Enfermedades transmitidas por vectores: Cómo evitar las picaduras de insectos durante el embarazo

La llegada del calor de la primavera y el verano nos impulsa a pasar más tiempo al aire libre y, para algunos, hacer planes de viaje, ya sea para una luna de miel, una luna de bebé u otra escapada estacional. Tal fue el caso de Yesenia, quien se puso en contacto con MotherToBaby con preguntas sobre sus próximas vacaciones de verano después de enterarse de que está embarazada. Yesenia sabía que con las temperaturas más cálidas aumenta la probabilidad de picaduras de mosquitos y las infecciones que pueden transmitir. Al igual que Yesenia, a medida que usted realiza más actividades al aire libre y planifica el tiempo de escapada, también puede tener preguntas sobre la exposición a estas infecciones y sus posibles efectos en el embarazo. Comprender los riesgos potenciales de estas enfermedades y las formas de protegerse puede ayudarla a tomar decisiones mejor informadas antes de decidir viajar. Este mes, MotherToBaby recurre a nuestro socio, la Sociedad de Medicina Materno-Fetal (SMFM), para responder algunas de las preguntas de Yesenia:

¿Qué son los vectores y las enfermedades transmitidas por vectores?

Los vectores son organismos vivos, como mosquitos, garrapatas, moscas picadoras o pulgas, que son capaces de transmitir enfermedades a los humanos a través de picaduras y otras formas de contacto. Algunos ejemplos comunes de estas enfermedades, llamadas enfermedades transmitidas por vectores, incluyen el chikunguña, el dengue, la malaria, el Oropuche y el Zika. Si bien los insectos portadores de enfermedades pueden picar durante todo el año, son más activos en el clima cálido. Muchas enfermedades transmitidas por vectores no tienen cura, y el tratamiento generalmente se limita a controlar los síntomas. ¡Por eso es importante protegerse de las picaduras!

¿Cómo pueden afectar las enfermedades transmitidas por vectores a un embarazo?

Puede haber complicaciones graves de salud para la madre con algunas infecciones transmitidas por vectores durante el embarazo, como anemia grave, sangrado y necesidad de hospitalización. Si la madre desarrolla complicaciones graves, esto aumenta la probabilidad de problemas para el bebé, como bajo peso al nacer, parto prematuro o muerte fetal. Algunas enfermedades transmitidas por vectores pueden transmitirse de madre a bebé durante el embarazo, lo que puede provocar defectos de nacimiento graves, como microcefalia (una afección en la que la cabeza es más pequeña de lo normal), otros defectos estructurales del cerebro y los ojos, y problemas con el desarrollo y la cognición a largo plazo (como el aprendizaje, la comprensión y la memoria). Para obtener más información, consulte las hojas informativas de MotherToBaby sobre el dengue, la malaria, el Oropuche y el Zika. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) también tienen información sobre el chikunguña y otras enfermedades transmitidas por vectores.

Además, SMFM dispone de hojas informativas sobre enfermedades transmitidas por vectores y el embarazo (también disponibles en árabe, chino, coreano, inglés, tagalo y vietnamita).

Estoy embarazada y estoy planeando viajar. ¿Cómo puedo protegerme?

Estos son algunos consejos breves:

- Si viaja, consulte su(s) destino(s) en la página de Salud para Viajeros del CDC antes de reservar su viaje. Allí encontrará vacunas recomendadas y otros consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el viaje en cada destino. Evite viajar no esencialmente a cualquier zona que tenga un Aviso de Salud de Viaje de Nivel 2 o superior.
- Aplique repelentes de insectos registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) en la piel expuesta y la ropa.
- Evite las actividades al aire libre durante el anochecer y el amanecer, cuando los mosquitos están más activos.
- Minimice la exposición a fuentes de agua abiertas, como piscinas y lagos, que son criaderos de vectores.
- Mantenga las ventanas y puertas cerradas o use ventiladores, mosquiteras de cama, y mosquiteras en las ventanas y puertas.
- Use la Guía de salud de las viajeras embarazadas (en inglés) de los CDC para obtener otros consejos generales de viaje.

¿Cuáles repelentes de insectos están registrados por la EPA? ¿Y son seguros para mí durante el embarazo?

Los repelentes de insectos registrados por la EPA incluyen:

- N, N-dietil-meta-toluamida (DEET)
- Picaridina
- IR3535

- Aceite de eucalipto limón
- Para-mentano-diol

La EPA ha estudiado estos repelentes de insectos por su eficacia y perfil de seguridad para la población general. Cuando se usan como se indica en la etiqueta del producto, no hay evidencia que sugiera que estos repelentes de insectos aumenten la posibilidad de defectos de nacimiento u otras complicaciones relacionadas con el embarazo. Para obtener información adicional, consulte la hoja informativa de MotherToBaby sobre repelentes de insectos.

¿Hay repelentes de insectos alternativos que pueda usar?

Otros productos repelentes de insectos a base de aceites esenciales, incluidas las pulseras y parches desechables, a menudo se anuncian como alternativas más seguras a los productos registrados por la EPA, pero no hay evidencia científica de que protejan eficazmente a usted y a su bebé contra los insectos portadores de enfermedades. Además, los aceites esenciales de estos productos, como la menta, la citronela y la hierba de limón, no están regulados por la EPA como pesticidas. Es mejor evitar estos productos en favor de los repelentes de insectos registrados por la EPA.

He leído sobre las «limpiezas de parásitos». ¿Trabajan en enfermedades transmitidas por vectores?

Los parásitos son organismos vivos que viven sobre o dentro de un huésped y pueden dañar los tejidos o desencadenar respuestas inmunitarias graves. Las enfermedades transmitidas por vectores son diferentes de las infecciones parasitarias. Pero es posible que haya visto publicaciones en las redes sociales que promocionan limpiezas de parásitos caseras que afirman «desintoxicar el cuerpo» y «matar parásitos» y se pregunte si podrían ayudar a prevenir estas enfermedades. La respuesta es un rotundo «no».

Estas limpiezas, que contienen una mezcla de hierbas, no tienen un historial comprobado de eficacia (que hacen lo que la etiqueta afirma) o seguridad (que no causarán síntomas no deseados), especialmente para su uso durante el embarazo. Aunque muchos de estos productos afirman atacar una amplia gama de parásitos, pueden tener efectos secundarios peligrosos y desconocidos para usted y su bebé.

Las enfermedades parasitarias y transmitidas por vectores son afecciones graves que requieren atención médica adecuada. No se pueden curar con estos productos. Si sospecha que tiene una infección parasitaria, o cualquier otra enfermedad grave, es importante que hable con un médico lo antes posible, especialmente durante el embarazo.

La conclusión

Entonces, ¿cuál es el consejo de SMFM para Yesenia para su próximo viaje? La conclusión para protegerse esta primavera y verano de las enfermedades transmitidas por vectores: manténgase alejada de las áreas de mayor riesgo,

escoja los repelentes probados y seguros recomendados por la EPA y póngase en contacto con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta. ¡Buen viaje a Yesenia y a usted!



Más sobre nuestras coautoras invitadas de SMFM

La Dra. Naima T. Joseph es vicepresidenta del Comité de Enfermedades Infecciosas y Amenazas Emergentes de la Society for Maternal-Fetal Medicine (SMFM). La Dra. Joseph es especialista en medicina materno-fetal en el Departamento de Obstetricia y Ginecología del Boston Medical Center y profesora asistente en la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston.



Hazel Salvador es pasante en la Society for Maternal-Fetal Medicine y estudiante de Maestría en Salud Pública (MPH) en la Universidad George Washington. Está interesada en la política de salud, la salud maternoinfantil y la epidemiología, y espera obtener un doctorado en Salud Pública (DrPH) en el futuro. En su tiempo libre, disfruta viajar y jugar con sus dos loros.

¿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 agosto de 2026.

Enfermedades transmitidas por vectores: Cómo evitar las picaduras de insectos durante el embarazo

Por Lorrie Harris-Sagaribay, MPH, presidenta de OTIS/MotherToBaby, en asociación con Joanne Samuel Goldblum, directora ejecutiva y fundadora de la Red Nacional de Bancos de Pañales

MotherToBaby se enorgullece de asociarse con la Red Nacional de Bancos de Pañales (NDBN, por sus siglas en inglés) mientras la organización celebra su 15º aniversario en 2026, celebrando una década y media apoyando a familias de todo el país garantizando el acceso a pañales y otras necesidades materiales esenciales. A través de nuestra asociación, hemos aprendido que muchos padres y cuidadores, especialmente aquellos que están embarazadas o cuidan a recién nacidos, a menudo hacen el mismo tipo de preguntas sobre las exposiciones diarias durante el embarazo y la lactancia.

Estas preocupaciones provienen directamente del campo de trabajo, ya que el personal y los voluntarios de NDBN que trabajan directamente con las familias escuchan preguntas como estas todos los días. Para ayudar a responderlas, los expertos de MotherToBaby opinan sobre algunas de las preguntas más comunes de las familias sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia.

Primero, es importante recordar que los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3%) tendrán un defecto de nacimiento. Los problemas del embarazo (como el aborto espontáneo) también pueden ocurrir en cualquier embarazo. MotherToBaby analiza los estudios de investigación para comprender si una determinada exposición podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento u otros problemas en un embarazo.

Aquí hay cinco de las exposiciones sobre las que las familias de NBDN preguntan con más frecuencia:

- **Cafeína**

Durante el embarazo, se recomienda mantener la ingesta de cafeína a menos de 200 miligramos (mg) por día de todas las fuentes, incluidos el café, el té, las bebidas energizantes y el chocolate. (Como referencia, una taza de 8 onzas de café preparado puede contener de 70 a 140 mg de cafeína, según el tipo de café y cómo se prepare). Durante la lactancia, se ha sugerido mantenerse por debajo de 300 mg por día, aunque esa cantidad podría ser demasiado alta cuando el bebé es muy pequeño (los bebés pequeños tardan mucho más que los adultos en procesar o metabolizar la cafeína). Incluso algunos bebés mayores pueden ser más sensibles a la cafeína que otros. Si nota que su bebé parece nervioso, incómodo o completamente despierto en medio de la noche después de que bebe cafeína, podría considerar reducir la cantidad que toma.

- Hablemos más sobre ***las bebidas energizantes***. La mayoría de las bebidas energizantes contienen no solo cafeína, azúcar y vitaminas B, sino también ingredientes a base de hierbas que probablemente no se hayan estudiado durante el embarazo o la lactancia. Esto significa que no hay información sobre la cantidad de estos ingredientes que podrían llegar al bebé en desarrollo durante el embarazo o pasar a la leche materna. Por esta razón, es posible que prefiera posponer las bebidas energizantes hasta que ya no esté embarazada o amamantando.

• Analgésicos de venta libre

Dos de los analgésicos de venta libre más comunes son el acetaminofén (o paracetamol, como Tylenol®) y el ibuprofeno (como Advil®). Estos analgésicos también se encuentran en productos para múltiples síntomas, como los medicamentos para la gripe. Durante el embarazo, no se ha demostrado aumento en riesgo para el embarazo con el uso de acetaminofén durante un breve periodo cuando un proveedor de atención médica lo indique para tratar el dolor o la fiebre. El acetaminofén debe usarse según las indicaciones y solo durante el tiempo que necesite para tratar su condición. El ibuprofeno, por otro lado, generalmente no se recomienda durante el embarazo, especialmente en la segunda mitad del embarazo, a menos que su proveedor de atención médica le haya recomendado específicamente su uso.

Sin embargo, durante la lactancia, el acetaminofén y el ibuprofeno se pueden usar según las indicaciones sin efectos secundarios esperados para el bebé. La cantidad de acetaminofén o ibuprofeno que entra en la leche materna es mucho menor que la dosis que se podría administrar directamente a un bebé.

• Pescado y el mercurio

Es posible que haya escuchado el rumor de que comer pescado no es una buena idea durante el embarazo. Pero esto no es la verdad. Si bien es cierto que la mayoría de los pescados pueden contener cierta cantidad de mercurio (o más

específicamente, una forma de mercurio llamada metilmercurio), estas cantidades a menudo son demasiado pequeñas para aumentar los riesgos de embarazo, siempre y cuando tome decisiones bien pensadas sobre el consumo de pescado.

La cantidad de metilmercurio en el pescado aumenta a medida que los peces suben la cadena alimentaria. Los peces depredadores grandes que comen peces más pequeños generalmente tienen niveles más altos de metilmercurio. Estos peces grandes incluyen pez espada, marlín, atún patudo y caballa, entre otros. Estos pescados deben evitarse durante el embarazo y la lactancia.

Se pueden disfrutar otros tipos de pescado con moderación (de 1 a 3 porciones por semana, según el tipo de pescado y el lugar donde se pesque). La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) desarrollaron una guía útil que enumera muchos tipos de pescado y brinda consejos sobre la frecuencia con la que pueden ser consumidos por mujeres embarazadas o lactantes y por niños de 1 a 11 años en: https://www.fda.gov/media/141562/download?attachment

• Productos de limpieza

¿Es mejor usar productos de limpieza naturales como el vinagre durante el embarazo o la lactancia? ¿Qué pasa cuando hay un niño pequeño en el hogar?

La forma en que usa un producto de limpieza suele ser más importante que lo que es el producto. Aunque no se espera que el uso de vinagre como limpiador aumente los riesgos durante el embarazo o la lactancia, podría haber algunas superficies o situaciones que requieran productos más efectivos para limpiar y desinfectar. Para que un químico pueda llegar a un bebé en desarrollo durante el embarazo o para llegar a la leche materna, el químico primero tiene que estar circulando en el torrente sanguíneo. Siempre que un producto se use en un área bien ventilada (puertas o ventanas abiertas, con ventiladores) y su piel esté protegida del contacto directo con el producto, es poco probable que usar el producto de limpieza según las indicaciones resulte en una exposición que ingrese al torrente sanguíneo. Si comienza a sentir algún síntoma, como náuseas, mareos o dolor de cabeza, aumente la ventilación en el área y tome un poco de aire fresco. Si usa vinagre para limpiar, asegúrese de no mezclarlo con amoníaco u otros productos químicos, ya que eso puede crear vapores nocivos. Con cualquier producto de limpieza, siga las instrucciones de la etiqueta para saber cómo usarlo y almacenarlo.

En cuanto a qué tipo de limpiadores se prefieren cuando tiene niños pequeños en el hogar, es un tema mejor discutido con el proveedor de atención médica de su hijo.

• Caspa / heces de animales

Las mascotas domésticas comunes como perros, gatos y roedores suelen ser peludas. Aunque no se sabe que la caspa de las mascotas en sí sea dañina durante el embarazo o la lactancia, la caspa podría aumentar la posibilidad de

problemas respiratorios si tiene alergias o asma significativas. Si experimenta un empeoramiento de los síntomas de alergias o asma durante su embarazo, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica. También es una buena idea lavarse las manos después de manipular cualquier tipo de roedor, incluso mascotas domésticas bonitas y peludas.

¿Qué pasa con las heces de animales? Es mejor evitar el contacto directo con las heces de los animales durante el embarazo. Esto significa que tiene un pase libre para limpiar la jaula de jerbos o la caja de arena, si es posible. Las heces de los gatos, en particular, pueden contener un parásito responsable de una infección llamada toxoplasmosis, especialmente si se permite que el gato salga al aire libre o se alimenta con carne cruda. Una infección por toxoplasmosis durante el embarazo aumenta la posibilidad de complicaciones en el embarazo e incluso podría transmitirse al feto. No es necesario reubicar a su gato ni evitar acariciarlo, pero debe evitar el contacto directo con las heces del gato durante el embarazo.

Pensamientos finales

A través de nuestra asociación con NDBN, MotherToBaby se compromete a responder las preguntas reales que hacen las familias, de manera directa, clara y compasiva. Sabemos que los padres quieren lo mejor para sus bebés y merecen información confiable y basada en evidencia para tomar decisiones informadas.

Si usted o alguien que conoce tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo o la lactancia, puede comunicarse con un especialista de MotherToBaby para obtener información gratuita y confidencial por teléfono, mensaje de texto o chat en MotherToBaby.org/es/.

Junto con NDBN, continuaremos escuchando, aprendiendo y apoyando a las familias cuando más importa.

Más información sobre la Red Nacional de Bancos de Pañales

La Red Nacional de Bancos de Pañales (NDBN) lidera un movimiento nacional dedicado a ayudar a las personas, los niños y las familias a acceder a las necesidades básicas que necesitan para prosperar y alcanzar su máximo potencial... incluidos pañales limpios y secos, suministros para la menstruación y otras necesidades básicas. Lanzado en 2011 con el apoyo del patrocinador fundador Huggies®, NDBN se dedica a crear conciencia sobre la necesidad de pañales / inseguridad de pañales y abogar por políticas públicas para ponerle fin. La Red está compuesta por más de 300 bancos de necesidades básicas que atienden a comunidades locales en todo Estados Unidos. Más información sobre NDBN y la necesidad de pañales está disponible en nationaldiaperbanknetwork.org y en Twitter (@DiaperNetwork), Instagram (@DiaperNetwork) y Facebook (facebook.com/NationalDiaperBankNetwork).

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 agosto de 2026.

Enfermedades transmitidas por vectores: Cómo evitar las picaduras de insectos durante el embarazo

Maya ha sido una vegana sana y feliz desde que era una adolescente. Ahora, a los 25 años y embarazada por primera vez, de repente está preocupada e incierta acerca de poder proporcionar todos los nutrientes que su bebé en desarrollo necesita si continúa siguiendo su dieta vegana durante el embarazo. Se puso en contacto con nosotros en MotherToBaby en busca de respuestas. La pregunta de Maya no es inusual, pero como está un poco fuera de nuestra área de especialización, pedí la ayuda de un experto en nutrición materna para ayudar a responderla.

La dietista registrada Kerry Jones, MPH, RDN, LDN es la propietaria de Milestones Pediatric & Maternal Nutrition en Cary, Carolina del Norte. Trabaja con mujeres que están tratando de concebir, embarazadas o amamantando, así como también con niños, lo que la hace un recurso perfecto para este tema. Kerry estaba feliz de responder a las preocupaciones de Maya y otras preguntas comunes que recibimos en MotherToBaby sobre dietas vegetarianas y veganas en el embarazo y la lactancia materna.

En primer lugar, ¿qué significa ser vegetariano? ¿Y en qué se diferencia ser vegano de ser vegetariano? Por definición, ser vegetariano significa comer de todo menos carne, carne de aves, o mariscos. Algunos vegetarianos también optan por excluir los huevos pero consumen productos lácteos (lacto-vegetarianos), o excluyen los lácteos pero comen huevos (ovo-vegetarianos). Una dieta vegana lo lleva un paso más allá al evitar todos los ingredientes que provienen de animales, incluyendo huevos, lácteos, gelatina y miel. Mientras que estas dietas pueden parecer limitantes para alguien que no las sigue, los vegetarianos y veganos todavía disfrutan de una abundante variedad de alimentos. Ahora, a la pregunta de Maya…

Pregunta: ¿Puedo tener un embarazo saludable con una dieta vegetariana o vegana?

Kerry Jones: Sí, definitivamente puede tener un embarazo saludable, incluso si sigue una dieta vegetariana o vegana. Sin embargo, eso no significa que comer durante el embarazo sea sin sus desafíos, ya que hay muchos nutrientes que son cruciales para el desarrollo de su hijo que pueden ser difíciles de obtener de un patrón de alimentación a base de

plantas, como vitamina B12, colina, vitamina K2, DHA, yodo, hierro y zinc, por nombrar algunos. Sin embargo, con la planificación adecuada, suplementación, y apoyo, creo que las mujeres que son vegetarianas o veganas pueden tener embarazos saludables.

P: ¿Hay alguna vitamina que necesite tomar durante el embarazo además de mi vitamina prenatal regular?

Kerry: Como mencioné, hay varios nutrientes que son cruciales para el desarrollo fetal que son difíciles de obtener en una dieta vegetariana o vegana. Será importante asegurarse de que su vitamina prenatal es de alta calidad y contiene no sólo lo suficiente de estos nutrientes, sino también las mejores formas de estas vitaminas y minerales para asegurarse de que serán bien absorbidos por su cuerpo (como metilcobalamina y / o adenosilcobalamina al buscar vitamina B12). También es importante asegurarse de que la vitamina prenatal que elija no contenga aditivos o nutrientes no deseados (como contener calcio y hierro en el mismo suplemento, ya que sabemos que estos minerales compiten por la absorción) y que sea examinada por terceros (ya que actualmente no hay ninguna organización gobernante que supervise la seguridad, contenido, pureza, dosis, o eficacia de los suplementos). Además de una vitamina prenatal de alta calidad, probablemente será beneficioso tomar un suplemento de DHA a base de algas. Sin embargo, es importante hablar con su obstetra /ginecólogo antes de comenzar cualquier suplemento.

P: ¿Cómo puedo estar seguro de que estoy recibiendo suficiente proteína durante el embarazo si no como productos animales?

Kerry: Buena pregunta. Sabemos que obtener suficiente proteína durante el embarazo es importante tanto para la madre como para el bebé en desarrollo. Afortunadamente, hay una variedad de fuentes de proteína a base de plantas, tales como: seitán, tempeh, frijoles, semillas, nueces, y lentejas, por nombrar algunas. Recomiendo que todos los adultos, incluidas las mujeres que están embarazadas, tengan como objetivo que una cuarta parte de su plato o tazón esté compuesto de fuentes de proteína en cada comida y tengan una fuente de proteína en cada merienda. Seguir este patrón de comidas normalmente permite a la mayoría de las mujeres embarazadas a satisfacer sus necesidades de proteína. Sin embargo, si usted está preocupada por sus necesidades específicas de proteína durante el embarazo temprano y avanzado, póngase en contacto con un dietista prenatal registrado, como yo, para obtener recomendaciones personalizadas.

La mayor preocupación relacionada con satisfacer las necesidades de proteína para las mujeres embarazadas siguiendo dietas basadas en plantas es asegurarse de que están recibiendo los aminoácidos distintos que necesitan. Las proteínas animales a menudo se conocen como proteínas completas, lo que significa que la fuente de proteína contiene todos los aminoácidos esenciales (o bloques de construcción de proteínas) que nuestros cuerpos necesitan. Sin embargo, no todas las fuentes de proteína vegetal son proteínas completas. Por lo tanto, es importante que las mujeres embarazadas que siguen dietas a base de plantas no sólo obtengan suficiente proteína durante todo el día, sino que también coman una variedad de fuentes de proteína para asegurarse de que están recibiendo todos los aminoácidos necesarios.

P: Me encanta mi obstetra, pero no tiene experiencia con dietas vegetarianas y veganas durante el embarazo. ¿Algún consejo?

Kerry: Si hay resistencia o vacilación por parte de su obstetra para apoyar su decisión dietética, es importante recordar que es probable que su obstetra está preocupado que usted y su bebé no van a obtener los nutrientes que ambos necesitan durante este período crítico. Asegúrese de ser un defensor de su salud y sus creencias para explicar por qué desea ser vegetariana o vegana mientras está embarazada. Además, considere consultar con un dietista prenatal registrado para obtener recomendaciones individualizadas basadas en evidencia sobre cómo satisfacer las necesidades de nutrientes de usted y su bebé. Esto ayudará a darle el apoyo que necesita para satisfacer sus necesidades únicas y dar a su obstetra la seguridad que necesita para sentirse confiado en sus decisiones dietéticas.

P: Mi bebé está a punto de llegar. ¿Hay algo que necesite saber sobre ser vegetariana/vegana durante la lactancia?

Kerry: ¡Sí! Al igual que cuando estaba embarazada, lo que come cuando amamanta importa. Esto se debe a que cuando usted está amamantando exclusivamente usted sigue siendo la única fuente de nutrición para su pequeño al igual que lo fue durante el embarazo. Si bien el nivel de algunos nutrientes en la leche materna no se ve afectado por la dieta materna, la cantidad de muchas vitaminas y minerales en la leche materna depende de cuánto usted consuma como madre, como vitaminaB12, vitamina K2, colina, DHA, y yodo, por nombrar algunos. Por lo tanto, es importante continuar con su vitamina prenatal o cambiar a una vitamina posnatal y tener un plan para obtener los nutrientes que su bebé necesita durante la lactancia y que usted necesita para la recuperación posparto.

Después de escuchar los comentarios de Kerry, Maya se sintió aliviada al saber que al incorporar algunos cambios en su dieta, de hecho podría tener un embarazo saludable nutrido por plantas. Si usted tiene preguntas sobre su dieta en el embarazo o la lactancia materna, hable con su proveedor de salud o con un dietista registrado con experiencia en nutrición materna. Y como siempre, MotherToBaby está aquí para usted para cualquier pregunta sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna.

¿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 agosto de 2026.

Enfermedades transmitidas por vectores: Cómo evitar las picaduras de insectos durante el embarazo

“Acabo de enterarme que estoy embarazada. ¿Todavía puedo tomarme un batido para energía por la mañana?”
“Mi médico me aprobó el ejercicio. ¿Está bien tomar un batido de proteínas después de ir al gimnasio?”
“Mi bebida para potenciar la inmunidad es un salvavidas. ¿Puedo seguir tomándola mientras estoy embarazada?”

Estas preguntas son comunes durante el embarazo, y las escuchamos con frecuencia aquí en MotherToBaby. Tal vez tú te has preguntado lo mismo alguna vez. Como especialistas en información de teratología, nosotros proveemos información sobre de qué manera las exposiciones de una mujer durante el embarazo pueden afectar a su bebé en desarrollo. Así que, cuando nos hacen preguntas sobre los batidos, polvos y otros suplementos nutricionales en el embarazo, nos dirigimos a la investigación. Y esa investigación, o la falta del mismo, nos lleva a advertir a las mujeres sobre el tomar su batido nutricional favorito durante el embarazo. Le digo porque:

Falta de aprobación del FDA
Los batidos y polvos nutricionales caen bajo la categoría de «suplementos.» A diferencia de los alimentos y las medicinas, los suplementos no están aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en ingles). La FDA establece requisitos de seguridad para los suplementos, pero los fabricantes son responsables de asegurar que sus productos cumplan con los requisitos (algo así como dejar que el constructor inspeccione su propia casa.) Esto significa que los fabricantes de batidos y otros suplementos pueden poner sus productos en venta sin probar su seguridad, o incluso mostrar que los productos realmente hacen lo que dicen que harán. Una vez que un suplemento este de venta, la FDA cuenta principalmente con los informes de consumidores para alertarse de efectos secundarios u otros problemas que podrían resultar en advertencias o retiradas de productos.

Esto no es decir que todos los fabricantes de suplementos son inescrupulosos o negligentes. Muchos fabricantes van más allá de los requisitos de la FDA por seguridad y se mantienen firmes sobre la pureza y eficacia de sus productos. Pero la falta de supervisión ha permitido que suplementos llegan a venta a pesar de estar contaminados con bacterias, pesticidas o metales pesados (como plomo) o con ingredientes o cantidades de ingredientes mal etiquetados. Estas inconsistencias pueden ser peligrosas, especialmente para las mujeres que toman medicamentos que pueden interactuar con ingredientes desconocidos, o para las mujeres embarazadas que necesitan evitar aditivos potencialmente dañinos que pueden afectar al bebé.

Falta de estudios en el embarazo
Los batidos nutricionales a menudo contienen vitaminas, hierbas, derivados de plantas y otras cosas que proponen a potenciar la energía, reforzar la inmunidad o tener otros efectos positivos para la salud. Pero estos aditivos pueden ser anotados en la etiqueta como «mezclas de hierbas» o «mezclas propietarias,» lo que significa que no se revelan los ingredientes individuales. Y aunque se enumeran individualmente, algunos de estos ingredientes pueden haber sido estudiados para su uso en el embarazo, y otros no. La falta de estudios significa que no sabemos si pueden tener

efectos dañinos sobre un bebé en desarrollo o aumentar otros riesgos en el embarazo.
Por ejemplo, algunos ingredientes pueden ser «generalmente reconocido como seguro (GRAS, en inglés)» cuando se comen en cantidades generalmente presentes en los alimentos, pero podrían aumentar el riesgo de aborto espontáneo cuando se usan en concentraciones elevadas en el embarazo. La concentración de un ingrediente de origen vegetal puede variar de lote a lote, dependiendo de las condiciones de crecimiento y cosecha de la planta. Así que al final, no puedes saber lo que tú y tu bebé están recibiendo en ese batido.

Necesidades nutricionales en el embarazo
Una dieta variada y saludable junto con una vitamina prenatal diaria recomendada por tu proveedor de atención de salud debe proveer todas las vitaminas, minerales y otros nutrientes que tú y tu bebé creciente necesitan durante el embarazo. Añadir a tu dieta las vitaminas adicionales encontradas en ese batido podría resultar en sobrepasar la cantidad diaria recomendada para el embarazo. Por otro lado, si usas un batido nutricional como un sustituto de la comida, te puede faltar nutrientes esenciales que tú y tu bebé deben obtener a través de los alimentos. Siempre habla con tu médico u otro proveedor de atención de salud sobre la mejor manera para satisfacer tus necesidades nutricionales durante el embarazo.

Entonces, ¿qué hacer con ese polvo de proteína guardado en tu despensa o esas botellas de batido para energía ocupando espacio en la nevera? ¿Nuestro consejo? Déjalos a un lado hasta después de dar a luz y ya no estés amamantando. Porque lo que no sabes puede lastimarte.

Referencias:
• Natural Products Database, adapted from The Review of Natural Products. Facts & Comparisons (database online]. St. Louis, MO: Wolters Kluwer Health Inc.; 2012.
• U.S. Food and Drug Administration. ***FDA 101: Dietary Supplements.*** https://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/UsingDietarySupplements
• U.S. Food and Administration. ***Daily Values for Infants, Children Less Than 4 Years of Age, and Pregnant and Lactating Women***. https://www.fda.gov/food/dietary-supplements-guidance-documents-regulatory-information/dietary-supplement-labeling-guide-appendix-c-daily-values-infants-children-less-4-years-age-and

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 agosto de 2026.

Enfermedades transmitidas por vectores: Cómo evitar las picaduras de insectos durante el embarazo

¡Bienvenido, primavera! ¿Alguien dijo flores silvestres? (Aaa…) ¿Arboles? (Aaa…) ? ¿Pasto? (¡Chís!) ¡Ay, caramba! Mientras que muchas personas disfrutan de una energía renovada provocada por el estallido del color de la primavera, otros sienten solo la miseria de las alergias estacionales debido al polen, el moho, y otros desencadenantes de la primavera. Combine los síntomas de alergia estacional con el embarazo, y puede terminar con poco sueño, mucha fatiga, y con una mayor probabilidad de complicaciones respiratorias si tiene asma. Ninguna de estas cosas es buena para usted o su bebé, y mantener los síntomas del asma bajo control es especialmente importante durante el embarazo.

Dale un buen enjuague

Un simple espray nasal salino de venta libre puede enjuagar el polen, el polvo, y otros desencadenantes de alergias de la nariz. No se espera que esta opción resulte en una exposición para el embarazo o que aumente los riesgos del embarazo.

La magia del sueño

Para ayudarlo a dormir mejor, considere usar tiras nasales de venta libre para abrir las fosas nasales por la noche. Use una funda de almohada para reducir el polvo y otros alérgenos. También intente dormir con la cabeza ligeramente elevada para ayudar a drenar los senos paranasales y reducir la inflamación.

¿Sufriendo todavía?

Puede valer la pena platicar con su proveedor de atención de salud sobre los pros y los contras de varios medicamentos para la alergia. Antes de tomar un medicamento de venta libre para tratar sus síntomas, considere esto:

- Con cualquier medicamento, tómese el tiempo para leer la etiqueta. Algunos medicamentos para la alergia comercializados para la tos y el resfriado contienen alcohol, que debe evitarse durante el embarazo. Además, las fórmulas para síntomas múltiples pueden contener medicamentos adicionales que no necesita. Al igual que con cualquier medicamento en el embarazo, use medicamentos para la alergia durante el menor tiempo necesario y siga cuidadosamente las instrucciones de dosificación.
- **Antihistamínicos:** Los antihistamínicos más antiguos como la difenhidramina (vendida bajo el nombre de Benadryl® y otras marcas) y la clorfeniramina pueden causarle sueño, por lo que no son ideales para el uso en el día. Los antihistamínicos más nuevos, como cetirizina (Zyrtec®), fexofenadina (Allegra®) y loratadina (Claritin®), tienen menos probabilidades de causarle somnolencia y no se ha demostrado que aumenten la posibilidad de defectos de nacimiento u otras complicaciones del embarazo cuando se usan según las indicaciones.
- **Gotas para los ojos:** Las gotas para los ojos para la alergia pueden contener antihistamínicos, medicamentos esteroides, u otros ingredientes activos. Las gotas para los ojos resultan en una menor exposición para el embarazo que los medicamentos orales (ingeridos). Sin embargo, algunas gotas para los ojos han sido mejor estudiadas para su uso en el embarazo que otras. Consulte con su proveedor de atención de salud o comuníquese con un especialista de MotherToBaby si tiene preguntas sobre sus específicos gotas para los ojos.
- **Aerosoles nasales con esteroides:** Las opciones de venta libre incluyen budesonida, fluticasona y triamcinolona (puede encontrar los ingredientes activos enumerados en la etiqueta). Algunos estudios

anteriores sugirieron que el uso de medicamentos esteroides orales podría aumentar la posibilidad de labio leporino o paladar hendido y afectar el crecimiento del bebé, pero los estudios más recientes no apoyan que esto sea cierto. Además, cuando se usan como se recomienda en la etiqueta, los aerosoles nasales no se absorben muy bien en el torrente sanguíneo, por lo que hay menos exposición para el embarazo. En comparación con algunos otros ingredientes del aerosol nasal, la fluticasona podría absorberse en mayores cantidades, pero aún no alcanzarían las cantidades observadas con los medicamentos orales. No se han observado mayores riesgos de embarazo específicamente con los aerosoles nasales de esteroides de venta libre.

- **Descongestionantes:** La investigación general no sugiere que el uso de descongestionantes por un corto tiempo aumentaría los riesgos del embarazo. Sin embargo, los descongestionantes funcionan haciendo temporalmente que los vasos sanguíneos se estrechen. Existe la preocupación de que esto podría limitar el suministro de oxígeno a la placenta y al bebé en desarrollo. Algunos proveedores de atención de salud recomiendan evitar los descongestionantes en el primer trimestre y usarlos con precaución en cualquier momento del embarazo. El uso a corto plazo (3 días o menos) de descongestionantes en aerosol nasal resulta en una menor exposición para el embarazo que los descongestionantes orales.
- **Vacunas antialérgicas:** La mayoría de las reacciones a las vacunas antialérgicas (enrojecimiento, hinchazón, picazón) no son peligrosas. Si alguien ya está recibiendo vacunas contra la alergia antes de quedar embarazada, no hay una recomendación general para detenerse durante el embarazo. Sin embargo, existe una pequeña posibilidad de que una persona pueda tener una reacción alérgica potencialmente mortal (anafilaxia) si es nueva en las vacunas contra la alergia o está aumentando su dosis. Por esta razón, no se recomienda comenzar a recibir vacunas contra la alergia por primera vez o aumentar la dosis durante el embarazo.

Si tiene preguntas sobre medicamentos específicos para la alergia durante el embarazo, incluidos los que están disponibles con receta médica, hable con su proveedor de atención de salud o contáctenos en MotherToBaby. ¡Feliz primavera!

Referencias seleccionadas:

Garavello W, et al. Nasal lavage in pregnant women with seasonal allergic rhinitis: A randomized study. International Archives of Allergy and Immunology 2010;151:137.

Joint Task Force on Practice Parameters for Allergy and Immunology. Rhinitis 2020: A practice parameter update. J Allergy Clin Immunol 2020;146(4):721-767.

Seasonal Allergies. American College of Allergy, Asthma & Immunology. Available at: **http://acaai.org/allergies/types/seasonal**. Accessed May 15, 2023.

¿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 agosto de 2026.