamente debido a la ansiedad o simplemente porque nuestro equipo de EIT tiene experiencia confiable. También respondemos a preguntas sobre la lactancia materna y COVID-19 y las vacunas, los medicamentos recetados y de venta libre, o la cantidad de un medicamento que entra en la leche materna. Y recibimos preguntas de mujeres embarazadas y posparto que están tratando de evitar el uso de inhaladores o sus medicamentos para la ansiedad / náuseas / TDAH. Compartimos la investigación y les aseguramos que algunas condiciones de salud deben tratarse con medicamentos porque es lo mejor para la mamá y el bebé. Algunas conversaciones son más sensibles, como las con mujeres con antecedentes de abortos espontáneos múltiples, FIV, u otros embarazos de alto riesgo, que intentan tomar solo las mejores decisiones en un momento estresante de alto riesgo. A veces hay lágrimas, y eso está bien.

A menudo, hablamos de los beneficios para el individuo de tomar / usar el medicamento u otro producto, frente a cualquier posible riesgo para el embarazo o el bebé. Les decimos que consideren la visión a largo plazo y que, como padres, tomarán decisiones de «riesgo vs. beneficio» durante casi las próximas dos décadas para los niños que crecen dentro. Por lo tanto, es importante que tomen decisiones ahora que les brinden una buena calidad de vida, y también que consideren todos los aspectos de las consecuencias para sí mismo, tanto mental como físicamente. Además, existe la importante contribución de la pareja y los proveedores de atención de salud.

Es un privilegio ser parte de la vida de todos aquellos que vienen a MotherToBaby para obtener información. Somos sensibles a las diferentes culturas, orígenes, orientaciones sexuales e identificaciones de género. Tenemos 12 oficinas afiliadas en los Estados Unidos y una en Canadá. Proporcionamos información por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico y chat en vivo, y debido a que trabajamos en tres zonas horarias, ¡podemos responder rápidamente!

Las oficinas afiliadas se encuentran en universidades, centros médicos académicos, departamentos de salud, u otros entornos. Nuestro equipo multidisciplinario de especialistas en información de teratología incluye asesores genéticos, enfermeras, médicos y otros con una maestría o maestría en salud pública, específicamente. También ofrecemos servicios en español. Nos reunimos al menos una vez al año para capacitarnos, además de más a menudo dentro de nuestras propias instituciones para discutir nuevas publicaciones y desarrollos en el campo.

Por favor, corra la voz. ¡Invitamos sus preguntas!

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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, 14 de marzo de 2022.

Tras Bambalinas en MotherToBaby

Carrie llamó a MotherToBaby un lunes por la mañana. Sonaba ansiosa. “Acabo de regresar a casa de una despedida de soltera bastante salvaje celebrada la semana pasada en New Orleans. Empecé a sentir náuseas en el avión y esta

mañana vomité dos veces. No pude desayunar. Estoy muy cansada y me duelen un poco los pechos. Me preocupa estar embarazada.» Carrie se preguntaba si podríamos ayudarla a averiguar si estaba embarazada o no. Aunque MotherToBaby responde principalmente preguntas sobre medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia, la pregunta «¿estoy embarazada?» es una que escuchamos con frecuencia.

Esta llamada me recordó a otra que recibí varias semanas antes: Anya llamó para decirme que tenía dos días de retraso para su regla, pero que todavía no había podido hacerse una prueba de embarazo. Estaba tomando pastillas anticonceptivas y se había olvidado un día, pero tomó dos píldoras al día siguiente, tal como su médico le había dicho que hiciera si eso sucedía. Esperaba no estar embarazada, pero le preocupaba que las píldoras anticonceptivas pudieran haber aumentado las posibilidades de que su bebé tuviera un defecto congénito si estaba embarazada.

Enero es el Mes Nacional de Concientización sobre los Defectos de Nacimiento, y un buen momento para que aquellos que planean un embarazo revisen su propio riesgo de tener un hijo con un defecto de nacimiento. Más de la mitad de todos los embarazos en este país no son planeados. Hable con uno de nuestros especialistas. Junto con MotherToBaby, puede considerar su propio riesgo en una discusión exhaustiva.

Volvamos a las situaciones de nuestras personas que llamaron. Hay muchas señales del embarazo temprano y estas pueden ser diferentes de una persona a otra. Sin embargo, puede haber otras razones por las que una persona puede tener alguno de estos síntomas, por lo que es importante realizar una prueba de embarazo. Los siguientes síntomas pueden ser efectos secundarios de la anticoncepción hormonal O signos tempranos de enfermedad O su período está a punto de comenzar O realmente síntomas de embarazo. Estos incluyen sangrado o manchado vaginal leve, calambres uterinos leves, senos doloridos o hinchados, sensación de cansancio, hinchazón, mal humor, orinar con más frecuencia de lo habitual, aversión a la comida, náuseas o vómitos, estreñimiento, congestión o secreción nasal. Incluso un período perdido puede no significar que esté embarazada.

Si cree que puede estar embarazada, la mejor manera de saberlo con certeza es hacerse una prueba de embarazo. Las pruebas de embarazo caseras, que se venden en los supermercados, las farmacias, y boticas, tienen una precisión de aproximadamente un 90% el día en que se supone que tiene su período. Si espera solo una semana más, se informa que las pruebas tienen una precisión de entre un 97% y un 99%. Hacerse una prueba antes del día en que se supone que debe comenzar su período puede dar lugar a resultados falsos negativos. ¿Cómo? Las pruebas de embarazo miden una hormona llamada gonadotropina coriónica humana (hCG) en la orina, y su cuerpo solo produce esta hormona si está embarazada. Sin embargo, su cuerpo produce más hCG a medida que pasa el tiempo, y su prueba podría ser negativa si aún no hay suficiente hCG para medir en la orina. Las pruebas caseras de embarazo en orina son tan precisas como las pruebas de orina en el consultorio del médico cuando se utilizan correctamente y en el momento adecuado de su ciclo menstrual. Antes de comenzar, asegúrese de verificar la fecha de vencimiento en el exterior de la caja. Lea atentamente las instrucciones. Si aún no está segura del resultado, visite una clínica para hacerse la prueba nuevamente.

Mientras la persona espera el día en que pueda hacerse una prueba de embarazo, es decir, hasta que sepa con certeza si está embarazada o no, es importante evitar **el alcohol, el tabaquismo, y las drogas**. Todas estas sustancias pueden ser perjudiciales para el embarazo y el bebé en desarrollo. MotherToBaby es un recurso excelente para analizar estas exposiciones durante el embarazo, además de cualquier medicamento que pueda estar tomando. Esta conversación puede ser útil para tomar decisiones con su médico acerca de continuar o suspender un medicamento. En algunos casos, puede ser mejor seguir tomando ciertos medicamentos, tanto para su propia salud como para el bienestar del bebé. No suspenda sus medicamentos hasta que hable con su médico o farmacéutico.

Si su período no ha comenzado dentro de una semana después de un resultado negativo, debe hacerse otra prueba de embarazo. Si sigue siendo negativo, haga una cita con su profesional de la salud para determinar qué puede estar sucediendo. Puede estar estresada, haciendo demasiado ejercicio, enfermándose, o experimentando desequilibrios hormonales. Todos estos deben discutirse con un médico. Si no está embarazada, también es un momento excelente para hablar sobre los métodos anticonceptivos a corto plazo o los anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC), como los DIU o los implantes anticonceptivos. Ningún método anticonceptivo es 100% efectivo, y he hablado con personas que quedaron embarazadas incluso con LARC, pero la posibilidad de un embarazo no planificado es mucho menor con el uso correcto de anticonceptivos en cada acto sexual. También es una buena idea comenzar a rastrear sus períodos para aprender más sobre su cuerpo y saber cuándo esperar su período. Visite su tienda de

aplicaciones para obtener aplicaciones gratuitas como: Flo, Clue Period & Cycle Tracker u Ovia Fertility & Cycle Tracker (no todas las aplicaciones están disponibles en español).

Si su prueba de embarazo casera es positiva, programe una cita con su proveedor de atención médica. Lo más rápido se confirme su embarazo, lo antes podrá comenzar la atención prenatal. Ya sea antes o cuando sospeche un embarazo, comience a tomar una vitamina prenatal diaria con al menos 400 mcg de ácido fólico. Estas ayudan a apoyar el crecimiento y desarrollo del bebé y son un complemento importante para una buena dieta nutritiva. Verifique si está al día con todas las vacunas recomendadas. Haga algo de ejercicio, duerma lo suficiente, y preste atención a su salud mental. Consulte nuestra publicación de blog sobre **embarazos saludables** para obtener más detalles. MotherToBaby está aquí para ayudarle con cualquier pregunta que tenga durante el embarazo y la lactancia.

[¿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, 14 de marzo de 2022.

Tras Bambalinas en MotherToBaby

Tanya llamó un lunes por la mañana. «Me voy a casar en unos meses y queremos comenzar a tratar de quedar embarazada de inmediato. ¿Qué debería estar haciendo ahora para tener la mejor oportunidad de tener un bebé sano?»

La salud antes del embarazo y la planificación del embarazo presentan una excelente oportunidad para evaluar una amplia gama de factores que pueden darle a su bebé el mejor comienzo. Este blog describirá las cosas a considerar y lo que le comuniqué a Tanya.

Su salud

¿Por lo general, esta saludable? Si ya tiene dolores de cabeza o tiene reflujo ácido, sepa que el embarazo puede hacer los síntomas más frecuentes. Pregúntele a su médico si la forma en que trata estas condiciones comunes debería cambiar una vez que esté embarazada. Pregunte si puede seguir su rutina de **ejercicio** actual y si necesita modificarla durante el embarazo. Hágase un chequeo de infecciones de transmisión sexual porque algunas pueden no mostrar síntomas. También discuta sus medicamentos: algunos deben suspenderse antes de que comience a tratar de concebir, como ácido valproico, leflunomida (por ejemplo, Arava®), teriflunomida (Aubagio®), metotrexato e isotretinoína (por ejemplo, Accutane®), por nombrar solo algunos. Para otros, querrá sopesar los riesgos frente a los beneficios con su proveedor de salud antes de concebir. Hable con sus médicos ahora para hacer un plan.

Cafeína

¿Toma café, té o refrescos con cafeína? ¿Qué tal las **bebidas energéticas, proteínas en polvo o Kombucha**? La hoja informativa de MotherToBaby sobre **la cafeína** puede tranquilizarla y animarla a que piense en todas sus opciones de bebidas.

Peso corporal

¿Es su **peso** una preocupación? Una de las mejores cosas que puede hacer antes de la concepción es llegar a un peso saludable. Las mujeres con sobrepeso u obesidad tienen mayores riesgos de aborto espontáneo, defectos de nacimiento, diabetes gestacional, alta presión y preeclampsia, y parto por cesárea no planificado. Ahora es un buen momento para reunirse con un nutricionista o seguir una dieta adecuada para alcanzar su peso saludable antes del embarazo. Una vez que esté embarazada, siga observando lo que come, pero no intente perder peso. El aumento de peso es inevitable durante el embarazo, pero las pautas de la sociedad profesional líder para obstetras / ginecólogos (o ACOG, por sus siglas en inglés) aconsejan a las mujeres que aumenten entre 11 y 40 libras (aproximadamente 5 a 18 kilos), dependiendo de su peso antes del embarazo. Es un mito que necesita «comer para dos», así que no se prepare para el aumento de peso posparto por comer más de lo que debería. Después del parto de un bebé promedio de 7-8 lbs., puede perder 2 lbs. en líquido amniótico, 1.5 lbs. de placenta, 5-7 lbs. en sangre, y , 2 libras a medida en que el útero vuelve a su tamaño normal. Eso aún podría dejarla con 10 libras de exceso, o más, si aumentó más peso durante el embarazo. Algunas mujeres nunca se quitan ese peso de más, y su peso aumenta gradualmente con embarazos sucesivos y la edad, lo que puede conducir a complicaciones del embarazo y problemas de salud crónicos más adelante. Consulte nuestra hoja informativa sobre el ejercicio para obtener más información.

Condiciones crónicas de salud

¿Tiene condiciones de salud crónicas como **diabetes**, alta presión, migrañas, **asma**, **alto colesterol**, condiciones cardíacas, venas varicosas o anemia? ¿Tiene una enfermedad autoinmune como la de **Crohn o colitis ulcerosa, lupus, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante, esclerosis múltiple, psoriasis o artritis psoriásica**? Hable con su obstetra para una cita de «preconcepción» para discutir cómo un embarazo podría afectar su salud y cómo su salud podría afectar un embarazo futuro. Su especialista también puede brindarle una opinión importante. Un especialista en medicina materna-fetal (MFM) es un médico especializado en embarazos de alto riesgo, y la consulta con un MFM una vez que esté embarazada podría ayudarla a aprender cómo optimizar su salud y la de su bebé.

Salud Mental

¿Qué tal su salud mental? Si tiene antecedentes de **ansiedad** o **depresión**, TDAH u otras condiciones, pregúntele a su psiquiatra y obstetra sobre su tratamiento y no realice cambios antes de hacerlo. Muchos medicamentos pueden continuarse durante el embarazo y durante la lactancia. De hecho, la salud mental es increíblemente importante. Por ejemplo, cuando una mujer no trata su trastorno del estado de ánimo o lo trata de manera inadecuada, algunos estudios sugieren riesgos de aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacer y preeclampsia. La terapia de conversación también es de vital importancia. Y si tiene problemas de salud mental durante el embarazo, corre el riesgo de sufrir depresión posparto. Seamos realistas: el embarazo y el cuidado de un nuevo bebé es estresante, por lo que ahora es el momento de reunir a sus ayudantes (amigos, parientes, terapeutas y médicos) para asegurarse de contar con el apoyo suficiente. Su obstetra debe preguntar sobre la salud mental, pero si no, saque el tema usted. Su médico puede ser su aliado en este área, ayudándole a recibir tratamiento y abordando las preocupaciones relacionadas con el embarazo y la salud mental posparto. MotherToBaby puede brindarle una descripción general de la investigación relacionada con los medicamentos recetados que elija.

Salud Dental

¿Ha visto a un dentista últimamente? La salud oral puede afectar un embarazo, lo que significa que, si tiene las encías inflamadas o sangrantes, un dolor de muelas o una infección, esto puede aumentar los riesgos para el embarazo. Si necesita hacerse una radiografía dental, tomar antibióticos o recibir anestesia local para un procedimiento dental, estos son generalmente aceptables durante el embarazo, pero es mejor completarlos antes de quedar embarazada. Contacte a MotherToBaby para más detalles.

Su lugar de trabajo

¿Dónde trabaja? MotherToBaby puede brindarle información para minimizar las exposiciones en una **oficina veterinaria**, tintorerías, **salones**, laboratorios / hospitales, **centros de imágenes**, **servicios de control de plagas** u otros **negocios**. Su departamento de seguridad ocupacional puede recomendarle equipos de protección personal (EPP) e informarle sobre la ventilación que puede existir para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo. Las hojas de datos de seguridad (SDS) ofrecen una descripción general de los productos químicos utilizados en la industria y están disponibles en línea o en el trabajo.

Seguridad alimenticia

Lea sobre la seguridad de los alimentos y aprenda cómo minimizar su exposición a aquellos que comúnmente se han asociado con enfermedades transmitidas por los alimentos, como **E. coli** o **listeria**. Acostúmbrese a lavar bien sus frutas y verduras frescas. Lea **otros blogs** en nuestro sitio web también.

Vitaminas y suplementos

¿Ha comenzado a tomar una **vitamina prenatal**? ¿Está tomando suficiente ácido fólico? ACOG recomienda que las mujeres tomen al menos 400 mcg de ácido fólico antes de quedar embarazadas y al menos 600-800 mcg al día una vez que estén embarazadas. Esto puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y la médula espinal. Llame a MotherToBaby si desea conocer la ingesta diaria recomendada de vitaminas o minerales específicos. En general, no es aconsejable tomar más de lo recomendado: no hemos estudiado cómo las megadosis de vitaminas pueden afectar el embarazo. Tampoco se recomiendan otros suplementos además de tomar una vitamina prenatal: la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no supervisa sus plantas de fabricación y las encuestas anteriores han demostrado que algunos suplementos contienen contaminantes. Además, hemos visto casos en los que la etiqueta no coincide con el contenido de la botella y puede causar efectos nocivos. Las mujeres embarazadas y lactantes deben evitar los suplementos herbales a menos que su médico los recomiende específicamente.

Alcohol, Cannabis y Tabaco

¿Fuma cigarrillos? ¿Usa cannabis con fines medicinales o recreativos? ¿Bebe alcohol? Investigaciones recientes han demostrado que el consumo de marihuana muy temprano en el embarazo causa cambios en el desarrollo del cerebro, lo que podría dar lugar a problemas de conducta o aprendizaje que veremos más adelante en la vida del niño. Los cigarrillos aumentan los riesgos de pérdida del embarazo, entre otras cosas. Y se sabe que el alcohol causa una variedad de defectos congénitos conocidos como trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD). No creemos que haya una cantidad «segura» de alcohol que, cuando se consume, no cause problemas a un niño en desarrollo. Ahora es el momento de dejar de fumar, beber y usar cannabis: su bebé estará más sano por ello. MotherToBaby puede proporcionar recursos o puede consultar con su médico.

Vacunas

¿Está al día con todas sus **vacunas**? ¿Recibió una **vacuna contra la gripe** esta temporada pasada? No desea que una enfermedad prevenible por vacuna tenga un impacto en su embarazo. La infección de **la gripe** puede aumentar el riesgo de síntomas más graves, enfermedades más duraderas, pérdida del embarazo y parto prematuro, lo que puede tener un impacto de por vida en su bebé. La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir la infección. ¿Otro beneficio de vacunarse durante el embarazo? Los estudios demuestran que la protección se extiende a su bebé y le da un poco de inmunidad adicional desde el nacimiento hasta que pueda recibir sus vacunas. También es bueno saber: algunas vacunas se pueden administrar y se recomiendan durante el embarazo, como una **vacuna contra la gripe o TDAP**, pero otras se administran mejor antes de concebir para evitar un pequeño riesgo de transmitir la enfermedad al feto (por ejemplo, sarampión, paperas, y la vacuna contra la rubéola [MMR], así como la vacuna contra la varicela [varicela]), así que trate de hacerlo al menos un mes antes de intentar concebir. Verifique sus registros médicos para ver la última vez que recibió alguna de estas vacunas. Si no sabe si fue vacunada previamente, su médico puede extraer sangre para verificar si tiene inmunidad.

Sus mascotas

¿Tiene un gato? Existe cierta preocupación en el embarazo por una infección llamada toxoplasmosis, que es causada por un parásito que se puede encontrar en las heces de los gatos. Lea nuestro blog para obtener más información

sobre lo que puede hacer para prevenir esta infección si tiene un mascota en casa:

<https://mothertobaby.org/es/baby-blog/el-gato-se-puede-quedar-desacreditar-los-mitos-del-embarazo-y-toxoplasmosis/>

Otras enfermedades

¿Sus próximos planes de viaje incluyen viajar a un lugar tropical cálido? Consulte nuestra hoja informativa sobre el **Zika** para obtener más información antes de reservar boletos no reembolsables. En general, las mujeres querrán esperar para tratar de concebir ocho semanas desde el momento de su regreso a casa. El tiempo de espera es tres meses si su pareja viaja con usted. **COVID-19** también se está extendiendo por todo el mundo y nuestra hoja informativa puede brindarle la información más reciente sobre si podría afectar un embarazo y cómo.

Finalmente, su obstetra o médico de atención primaria le complacerá verla para una consulta previa a la concepción. Haga una cita para hablar sobre su historial personal y su salud. Es una manera excelente de que usted y su bebé tengan el mejor comienzo.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://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, 14 de marzo de 2022.