

¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza doméstica durante el embarazo?

Por Mark B. Roth, MotherToBaby New York

Como especialista en información de teratología, recibo preguntas acerca de todas las clases de químicos y sustancias a las cuales alguien puede ser expuesto. Frecuentemente recibimos preguntas acerca de los millones de productos de limpieza que existen. Cloro, limpiadores en polvo y en aerosol, quita grasa, limpiadores de hornos, desinfectantes – hay muchos productos de limpieza diferentes y leer la lista de ingredientes (si hay alguna) puede ser abrumador. ¡Todas esas palabras difíciles de pronunciar! Hipoclorito de Sodio, Oxido de Decilamina, Hidróxido de Sodio, Sulfonato, Dipropilenglicol, Butoxi Éter.

Si usted está leyendo esto, es probablemente porque usted quiere reducir la posibilidad de cualquier problema para su bebe durante el embarazo o durante la lactancia. Usted puede estar buscando información acerca de productos de limpieza a los que se puede exponer o usar mientras está embarazada o durante la lactancia. He oído muchas veces de las personas que nos llaman, lo difícil que es encontrar información de confianza. Esa es la verdad, incluso para los expertos en el tema. Hay ciertos retos a los que nos afrontamos.

Uno de los retos más grandes es que muchos de los químicos en estos productos simplemente no han sido estudiados para ser usados por mujeres embarazadas. Algunos de los ingredientes que se encuentran en los productos de limpieza han sido evaluados en estudios científicos de animales durante la reproducción, la mayoría son estudios en ratones y ratas embarazadas. Cuando estas sustancias son administradas a estos animales, las cantidades (o dosis) del producto, son cantidades de exposición mucho más altas que a las cuales un humano estaría expuesto. Por ejemplo, estos químicos son ingeridos por el animal a la fuerza, aun cuando el ingrediente es comúnmente usado en cremas para la piel. Por lo tanto, si el ingrediente ha sido estudiado, frecuentemente esta información no ayuda o no tiene significado alguno.

Hay un viejo e importante principio al estudiarse si alguna sustancia es dañina para una persona, y ese principio es “el veneno está en la dosis.” Básicamente, esto significa que el riesgo con cualquier exposición, incluyendo a los productos de limpieza, depende de que cantidad entra en su cuerpo. ¿Cómo entran estas sustancias o productos químicos al cuerpo? Estas pueden ser inyectadas directamente, bebidas, inhaladas (respiración) o absorbidas por la piel. A menos que usted haya bebido algún producto de limpieza doméstica, la exposición para su bebe que se desarrolla tiende a ser muy baja. Generalmente, no hay absorción en el flujo sanguíneo por inhalación de este tipo de composiciones. Cuando llegan a ser absorbidos por su cuerpo, típicamente estos no alcanzan al bebe en desarrollo, ni entran en la leche materna en cantidades significantes.

Ahora, estos productos pueden tener olores ofensivos, aun cuando se les han agregado fragancias artificiales como ‘Limón Fresco’, ‘lluvia de verano’, ‘flores primaverales’. (Y también hay algunos que son muy fuertes – a veces cuando voy al baño y el aromatizador es muy fuerte, me digo a mi mismo – “preferiría oler excremento.”) Pero volviendo al tema... Si un producto tiene un aroma irritante, usted tal vez piense que es irritante para él bebe también. Pero su sentido del olfato no es muy bueno para medir realmente la cantidad de un químico al que está expuesto él bebe. De hecho, muchas mujeres desarrollan sensibilidad a olores durante el embarazo. Esto sirve para ayudarle a buscar un ambiente más cómodo y reducir la exposición. Esto también la puede hacer sentir preocupación cuando no puede alejarse del mal olor. ¡Su sentido del olfato no siempre sabe con certeza! Si empieza a sentirse mareada, confusa, o con dificultad para respirar al ser expuesta a productos de limpieza, estos síntomas pueden indicar un nivel alto de exposición a la composición química de los productos de limpieza. Pero aun con estos síntomas, no hay riesgo confirmado para su embarazo o durante la lactancia.

Como mencioné antes, hay posibilidad de absorber sustancias por medio de la piel (exposición tópica). Cuando se trata de productos de limpieza, su piel sirve como buena barrera y previene que muchas sustancias entren a su cuerpo. Si su piel ha sido sumergida por mucho tiempo, o tiene un arañón o apertura en la piel, puede de que este permita más absorción. Así como con la inhalación, estos compuestos químicos, no tienden a alcanzar al bebe en desarrollo o su leche materna en cantidades significantes. Aun así, irritación de la piel puede suceder, no es mala idea el usar guantes de manos al utilizar productos de limpieza, especialmente si va a hacerlo por largos periodos de tiempo. Es importante que no sienta incomoda.

Todos sabemos que accidentes pueden ocurrir, y esto es muy cierto cuando se trata de accidentes con productos de limpieza. Usted puede reducir la incidencia de accidentes evitando beber o comer al mismo tiempo que utiliza productos de limpieza. Asegúrese de desaguar cualquier utensilio o platos que tienen contacto con los productos de limpieza. El usar guantes y gafas protectoras le puede ayudar a proteger su piel y sus ojos en caso de un derrame accidental. Y por supuesto, también abrir una ventana o prender un ventilador (si tiene uno) le puede ayudar a reducir los olores penetrantes.

Mencioné al principio de este blog una lista un poco confusa de ingredientes de limpieza, y tengo certeza que la mayoría de ustedes se pondrían a dormir si trato de hablar de cada uno de ellos. Pero aquí está la lista de los ingredientes más comunes, que valen la pena revisar.

El Cloro es un producto de limpieza común que la mayoría ha utilizado en un momento u otro. El ingrediente activo es Hipoclorito de Sodio. El cloro y los desinfectantes con cloro no han mostrado que elevan el riesgo de defectos de nacimiento.

Cloruro de Benzalconio es otro desinfectante que se encuentra en muchos productos de limpieza. También es un ingrediente en las pastillas para la garganta, cremas para irritación de panal, cosméticos y espermicidas vaginales. Aun cuando no hay estudios que específicamente estudian el riesgo de cloruro de benzalconio en reproducción humana, no hay ningún reporte que indique un riesgo elevado. De nuevo, el hecho de que el ingrediente es muy común, aun si reporte, es reconfortante.

Finalmente, también existen muchos productos de limpieza que contienen **amoniaco**. Usualmente el uso de productos de limpieza con amoniaco no se espera que eleve los riesgos para él bebe. Por tener un olor fuerte, la mayoría de personas no toleran oler altos niveles de amoniaco sin presentar síntomas. Como muchos productos de limpieza que han sido mencionados, un olor fuerte no significa necesariamente un riesgo hacia él bebe, aun con síntomas como ardor en la nariz o garganta, irritación en la piel, o mareos. Pero si llega a desmayarse, eso puede ser preocupante ya que eso limita el oxígeno que llega al bebe. Debe de poner atención a su nivel de comodidad.

Hay tantos diferentes productos e ingredientes. No tenemos es el espacio para hablar de todos ellos aquí. Pero si tiene alguna pregunta acerca de un producto de limpieza o el ingrediente en algún producto, ¡no dude en contactar a un experto de MotherToBaby!



Mark Roth, BA, es especialista en información de teratología y Codirector de la Red de Riesgo durante el embarazo (Pregnancy Risk Network en inglés) para MotherToBaby New York. Él ha estado con el programa desde el 2006. Él ha sido parte del gabinete de la junta directiva de OTIS y está en calidad de servicio como coordinador de Investigación para MotherToBaby New York. Mark ha dado lecturas de teratología en el programa de entrenamiento de Consejeros de Genética en la Universidad de Arcadia, y educa a proveedores de salud y al público acerca de teratología por medio de presentaciones, participando en conferencias estatales y nacionales, así como en conversaciones de persona a persona. Le gusta pronunciar los nombres genéricos de medicamentos.

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**.**

¿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, 11 de junio de 2019.

¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza domestica durante el embarazo?

Por Lauren Kozlowski, MSW, MPH, MotherToBaby Georgia

“¡Ni siquiera sabía que debería preguntarle a mi obstetra sobre eso!» Esta es una reacción que escucho casi a diario como especialista en información de teratología (una manera elegante de decir que he sido entrenada en la evaluación y comunicación sobre riesgos de las exposiciones, como medicamentos, durante el embarazo). La reacción de esta persona era igual a tantas mujeres que van a sus primeras citas después de descubrir un embarazo, al respecto de que ella realmente no sabía cómo ser su propio mejor defensor. No le culpo de ninguna manera. ¿Cómo se supone que las mujeres sepan estas cosas? ¿Cuáles preguntas deberían estar haciendo? ¿Por qué las deberían preguntar? Pensé, yo no sólo quería ayudarle a ella sino a todas las mujeres embarazadas a tener una experiencia positiva y empoderada una vez que encuentren sus equipos de cuidado de embarazo.

La Importancia de Escoger el PAM Adecuado

Encontrar el proveedor de atención médica (PAM) que sea apto para usted es esencial porque los médicos, asistentes

médicos, enfermeras y parteras son personas como usted y yo. Vienen con una amplia gama de personalidades y estilos de cuidado. A veces corresponderán con el suyo y a veces no. Quiere estar segura que las personas a que les encarga su salud y la salud de su bebé van a ayudarle a tomar las mejores decisiones sobre su atención. Además vale la pena pensar en cómo se puede reducir cualquier estrés que tenga sobre sentarse con la persona que cuidará de usted y será una fuente de apoyo durante su embarazo. En este blog me gustaría sugerir algunas maneras en que usted puede planear la experiencia más exitosa con su PAM durante el embarazo. En este caso, el éxito significa encontrar un proveedor que le escucha, le hace sentir cómoda y discute todas sus preocupaciones y opciones abiertamente y respetuosamente.

Aprovechar al Máximo sus Citas

¡Lo bueno es que hay algunas maneras para empoderarse en estas situaciones y ser más propensa a obtener lo que necesita! A continuación tengo una lista de algunas maneras en que usted puede sacar el máximo provecho de las citas con su proveedor de cuidado de embarazo:

- Debe ser capaz de preguntar a su proveedor sobre cualquier cosa que le gustaría saber sobre su experiencia y filosofía alrededor del embarazo y el parto. Incluso puede pedir una cita no clínica para sentarse con él o ella y discutirlo si quiere.
- Sea preparada para breves visitas con el proveedor en sus citas regulares durante todo su embarazo. Anote sus preguntas más importantes y no se olvide de hacérselas lo primero.
- Si desea investigar algunos temas antes de su visita con su PAM, elija sabiamente sus fuentes. El internet está lleno de un montón de desinformación, pero hay organizaciones de buena reputación de las cuales usted puede obtener información basada en evidencia sobre el embarazo. Algunos ejemplos incluyen el **Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos** (ACOG por sus siglas en inglés, la sociedad profesional para los PAM especializados en la salud de la mujer); los **Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades** (CDC); la **Administración de Alimentos y Medicamentos** (FDA); y nuestro propio servicio, **MotherToBaby**. Junte información de sus fuentes y tráigala a su cita para guiar la conversación con su PAM.
- Lleve con usted a un familiar de confianza o una amiga que puede mencionar cualquier cosa que se le olvide– o que puede entrar en la conversación para ayudar a asegurarse de que se le escuchen correctamente. Esto es especialmente importante en la primera visita o cuando está preocupada por algo.
- Si toma algún medicamento regularmente, méncionela tan pronto como se entera que está embarazada (y si es posible, incluso antes del embarazo). Esto permitirá que usted y su PAM hablen sobre medicamentos o terapias alternativas que sean más adecuadas para el embarazo o la lactancia. Y recuerde que nuestros especialistas en MotherToBaby están disponibles para proporcionarle información actualizada sobre la seguridad/el riesgo durante el embarazo y la lactancia de cualquier medicamento que pueda tomar.
- Si visita a un especialista para otras condiciones médicas (como asma, diabetes, artritis, lupus, psoriasis, etc.), dígale a su proveedor de obstetricia y autoríceles a comunicarse uno con el otro acerca de su cuidado. Cuando vive con una enfermedad crónica, es importante conectar a su proveedor de cuidado de embarazo con sus otros proveedores de atención médica para asegurar que su enfermedad está manejada bien durante su embarazo y cuando está amamantando.
- Aun si no se lo preguntan, dígale a su PAM sobre cualquier uso de alcohol, tabaco o droga recreativa (como marihuana, heroína, metanfetamina, etcétera). Algunas de estas sustancias pueden afectar su embarazo o el desarrollo de su bebé, así que es importante que usted y su PAM las discutan incluso si las usa solo de vez en cuando. Drogas recreativas son otro tipo de exposición de la cual los expertos en MotherToBaby pueden proporcionarle información confidencial y actualizada sobre la seguridad/el riesgo de uso durante el embarazo y la lactancia. Lo importante es hablar con su PAM si necesita ayuda para dejar de consumir cualquiera de estas sustancias; hay maneras para tratar los trastornos de uso de sustancias durante el embarazo. También existe la posibilidad de ser evaluada para sustancias en el parto – lo que significa que pueden hacerles pruebas a usted y su bebé en el hospital. Estar preparada para esto es importante para que sepa qué esperar.
- Haga preguntas sobre el hospital donde va a dar a luz. ¿Hay políticas o prácticas específicas que usted necesita saber por adelantado? El PAM será afiliado con un hospital específico; si usted no desea dar a luz en ese hospital y su seguro permite otras opciones, puede que necesite buscar otro proveedor de cuidado prenatal. Es mejor hacer estas preguntas antes de quedar embarazada o tan pronto como comience sus visitas prenatales.
- Si por cualquier razón usted no se siente que su PAM le escucha o es capaz de crear un ambiente acogedor y seguro, cambie de proveedor. Si el seguro lo requiere, obtenga una lista de proveedores en su red. Luego pregunte a las amigas o familiares si hay alguien que recomendarían. Además puede reducir su lista de

¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza domestica durante el embarazo?

página 4 de 14

opciones por considerar otras cosas que pueden ser importantes para usted, por ejemplo hombre o mujer, o la ubicación de la oficina. El embarazo es un momento tan importante en la vida de una mujer, por lo que es crítico que esté bajo el cuidado de un proveedor de salud que confíe. Dependiendo de donde usted vive y que tipo de seguro tiene, puede no ser posible encontrar otro proveedor – pero si puede y lo quiere hacer, cuanto antes que lo hace en el embarazo mejor. ¡Usted merece sentirse cómoda y atendida!

Muchos de estos consejos se aplican a cualquier tipo de PAM, pero el embarazo es un momento perfecto para abogar por sí misma y encontrar el proveedor más adecuado para usted. Usted y su bebé merecen una atención maravillosa y respetuosa, y la realidad es que a veces se requiere un poco de tiempo para encontrar la mejor situación. Encontrar el PAM correcto puede sentirse mucho como salir en citas, ¡pero no se desanime! Si no le gusta la atención que está recibiendo, busque a otro PAM–con tantos proveedores excepcionales que hay usted puede encontrar al mejor para usted y su embarazo.



Lauren Kozlowski, MSW, MPH sirve de Coordinadora para MotherToBaby Georgia. Se graduó de la Universidad de Boston con una maestría de trabajo social y una maestría de salud pública. Ella tiene experiencia en trabajar con familias en un ambiente educativo, así como en vivienda y salud, lo cual le permite reconocer los múltiples factores que contribuyen a la capacidad de las mujeres y los niños a prosperar. Disfruta de vivir en Atlanta y explorar lo que la ciudad se 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 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.

¿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, 11 de junio de 2019.

¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza domestica durante el embarazo?

Por Brittany Ajoku, MotherToBaby North Texas

¿Sabía que a los 25 años, 1 de cada 2 personas sexualmente activas contraerá una enfermedad de transmisión sexual (ETS)? ¡Ese número es impactante, y destaca por qué es tan importante abordar a menudo este tema estigmatizado! Entonces, a medida que avanzamos en el Mes Nacional de Concientización sobre las ETS, es hora de hablar abiertamente sobre las ETS, el embarazo y la lactancia. Las ETS pueden afectar a personas de todos los ámbitos de la vida y no discriminan a nadie, incluidas las mujeres embarazadas y lactantes.

Recuerdo cuando una cliente llamó recientemente a nuestra oficina en pánico por el resultado de una prueba de ETS después de saber que su esposo estaba teniendo relaciones extramaritales. Ella dio positivo a una infección bacteriana y su médico le recetó un antibiótico para el tratamiento. Debido a que estaba amamantando, ella tenía dudas de comenzar a usar el antibiótico y tenía muchas preguntas. ¿Le haría daño el antibiótico a su bebé? ¿Podría haber infectado a su bebé antes de saber que tenía la infección? Con una búsqueda en Google que la dejó con más preguntas que respuestas, se dirigió a MotherToBaby. Después de escuchar sus inquietudes, comencé a buscar las últimas investigaciones para proporcionarle lo que nos caracteriza: brindar información comprensible y actual, basada en evidencia.

Pruebas de ETS: Por qué el saber su estado es definitivamente mejor para usted y para su bebé

En cualquier mujer, incluidas las que están embarazadas o amamantando, algunas enfermedades de transmisión sexual son asintomáticas (no tienen síntomas ni signos) incluso cuando están infectadas. Como resultado, sin pruebas, puede ser difícil saber con certeza si una mujer está infectada o no. Algunas ETS se analizan automáticamente en el transcurso de un embarazo (como la sífilis, el VIH, la hepatitis B y la clamidia), mientras que otras solo se analizan si tiene un mayor riesgo de infección debido a diversos factores de riesgo. Incluso si ya le hicieron la prueba antes en el embarazo o si lo hicieron en el pasado mientras estaba amamantando, es importante que informe a su médico si tiene síntomas, sospecha que tiene o, puede haber estado expuesto a una ETS. El tratamiento temprano de las ETS reduce la posibilidad de que transmita la infección a su bebé durante el embarazo o la leche materna. Si las ETS no son tratadas, no solo pueden conducir a resultados negativos en las madres, sino que también pueden dar resultados negativos en sus bebés.

Algunos de los resultados negativos de las ETS no tratadas en el embarazo son:

- Parto prematuro
- Bajo peso al nacer
- Pérdida de embarazo
- Infecciones en los órganos del bebé
- La ruptura prematura de las membranas

Tratar los ETS's en las mamás lactantes y futuras mamás

¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza domestica durante el embarazo?

11 de junio de 2019

Una vez detectado y diagnosticado, es mejor comenzar a tratar la ETS lo antes posible. Los antibióticos se prescriben comúnmente para tratar y curar las infecciones bacterianas, mientras que los medicamentos antivirales se recetan para ayudar a tratar los signos y síntomas de las infecciones virales. Muchos medicamentos no se ha demostrado que aumenten los riesgos en el embarazo y la lactancia. Nuestra colección de hojas informativas contiene muchos de los antibióticos y medicamentos antivirales que se usan para tratar las ETS y se pueden ver [aquí](#).

Mientras se amamanta con una ETS, hay un factor adicional que debe tomar en cuenta además de qué medicamento se prescribe para tratar la ETS. Existen algunas enfermedades de transmisión sexual (como la sífilis y el herpes) que pueden producir llagas en varias áreas del cuerpo y es importante evitar que su bebé y cualquier equipo de bombeo toque estas llagas para limitar la transmisión de infecciones.

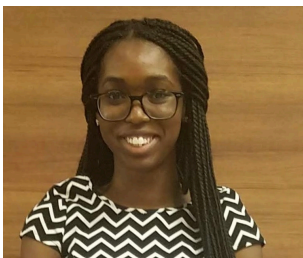
“Más vale prevenir que lamentar.”

Por importante que sea hablar sobre el tratamiento, también es importante hablar sobre la prevención. Aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta tanto durante el embarazo como durante la lactancia.

- Es importante siempre tener conversaciones abiertas y honestas con su médico y su pareja (s) sobre su estado de ETS.
- Abstenerse de cualquier tipo de sexo (oral, vaginal o anal) es la forma más confiable de evitar la infección. Pero si desea ser sexualmente activo (y seamos sinceros, ¡muchos lo son!), practique el sexo seguro utilizando condones de manera consistente y correcta, especialmente si usted y su pareja no son mutuamente monógamos o no se han realizado pruebas recientemente.
- Asegúrese de hacerse la prueba tan pronto como sea posible cuando note síntomas y signos, o si cree que ha sido infectado.
- Si usted y / o su (s) pareja (s) están recibiendo tratamiento por una ETS, practique la abstinencia durante el tratamiento.

Con esta información en mente, pude aconsejar a mi cliente sobre la importancia de tratar su ETS y que no se esperaba que el antibiótico que le recetaron tuviera efectos negativos en su bebé. Muchas ETS que son bacterianas (como la clamidia y la gonorrea) no se ha demostrado que se pueden transmitir a través de la leche materna, por lo que mi cliente no había puesto en riesgo a su bebé antes del tratamiento.

Al igual que pude ayudar a mi cliente, los expertos de MotherToBaby siempre están disponibles para hablar sobre medicamentos y exposiciones, como la ETS, durante el embarazo y la lactancia: ¡es confidencial, gratis y sin juicios!



Brittany Ajoku, es especialista en información de teratología con MotherToBaby North Texas. Ella recibió su licenciatura en bioquímica de la Universidad del North Texas y está trabajando para obtener una Maestría en Salud Pública sobre la Salud Materna e Infantil. Además de brindar asesoramiento en el servicio, también disfruta de crear conciencia sobre la organización a través de presentaciones y eventos de la comunidad.

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**.**

¿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, 11 de junio de 2019.

¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza domestica durante el embarazo?

Por Beth Kiernan, MPH, Entrevistadora y Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby

“Cuando empecé con un episodio de artritis reumática a las 6 o 7 semanas post-parto, llegué al punto al cual apenas podía cargar a mi propio bebe... ¡Necesitamos más estudios sobre el uso de los medicamentos durante el embarazo y la lactancia!”

Les quiero presentar a Mariah, una participante de nuestro estudio de artritis reumática aquí en MotherToBaby. Platiqué con Mariah para saber más acerca de su experiencia con una condición crónica durante su embarazo y para aprender que fue lo que la motivó a participar en nuestro estudio. Como lectora de nuestro blog, usted probablemente ya sabe que MotherToBaby provee información acerca de exposiciones durante el embarazo y la lactancia. Lo que usted posiblemente no sabe es que también tenemos estudios de observación de ciertas condiciones médicas y los tratamientos requeridos, con la meta de proveer a madres como Mariah (¡y como usted!) con mejor información acerca de la salud y los medicamentos durante el embarazo. Este mes el blog de MotherToBaby se enfoca en el rol de

investigación que emplea MotherToBaby y así también enfocarnos en las personas que hacen posible el seguir llevando a cabo el programa: Las mujeres que deciden compartir sus experiencias de embarazo con nosotros.

BETH: Mariah, ¡gracias por hablar con nosotros acerca del embarazo y su participación con MotherToBaby! Como una portavoz de otras madres con **artritis reumática** y creadora de su propio blog Mamás Hacia Delante (**Mamas Facing Forward** en inglés), usted es una inspiración global para mujeres con enfermedades crónicas que desean quedar embarazadas.

MARIAH: ¡Estoy feliz de estar aquí hablando más acerca de los estudios durante el embarazo! Desde que recibí mi diagnóstico de artritis reumática, me han interesado los estudios médicos para mi conocimiento personal y profesional. Ha sido interesante ver mis opciones de tratamiento para la artritis reumática expandirse dramáticamente desde mi primer embarazo hasta el tercero, un transcurso de solamente 6 años.

BETH: En general, la comunidad médica sabe muy poco acerca de los efectos en el embarazo de la mayoría de medicamentos, por el hecho de que las mujeres embarazadas no son incluidas en los estudios preliminares que determinan la seguridad de las nuevas medicinas. ¿Qué fue lo que inicialmente le interesó de los estudios de MotherToBaby?

MARIAH: ¡Los medicamentos deben ser estudiados durante el embarazo por el riesgo potencial para el bebé en desarrollo! Profesionalmente, me dedico al desarrollo de estudios de la Red de Reumatología, así que tengo un buen entendimiento acerca de los diferentes tipos y pasos de los estudios médicos. Pero aun así con este conocimiento, cuando empecé como participante en el estudio de MotherToBaby, no entendí bien lo que significaba un “estudio de observación.” Mi mayor preocupación fue: ¿Tendré que tomar un nuevo medicamento de estudio o tendré que cambiar mi tratamiento habitual?

BETH: ¡Esta es la pregunta o confusión que escucho de las participantes! ¿Cómo describiría lo que es una investigación observacional y que diría que es la diferencia entre un estudio clínico y los estudios observacionales, como los que se registran en MotherToBaby?

MARIAH: He aprendido que observacional significa que el estudio “observa” lo que el participante hace, pero no da recomendaciones ni requiere que se cambie de tratamiento. No hay droga de estudio ni placebo como en los estudios clínicos. Un registro de embarazo es un estudio que colecta información médica y sobre los medicamentos de las mujeres embarazadas y de sus recién nacidos, luego compara los resultados con los resultados de mujeres e hijos que no recibieron ningún tratamiento. Durante el estudio, yo tomé mis propias decisiones de tratamiento con mi doctor, lo que es lógico, ya que ella conoce mi cuadro clínico, pero usted también me ayudó a aprender más acerca de mis medicamentos y la información específica al embarazo, lo cual guió las conversaciones que tuve con mi doctor antes de mi embarazo y durante un episodio de artritis reumática que tuve alrededor de las 23 semanas de gestación.

BETH: ¡Me alegra saber que le pudimos ayudar durante ese episodio! ¿Qué fue lo que últimamente la motivó a unirse al estudio de embarazo de MotherToBaby?

MARIAH: De hecho, ya he participado en dos estudios de investigación de MotherToBaby, y mi motivación principal fue la falta de información que existe acerca de medicamentos durante el embarazo. Al principio de mi segundo embarazo, no estaba tomando ningún medicamento para controlar mi artritis reumática y terminé teniendo un episodio muy fuerte—al punto de no poder cuidar de mi misma y de mi hijo de 2 años en aquel entonces. Aunque yo sé que a veces los fármacos anti-FNT son discontinuados en el tercer trimestre (¡llame a MotherToBaby para saber por qué!), mi reumatólogo y yo tomamos la decisión de continuar su uso, así que empecé a tomar de nuevo **Enbrel** allí por el término de mi segundo trimestre hasta el final del embarazo. Después de tomar esa difícil decisión, llamé a MotherToBaby de inmediato para registrarme en el estudio, porque quiero que otras futuras madres se beneficien de la información de mi caso y usen esa información cuando llegue el momento en que ellas tengan que tomar una decisión similar.

Al planear quedar embarazada de nuevo, mi reumatólogo, perinatólogo y yo decidimos cambiarme de Rituxan a **Cimzia** antes de concebir, y decidimos que me quedaría usando Cimzia por el resto de mi embarazo y así también durante la lactancia. Me uní al **estudio del embarazo y Cimzia** tan pronto como supe que estaba embarazada con mi tercer bebe. Aún estoy muy involucrada con el equipo, de hecho, mi tercer bebe acaba de cumplir un año y recibimos una tarjeta de MotherToBaby por correo. Es fantástico tener un grupo de investigadores tan dedicado a proveer mejor información para las mujeres embarazadas que viven con condiciones crónicas.

BETH: ¿Tuvo usted alguna duda al principio acerca de unirse a los estudios de MotherToBaby?

MARIAH: Al principio me pregunté si mi participación tomaría mucho tiempo. En ese momento tenía un pequeño en casa, estaba trabajando y estaba embarazada de nuevo. Descubrí que por lo regular las entrevistas por teléfono se llevan un promedio de dos horas en total durante el primer año, luego son solo diez minutos una vez al año, si es que el estudio es de varios años.

Mi esposo estaba un poco preocupado por la privacidad. Así que pregunté cómo sería mi información personal archivada y quién tendría acceso a mis registros médicos. Pregunté si el estudio necesitaría mi información de seguro médico o mi número de seguro social—pero no son necesarios. Los resultados serán publicados sin revelar mi identidad. Los estudios son coordinados en la Universidad de California San Diego, y el Programa de Protección de Estudios Humanos administra los protocolos de privacidad y de seguridad, esto significa que existe otro nivel de cuidado y protección. Las corporaciones farmacéuticas están obligadas a financiar estos estudios, pero no tienen acceso a mi información personal, y la investigación se hace independientemente.

Algunas mujeres son más cautelosas al considerar su participación en un estudio durante el embarazo. Lo que me ha hecho sentir más tranquila es que los doctores conocen y recomiendan a sus pacientes unirse a los estudios de MotherToBaby. Los estudios no son experimentales, así que no existe ningún riesgo, ni ningún costo. Así mismo, esto conjunto con los beneficios de la investigación para otras madres como yo, fue lo que me hizo sentir segura de mi decisión a participar.

BETH: ¿Cuál fue el proceso de registro para usted?

MARIAH: Respondí a preguntas acerca de mi historial médico, resultados de exámenes prenatales, información demográfica y luego hicimos una lista de cosas a las que fui expuesta durante el embarazo, como prescripciones, medicinas sin receta, uso de cafeína, enfermedades y otras exposiciones al medio ambiente.

BETH: Sé que ha mencionado su razón principal para registrarse como participante fue la falta de información que existe acerca del uso de medicamentos durante el embarazo. ¿Nos puede decir cómo fue que usted y sus doctores consideraron sus opciones de tratamiento durante el embarazo?

MARIAH: Como mencioné antes, mis opciones de tratamiento cambiaron drásticamente entre mi primer y tercer embarazo. Durante mi primer embarazo, hablé con mi obstetra y con mi reumatólogo acerca de mis medicamentos para la artritis reumática. No investigué mucho en esa oportunidad (¡había menos información en línea, blogs y pocas redes sociales también!) y me confié mucho en la información que me dieron mis doctores. Mi obstetra sabía poco o casi nada acerca de los tratamientos para artritis reumática y me refirió completamente a mi reumatólogo. Basada en la información disponible en aquel entonces, usé únicamente **prednisone** durante todo el embarazo.

Cuando empecé un episodio de artritis reumática a las 6 o 7 semanas post-parto, llegó un momento en el cual apenas podía cargar a mi bebe. A sus pocos 3 meses de edad, decidí con mucho dolor dejar de amamantar a mi hijo, para poder tomar de nuevo Enbrel, ya que en ese tiempo mi reumatólogo no tenía suficiente información para saber si mi tratamiento era seguro durante la lactancia. De hecho, encontré un blog personal en donde una madre hablaba acerca de su difícil decisión de tomar Enbrel durante la lactancia, y aunque yo deseaba hacer lo mismo, no encontré la información adecuada para quedarme tranquila con esa decisión.

BETH: Siento mucho escuchar de su lucha durante la lactancia. Desafortunadamente, esta es una experiencia que pasa comúnmente. Nosotros también informamos a madres acerca de exposiciones durante la lactancia, y muchas de nuestras participantes donan muestras de su leche a **Mommy's Milk**, para que aprendamos más acerca de medicamentos en la leche materna.

MARIAH: ¡Si, necesitamos investigar medicamentos usados durante el embarazo y también durante la lactancia! Dos años después, durante mi segundo embarazo, mi reumatólogo y yo decidimos que la información disponible había mejorado—y que la inflamación que estaba experimentando era un poco más severa y estaba a un riesgo más grave para mí y para mi bebe, que el riesgo potencial con el uso de Enbrel. Utilicé Enbrel durante el final de mi embarazo y durante los primeros tres meses de lactancia. Aunque debo de mencionar que esta decisión la hice bajo mucha presión porque me estaba sintiendo muy mal en aquel entonces. Yo había asumido que mi segundo embarazo sería como el primero, así que cuando empecé a sufrir de un episodio muy fuerte, no tenía un plan en marcha. Esta fue otra situación en la cual no confié mucho en las recomendaciones de mi reumatólogo. Desafortunadamente, Enbrel dejó de funcionar para mí después de mi segundo embarazo y dejé de amantar a mi segundo hijo a los 3 meses de edad también. Así empecé a buscar otras opciones de tratamiento.

¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza domestica durante el embarazo?

11 de junio de 2019

En mi tercer embarazo, consulté con mi reumatólogo y con un perinatólogo antes de quedar embarazada. También hice mucha investigación por mi parte. Busqué lo que MotherToBaby dice acerca de los medicamentos que estábamos considerando y encontré estudios de investigación para leer. Tuve mucha suerte de tener doctores que también hicieron su propia búsqueda. Mi perinatólogo no sabía mucho acerca de Cimzia, así que buscó la información antes de nuestra cita. Ella me compartió lo que encontró y explicó como la estructura molecular de Cimzia no tenía la parte que permite que se cruce la placenta, lo que hizo que esta fuera una mejor opción para el uso durante el embarazo.

BETH: ¡Guau! Mucho que considerar –para usted y para sus proveedores de salud. ¡Así como usted nos ha hecho ver, cada embarazo y plan de tratamiento es diferente! ¿Qué es lo principal que le gustaría compartir con otras mujeres o madres que están lidiando con enfermedades crónicas y que pueden aprender ellas de su experiencia?

MARIAH: Al considerar el uso de medicamentos durante el embarazo, la opinión pública tiende a empujar la idea de que la mujer tiene que “sacrificarse” por el bien de su bebe durante el embarazo, así que puede ser difícil para muchas mujeres el verse presionadas al considerar sus medicamentos durante el embarazo. MotherToBaby puede resaltar los beneficios potenciales y los problemas potenciales al tomar su medicamento durante el embarazo o la lactancia. Estoy feliz de poder hablar acerca de estos temas, y poder recomendar los pasos a seguir para que las mujeres puedan tomar una decisión más fácilmente.

BETH: Gracias por tomarse el tiempo para platicar con nosotros y compartir su experiencia, Mariah. Pienso que muchas mujeres estarán interesadas en escuchar cómo usted navegó su embarazo y su etapa de ser madre viviendo con una condición crónica. Muchas mujeres batallan con las preguntas acerca de sus medicamentos durante el embarazo, y si deben o no deben participar en nuestros estudios, nos da gusto tenerla aquí para ayudarles por medio de su blog como una portavoz de otros pacientes con artritis reumática. ¿Algún otro comentario que quiera compartir acerca del embarazo y los estudios?

MARIAH: ¡Los recomiendo TODO EL TIEMPO – y me he beneficiado personalmente de estos estudios!

—

Si está embarazada e interesada en participar en un estudio, ¡contacte a MotherToBaby para ver si califica! Registramos a mujeres embarazadas que están tomando ciertos medicamentos o viviendo con condiciones crónicas como artritis reumática, psoriasis, psoriasis artrítica, espondilo artritis anquilosante, la enfermedad de Crohn y colitis ulcerativa, esclerosis múltiple, asma, colesterol alto, y eczema. También se registran mujeres que no tienen ninguna de estas condiciones o exposiciones a medicamentos. Puede ver la lista de todos los estudio en marcha aquí: <https://mothertobaby.org/ongoing-studies>. ¡Esperamos hablar pronto con usted!



Beth Kiernan, MPH, es especialista en información de teratología con los Estudios de Embarazo de MotherToBaby, una serie de estudios de investigación acerca de medicamentos y condiciones médicas durante el embarazo. Los estudios son conducidos por la organización sin fines de lucro La Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS por sus siglas en inglés). Beth es parte de la Universidad de California San Diego, casada y madre de cuatro niños.

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

¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza domestica durante el embarazo?

11 de junio de 2019

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.

¿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, 11 de junio de 2019.

¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza domestica durante el embarazo?

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 sustancias 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 sustancias 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

¿Cuál es la verdad acerca de los productos de limpieza domestica durante el embarazo?

página 12 de 14

11 de junio de 2019

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 vapear) 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 náusea 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 sustancias 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 dedos 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 sustancias 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 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**.**

¿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, 11 de junio de 2019.