El Zika, el embarazo y los viajes después del epidémico

Una de las preguntas más comunes sobre el Zika que recibimos en MotherToBaby es, "¿Cuán probable es que contraiga Zika si viajo al tal país?" O una variación del mismo: "Fuimos a tal país. ¿De verdad necesitamos esperar 3 meses antes de intentar concebir un embarazo?"

Cuando la epidemia de Zika se extendía por el hemisferio occidental, responder a estas preguntas relacionadas con los viajes era más sencillo. Fue más fácil saber dónde había riesgo de infección por el virus del Zika, ya que los gobiernos y las organizaciones de salud pública de todo el mundo colaboraron para identificar y notificar los casos. Desde entonces, el número de casos reportados de Zika ha disminuido drásticamente, pero la transmisión esporádica y de bajo nivel continúa ocurriendo en algunas áreas. En la actualidad, los sistemas de detección y notificación de casos varían mucho de un país a otro, lo que dificulta conocer el nivel exacto de riesgo en una zona determinada.

Entonces, ¿qué debe hacer un viajero?

En primer lugar, todos los viajeros deben evitar las picaduras de mosquitos para ayudar a prevenir no solo el Zika, sino también otras enfermedades transmitidas por mosquitos. Prevenir las picaduras es importante para todos, especialmente para mujeres que están embarazadas o planean un embarazo y sus parejas. La mejor manera de prevenir las picaduras de mosquitos mientras viaja es usar un repelente de insectos registrado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) con uno de los siguientes ingredientes activos:

- DEET
- Picaridina (también conocida como KBR 3023 o icaridina
- IR3535
- Aceite de eucalipto de limón (OLE)
- Para-mentano-diol (PMD)
- 2-undecanona

Otras medidas para ayudar a prevenir las picaduras durante el viaje incluyen usar camisas de manga larga y pantalones holgados y dormir en áreas libres de mosquitos (como alojamientos con mallas o telas metálicas en las ventanas y puertas o aire acondicionado, o dormir debajo de un mosquitero).

En segundo lugar, considere su destino.

Verifique si hay avisos de salud para viajeros sobre el Zika activos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Los avisos de salud para viajeros indican áreas con transmisión actual conocida.

Después de verificar los avisos de salud para viajeros sobre el Zika, visite el mapa interactivo de los CDC sobre el Zika. El mapa utiliza diferentes tonos de azul para clasificar ampliamente el riesgo de Zika en países y territorios de todo el mundo:

- Las áreas de color azul oscuro han reportado transmisión del virus del Zika en el pasado y actualmente podría haber transmisión esporádica o de bajo nivel en algunas áreas. Como en cualquier área, podría haber retrasos en la detección y notificación de nuevos brotes.
- Las áreas de color azul medio tienen el tipo de mosquitos que propagan el Zika con mayor frecuencia, pero no han reportado casos de Zika en el pasado.
- Las áreas de color azul claro no tienen el tipo de mosquitos que propagan el Zika con mayor frecuencia, y no han reportado casos de Zika en el pasado.

En tercer lugar, conozca las recomendaciones.

Conozca las recomendaciones relacionadas con el embarazo según su destino (resumidas a continuación). Dependiendo del lugar al que piense ir, los CDC podrían recomendarle que evite viajar, que tome medidas para evitar transmitir el virus a su pareja a través de las relaciones sexuales (transmisión sexual) y/o que demore el embarazo si usted o su pareja planea quedar embarazada. Prevenir la transmisión sexual del Zika significa usar condones o barreras bucales, no compartir juguetes sexuales o no tener relaciones sexuales durante 2 meses después del viaje (para las mujeres biológicas) o 3 meses después del viaje (para los hombres biológicos). Si demora el embarazo después del viaje, siga estos mismos plazos (2 meses después del viaje para las mujeres biológicas y 3 meses después del viaje para las parejas biológicas masculinas).

Recomendaciones para las áreas con un aviso de salud para viajeros sobre el Zika:

- Si está embarazada, evite viajar a estas áreas.
- Si su pareja está embarazada y usted debe viajar a estas áreas, evite las picaduras de mosquitos y la transmisión sexual durante y después del viaje de acuerdo con las pautas y los plazos anteriores.

- Si usted o su pareja están planeando un embarazo y elige viajar a estas áreas, evite las picaduras de mosquitos, evite la transmisión sexual y retrase el embarazo después del viaje de acuerdo con las pautas y los plazos anteriores.

Recomendaciones para las áreas con transmisión actual o en el pasado (áreas de color azul oscuro en el mapa):

- Si usted o su pareja está embarazada y decide viajar a estas zonas, asegúrense de evitar las picaduras de mosquitos. Si le preocupa el Zika, evite la transmisión sexual durante y después del viaje de acuerdo con las pautas y los plazos anteriores.
- Si usted o su pareja están planeando un embarazo, asegúrese de evitar las picaduras de mosquitos. Si le preocupa el Zika, evite la transmisión sexual durante y después del viaje y considere demorar el embarazo de acuerdo con las pautas y los plazos anteriores.

Para viajar a todas las demás áreas con mosquitos, tome medidas para prevenir las picaduras.

Por último, hable con su proveedor de atención médica.

Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier pregunta o inquietud. Pueden ayudarle a considerar las circunstancias de su viaje, su capacidad para prevenir las picaduras de mosquitos y la transmisión sexual, los riesgos asociados con una posible infección por el virus del Zika, sus planes de embarazo y cualquier otro factor específico para usted, su pareja y su situación.

Los especialistas de MotherToBaby también están disponibles para hablar con usted sobre el Zika u otras exposiciones relacionadas con los viajes antes o durante el embarazo. ¡Buen viaje!

¿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, 31 de mayo de 2023.

El Zika, el embarazo y los viajes después del epidémico

Es esa época del año nuevamente, cuando las vacaciones invitan las reuniones familiares, y los días fríos y cortos nos hacen anhelar destinos soleados. ¡Sí, ha llegado la temporada de viajes de invierno! ¿Recuerda los inviernos pasados cuando el COVID-19 no estaba presente y nunca habíamos oído hablar del Zika? ¿Cuándo no pensamos mucho en los problemas de salud relacionados con subirse a un avión o ir a lugares de vacaciones ocupados? Las cosas son diferentes ahora. Si está embarazada, puede hacer una pausa antes de reservar boletos de avión o confirmar el «sí» a esa reunión familiar extendida. Tómese un momento para considerar los posibles riesgos asociados con sus planes y cómo podría reducirlos (tomando precauciones) o eliminarlos (haciendo planes alternativos en su lugar). Aquí hay algunas cosas en las que pensar:

COVID-19:

Por más que lo intentemos, no podemos escapar de él ni hacerlo desaparecer. De hecho, todavía estamos en medio de una pandemia, con nuevas variantes apareciendo y los casos aumentando y disminuyendo de manera impredecible en la mayoría de los lugares. Viajar en transporte público (como aviones, barcos, trenes, metros, taxis, y vehículos compartidos) puede hacer que sea más probable contraer y propagar COVID-19, al igual con estar en espacios interiores abarrotados, especialmente si no todos en esos espacios están completamente vacunados contra COVID-19 y/o usando una mascarilla. Tener COVID-19 en el embarazo puede aumentar los riesgos de embarazo, como el mortinato y parto prematuro. Entonces, ¿cómo puede eliminar o reducir su probabilidad de exposición al virus?

- **Avoid public transportation.** If you must travel, using your own vehicle with members of your own household is the safest bet. Using drive-thrus or packing your own food to stop and eat along the way is safer than eating in crowded restaurants full of other holiday travelers.

- If you must travel on a plane or use other public transportation, **wear a well-fitting mask** the whole time (this is required), **stay at least 6 feet away** from other travelers when possible, and **wash your hands**/use an alcohol-based hand sanitizer frequently. Most importantly, make sure you're **fully vaccinated** before you travel, including getting a booster dose when you're eligible.

- Did I mention making sure you're **FULLY VACCINATED** before travel? It's the single best way to reduce the chance of getting very sick if you're exposed to the virus that causes COVID-19. Pregnancy and being very sick

don’t go well together, so this one is really, really important, whether you’re traveling or not. MotherToBaby has helpful resources on the COVID-19 vaccines and booster shot, and you can contact us to talk through any questions or concerns you may have about getting the vaccine.

- Even if you’re fully vaccinated, you might still consider **wearing a mask indoors** during holiday gatherings (and elsewhere), especially if you’re getting together with people from different households coming from different places. If everyone else at the gathering also wears a mask indoors, even better.

- Find more tips and information about safer holiday celebrations and travel in the time of COVID at this link: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays/celebrations.html.

Influenza (la Gripe):

La temporada de gripe conlleva sus propios riesgos para las personas que están embarazadas. Al igual que COVID-19, tener gripe durante el embarazo aumenta la probabilidad de estar muy enferma en comparación con las personas que no están embarazadas. Muchas de las mismas precauciones que se aplican a COVID-19 también se aplican a la gripe:

- **Get the flu shot.** Like the COVID-19 vaccine, the flu shot can be given at any time during pregnancy, and can even be given at the same time as a COVID vaccine or booster. The sooner you’re vaccinated, the sooner you and your pregnancy will have good protection against becoming very sick from the flu. And (bonus!) getting vaccinated in pregnancy may pass some protective antibodies to your developing baby.

- **Avoiding public transportation and crowded indoor spaces** will also reduce your chance of exposure to the flu virus. **Washing your hands frequently**/using an alcohol-based hand sanitizer is also an excellent flu prevention technique.

Zika:

Sí, el Zika todavía existe. No hay «brotes» conocidos de Zika en ninguna parte del mundo en este momento, pero hay una transmisión continua, de bajo nivel y esporádica en algunos lugares. Tener Zika durante el embarazo aumenta la probabilidad de efectos graves y de por vida para un bebé en desarrollo. No existe una vacuna contra el virus del Zika.

- The safest course in pregnancy (or if you’re trying to conceive) is to **avoid travel** to places with a chance of exposure. Unfortunately, it’s virtually impossible now to know the exact risk of being exposed to Zika in any given country, but if you must travel, you can use the CDC’s Zika map to help you plan.

- If you travel,**use insect repellent** and take other precautions to help avoid mosquito bites, such as wearing long sleeves and pants. If your partner travels with you, take steps to **avoid sexual transmission of Zika**. If you’re planning a pregnancy, follow the recommended wait times (2 months for women, 3 months for men) before trying to conceive.

Otras infecciones:

Si está considerando viajar internacionalmente, puede haber otras infecciones a considerar, como el paludismo y las enfermedades transmitidas por los alimentos. Es posible que también necesite otras vacunas, así que asegúrese de revisar las recomendaciones actuales de vacunas para su destino. Algunas vacunas se pueden administrar durante el embarazo, pero es una buena idea consultar con su proveedor de salud o comunicarse con MotherToBaby para analizar los riesgos y beneficios de vacunas específicas mientras decide viajar o no.

Asuntos médicos:

Otras consideraciones de viaje incluyen la mayor probabilidad de coágulos de sangre durante el viaje si está embarazada, y dónde recibirá atención médica en caso de parto prematuro inesperado u otra emergencia médica. Antes de cualquier viaje, asegúrese de hablar con su proveedor de salud sobre cualquier consideración adicional que sea específica para usted y su embarazo.

Teniendo en cuenta todas estas consideraciones, si usted está embarazada podría decidir que es un buen año para disfrutar de unas vacaciones sencillas en casa y guardar el viaje para otro momento. Independientemente de cómo decida pasar la temporada, ¡esperamos que sea segura, saludable, y feliz!

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, 31 de mayo de 2023.

El Zika, el embarazo y los viajes después del epidémico

A medida que el coronavirus que causa COVID-19 continúa propagándose, las mujeres embarazadas y lactantes están comprensiblemente preocupadas. Muchas de sus llamadas, chats, mensajes de texto y correos electrónicos recientes a MotherToBaby han sido sobre el virus en sí y cómo podría afectar a un bebé en desarrollo o bebé amamantado (más sobre eso en nuestra hoja informativa de COVID-19). Pero también estamos escuchando preocupaciones acerca de cómo mantenerse segura y saludable durante el embarazo o la lactancia durante la pandemia. Aquí, respondemos a algunas de las preguntas más comunes que estamos recibiendo durante este tiempo incierto:

Preguntas frecuentes

¿Puedo tomar suplementos para aumentar mi inmunidad?

Estamos recibiendo aún más preguntas de lo normal sobre el uso de suplementos como la baya de saúco, zinc y vitamina C para «aumentar la inmunidad.» Desafortunadamente, no hay buenos datos para sugerir que estos suplementos tienen un efecto protector contra el coronavirus. Además, el uso de suplementos en el embarazo y la lactancia viene con potenciales preocupaciones.

La primera preocupación es la falta de regulación. Suplementos dietéticos no requieren la misma supervisión por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) como lo hacen los medicamentos, lo que significa que los fabricantes de suplementos no tienen que demostrar la seguridad y eficacia de sus productos antes de que lleguen al mercado. Los suplementos pueden estar contaminados con otros ingredientes (como medicinas recetadas o plomo), y se pueden encontrar diferencias entre la cantidad o ingredientes que aparece en la etiqueta y lo que realmente está en el producto.

La segunda preocupación acerca de los suplementos es que por lo general no están bien estudiados para su uso en el embarazo y la lactancia. Sin una buena investigación, simplemente no sabemos de qué manera algo como la baya de saúco podría afectar a un bebé en desarrollo o a un bebé amamantado. Las altas dosis de cualquier vitamina (como los 1000 miligramos de vitamina C comúnmente encontrados en algunos suplementos) son de preocupación particular, ya que son mucho más altas que lo que se recomienda para las mujeres embarazadas o lactantes en un solo día. En términos generales, si usted está comiendo una dieta saludable y tomando una vitamina prenatal, probablemente esté cubriendo todas sus necesidades de vitaminas y minerales. Tomar suplementos adicionales podría presentar mayores riesgos para su embarazo o su bebé amamantado, sin evidencia clara de que aumentarían efectivamente su inmunidad. Puede leer más en nuestra hoja informativa sobre productos herbales.

¿Son los productos de limpieza seguros para mí y para mi bebé?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan limpiar y desinfectar superficies que se tocan con más frecuencia como una forma de ayudar a prevenir la exposición al virus. Esto significa limpiar los pomos de las puertas, interruptores de luz, escritorios, grifos, electrónicos , y más... pero, ***¿toda esta exposición a productos de limpieza aumenta los riesgos para un embarazo o un bebé amamantado?***

Nuestro blog anterior sobre productos de limpieza doméstica explica que cuando se usan productos de limpieza según las instrucciones, es probable que la exposición real al bebé en desarrollo o bebé amamantado sea bastante baja.

Incluso si pueden oler los humos, una inhalación breve durante la limpieza generalmente no permitirá una gran absorción de este tipo de compuestos en la sangre. Del mismo modo, la piel es una barrera sorprendentemente buena que evita la absorción significativa de los productos de limpieza a través de la piel. Por lo general, cualquier sustancia química que pueda entrar en la sangre por inhalación o contacto con la piel no llegará al bebé en desarrollo ni entrará en la leche materna en una cantidad significativa. Trabajar en un área ventilada y usar guantes cuando utiliza productos de limpieza puede reducir aún más su exposición y ayudar a prevenir la irritación respiratoria y de la piel. Y por supuesto, lávese las manos después de limpiar.

¿Debo ir a mis citas prenatales?

Usted ha leído que debe permanecer en casa tanto como sea posible, ya que este virus puede propagarse fácilmente de persona a persona. Esto es cierto, ¡pero sus citas prenatales todavía son importantes! Estas visitas son oportunidades vitales para que su proveedor evalúe la salud de su embarazo e identifique cualquier problema que pueda afectarle a usted o a su bebé en desarrollo. Algunos proveedores de salud están ofreciendo algunas citas virtualmente (a través de Internet) o extendiendo el tiempo entre las citas un poco más de lo normal. Pero a veces le tendrán que atender en persona, especialmente para exámenes, análisis de laboratorio, y vacunas, como la vacuna contra la gripe y la vacuna Tdap que ayudan a proteger tanto a la madre como al bebé contra enfermedades graves.

Si aún no lo ha hecho, hable con su proveedor de salud durante el embarazo sobre cualquier cambio en sus próximas citas. Para visitas virtuales, pregunte cuál tecnología (teléfono, computadora portátil, etc.) necesitará para conectarse con su proveedor, y anote una lista de preguntas para que no se le olvide nada. Al igual que una cita regular, puede ser útil que alguien le acompañe virtualmente para ayudar a asegurarse de que todas sus inquietudes sean abordadas . Para las visitas en persona, su proveedor puede pedirle que venga solo (sin pareja, sin hijos). Mientras esté allí, trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otros pacientes en la sala de espera, use una cubierta de tela para la cara, y no se olvide de lavarse las manos! Para obtener más consejos de prevención, consulte las instrucciones de los CDC aquí.

¿Por qué han suspendido mi procedimiento de fertilidad?

Muchos tipos de procedimientos médicos se están poniendo en espera como una manera de ayudar a prevenir la propagación del coronavirus y reservar suministros médicos esenciales para la atención médica crítica. Por esta razón, la Sociedad Americana de Medicina Reproductiva ha tomado la difícil decisión de suspender el inicio de nuevos ciclos de tratamiento (inseminación intrauterina o IUI y fertilización in vitro o FIV) por el momento. Empatizamos completamente con cualquiera que reciba esta noticia. Cuando ha estado tratando de quedar embarazada y cada mes que pasa se siente como otra oportunidad perdida, un contratiempo como este es lo último que quiere. Durante este retraso difícil pero necesario, asegúrese de seguir practicando hábitos saludables como mantenerse activo, evitar el alcohol, y tomar una vitamina prenatal con al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días. De esa manera, estará lista una vez que haya luz verde para comenzar los tratamientos de IUI y FIV de nuevo.

Todavía tengo que ir a trabajar. ¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme con COVID-19?

Si no puede trabajar desde casa, puede que este preocupada que entrar en el trabajo podría aumentar la probabilidad de contacto con el virus. Cuán cierto es esto puede depender de su situación laboral. Si tiene contacto con el público en el trabajo y está embarazada o amamantando, podría hablar con su empleador acerca de ser reasignada temporalmente a otro rol que limite su contacto con otras personas. Sin embargo, no todos los lugares de trabajo podrán satisfacer esta solicitud. Las recomendaciones de los CDC para todos en el lugar de trabajo incluyen estrategias como no darse la mano, limpiar superficies que son tocados con frecuencia, limitar las reuniones en persona, mantener al menos 6 pies de distancia entre usted y las personas con las que necesita interactuar, no

compartir alimentos y, por supuesto, permanecer en casa si está enferma. Además, las pautas de los CDC recomiendan usar una cubierta de tela para la cara cuando puede estar cerca de otras personas para ayudar a reducir la propagación del virus.

Si usted es un trabajador de la salud y está embarazada, asegúrese de que su empleador sabe que está embarazada antes de que proporcione cualquier atención directa del paciente a una persona con COVID-19 confirmado o sospechoso. Cuando sea posible, y dependiendo de la dotación de personal, la dirección debe considerar limitar su exposición a estos pacientes. Esto es especialmente verdad si realiza procedimientos con una mayor probabilidad de entrar en contacto con las gotas respiratorias de un paciente (como la intubación). Si proporciona atención a un paciente con COVID-19 confirmado o sospechoso, asegúrese de seguir las precauciones para control de infección para todos los trabajadores sanitarios. Nuestra hoja informativa sobre peligros en la salud reproductiva del lugar de trabajo puede contestar preguntas adicionales sobre cómo mantenerse segura en el trabajo durante el embarazo y la lactancia.

¡Estoy estresada! ¿Esto puede afectar mi embarazo?

Con las constantes noticias sobre la pandemia, puede ser difícil no sentirse ansiosa o deprimida durante este tiempo. Además, el distanciamiento social significa que muchas mujeres están separadas de su red de apoyo de amigos y familiares. Más el tratar de trabajar desde casa con pareja y/o niños presentes**,** y ¡es fácil ver por qué muchas mujeres se sienten estresadas! Por eso discutimos sobre la salud mental y COVID-19 en profundidad en nuestro reciente episodio de podcast, que puede escuchar aquí (en inglés).

¿Una moraleja del podcast? Algunos estudios sugieren que el estrés continuo y la depresión o ansiedad incontroladas durante el embarazo pueden aumentar la probabilidad de resultados como el parto prematuro y el bajo peso al nacer. Por lo tanto, si usted siente que su salud mental está sufriendo debido a esta pandemia, le recomendamos que se comunique con su proveedor de salud (¡quizás virtualmente!) para averiguar la mejor estrategia para tratarla. Algunas mujeres pueden beneficiarse de hacer cambios simples en sus hábitos diarios (como ver menos noticias y tomar más aire fresco), mientras que otras podrían necesitar tomar un medicamento para ayudar a controlar sus síntomas. Si ese es el caso, MotherToBaby puede compartir con usted lo que se sabe acerca de su específico antidepresivo o medicamento contra la ansiedad en el embarazo y/o la lactancia.

Cualquiera que sea su preocupación acerca de COVID-19 u otras exposiciones, por favor sepa que MotherToBaby está aquí para usted con respuestas basadas en evidencia. Comuníquese con nosotros con sus preguntas. Estamos todos juntos en esto.

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, 31 de mayo de 2023.

El Zika, el embarazo y los viajes después del epidémico

El mensaje de Chelsea me llegó un miércoles por la tarde: «Hola, estoy embarazada de 23 semanas y tengo planes para visitar a mi familia en otro estado por la temporada navideña. Mi hermana acaba de tener un bebé y está amamantando, y mis abuelos también estarán allí, así que quiero estar lo más segura posible puesto que COVID-19 está todavía propagándose. ¿Qué cree que debería hacer?»

Con el Día de Acción de Gracias, Hanukkah, la Navidad, y Kwanzaa acercándose rápidamente, las preguntas como la de Chelsea llegan a nuestro servicio de chat con más frecuencia ahora. Ya vivimos en una nueva normalidad, y en medio del creciente número de casos de COVID-19 en una gran parte del país, todos estamos tratando de encontrar la manera más segura de celebrar con nuestros seres queridos este año.

Le dije a Chelsea que había muchos factores individuales que entran en una decisión como la suya, pero podríamos repasar algunos principios rectores para ayudarla a tomar una decisión informada.

Quedarse en casa cuando sea posible

Permanecer local y celebrar en persona solamente con otros miembros de su casa es el enfoque más seguro este año. Esto es especialmente cierto para las personas embarazadas, que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) consideran un grupo que está en «mayor riesgo de enfermedad grave» del COVID-19. Aunque el celebrar entre grupos tan pequeños no sea como quisiéramos pasar las vacaciones, es la mejor manera de cuidar a todos. Y si alguien de fuera de su casa realmente quiere unirse a la fiesta – ¡la reunión virtual es una gran opción!

Preparándose a viajar

Si no es posible evitar el viaje, entonces ¡prepárese, prepárese, prepárese! Una de las cosas más importantes que las personas pueden hacer esta temporada de vacaciones es prepararse para su viaje con anticipación. Más que todo, esto significa tomar precauciones para limitar su propia exposición al virus que causa el COVID-19 durante los 15 días antes de que planea partir. Esto puede incluir cosas como hacer viajes menos frecuentes al supermercado, mantener a los niños en casa y distanciarlos socialmente de sus amigos, trabajar desde casa cuando sea posible, y evitar las fiestas adelantes de la temporada navideña. Si tiene que realizar una salida importante (como una visita prenatal), tenga en cuenta los conceptos básicos de prevención: lavarse las manos, mantener la distancia y usar una máscara.

Hacerse la prueba de COVID-19 es otra forma de reducir el riesgo antes de reunirse con otros. Esto es especialmente importante si presenta algún síntoma que pueda ser COVID-19 (fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida del gusto o sentido del olfato, etc.). La prueba en sí no es perfecta y cualquier interacción que tenga después de que se realice la prueba la pondría en riesgo de exposición de nuevo, pero para algunas familias el tener pruebas negativas del COVID-19 puede ser otra herramienta útil en el arsenal de preparación.

Elegir cómo viajar también será importante este año. Manejar a su destino es una manera de limitar su exposición a los demás y reducir el riesgo de enfermarse en tránsito. Si tiene que ir por avión, tomar un autobús, o subirse a un tren, es probable que esté rodeada de muchas personas, lo que significa más riesgo potencial. ¡Aliste su desinfectante de manos y la máscara si tiene que ir de este modo!

¿Otra cosa importante que puede hacer antes de viajar? ¡Póngase la vacuna contra la gripe (idealmente al menos 15 días de antemano)! Si bien no le protegerá contra COVID-19, sí ayudará a prevenir la gripe, la cual puede ser grave para las mujeres embarazadas. También ayudará a evitar que necesite atención médica, lo cual es importante ya que algunas comunidades están alcanzando la capacidad máxima en sus hospitales y es posible que no tengan espacio para internarla para el tratamiento.

Piense en Abuelita

También, piense en a quién visitara en su viaje. Sabemos que ciertas personas son más propensas a enfermarse y/o morir de COVID-19 que otras. Estas incluyen los adultos mayores de edad (con un aumento del riesgo con la edad) y aquellas con enfermedades subyacentes como diabetes tipo 2, obesidad grave, cáncer o embarazo. Los abuelos de Chelsea tenían unos 80 años, y su abuela también era fumadora. También tenía a su nuevo sobrino en quien pensar, y a su hermana que estaba amamantando. Lo que parecía una simple reunión familiar rápidamente se volvió mucho más complejo cuando se evaluó la salud de todos.

Si hay una persona de alto riesgo en su familia, es importante que considere la salud de ellos al planear los viajes de vacaciones. Para algunas familias, esto puede significar tomar la decisión de celebrar virtualmente sobre FaceTime o Zoom. Para otras, podría significar una cuarentena estricta de 15 días para todos los que se reunirán (discutidos anteriormente) antes de que se lleven a cabo las interacciones.

Celebrar con seguridad

Ya sea que Chelsea decida viajar o permanecer cerca de casa durante las vacaciones, puede reducir la posibilidad de entrar en contacto con el virus al continuar tomando precauciones mientras celebra con otros. Limitar las actividades a las personas en su propia casa obviamente presenta el menor riesgo ya que están juntos de todos modos. Pero si organiza o asiste a reuniones con otros, tenga en cuenta que los grupos más pequeños en espacios al aire libre donde todos usan una máscara, se quedan al menos a 6 pies de distancia, y practican una buena higiene de manos, es una opción mucho más segura que asistir a grandes reuniones en interiores donde no todo el mundo usa una máscara o sigue otras precauciones de sentido común. Su decisión de reunirse con otros también debe considerar la propagación actual de COVID-19 en la comunidad donde vive o donde viajará. Animé a Chelsea a revisar el sitio web del Departamento de Salud del estado para obtener pautas y recomendaciones para su destino.

¿Qué sería una celebración navideña sin ALIMENTOS? Todavía puede disfrutar de sus alimentos y bebidas favoritos que sean seguros para el embarazo (¡evite los quesos blandos! ¡evite el alcohol!), pero querrá hacer lo que pueda para reducir la posibilidad de contacto con cualquier germen transmitido por los alimentos. Aunque la posibilidad de contraer COVID-19 por contacto con alimentos o utensilios para servir es probablemente baja, es importante que todos se laven las manos antes de preparar, servir o comer alimentos. Tener sólo 1 o 2 personas con máscaras sirviendo la comida a los demás es una mejor opción que tener muchas personas manejando los utensilios de servicio o los recipientes de alimentos. Tan deliciosa que sea la comida de canasta o los bufetes, al menos para este año podría ser

más seguro si cada invitado trae comida y bebidas para sí mismo y los miembros de su propia casa solamente, o recoge comidas listas para servir en camino a la fiesta. Además, dado que las personas claramente no pueden usar máscaras mientras comen, planifiquen con anticipación y sean creativos para crear espacio entre las personas cuando se sientan a comer – ¡este año definitivamente no es el momento para colocar a 12 personas alrededor de una mesa para 6! Y como siempre, asegúrese de que los platos calientes se consumen calientes, y los platos fríos se consumen fríos – ¡nadie quiere una enfermedad transmitida por los alimentos como E.coli o salmonella!

Cuando se acabe la fiesta

Después de asistir a cualquier reunión (incluso a las pequeñas) o quedarse con familiares, Chelsea tendrá que prestar atención a cualquier síntoma que podría sugerir una posible infección de COVID-19. Si ella, o cualquier otra persona con la que pasó tiempo, tiene síntomas o pruebas positivas para COVID-19, debe comunicarse con su proveedor de salud de inmediato y/o seguir cualquier instrucción de su departamento de salud local. Lo más probable es que necesite aislarse en casa durante 15 días. Además, debe ponerse en contacto con sus anfitriones lo antes posible para informarles, de modo que puedan informar a otros invitados y familiares que podrían haber estado expuestos al virus. Esto no es nada divertido, pero es una parte necesaria de ayudar a mantenernos a todos sanos y seguros durante toda la temporada de vacaciones.

Chelsea tiene mucho que considerar esta temporada navideña, como todos tenemos. Para obtener más consejos sobre cómo celebrar de forma segura durante las vacaciones, visite el sitio web de los CDC en COVID-19 y las celebraciones navideñas. Y para obtener más información sobre COVID-19 y el embarazo y la lactancia, consulte nuestra hoja informativa de MotherToBaby. Sin importar la manera en que decida celebrar, ¡le deseamos una feliz y saludable temporada de vacaciones!

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, 31 de mayo de 2023.

El Zika, el embarazo y los viajes después del epidémico

La kombucha: espumante, fermentada, y llena de probióticos. Algunas personas beben kombucha por su divertida efervescencia y una amplia gama de sabores frutales. Otros, por sus supuestos beneficios para la salud que van desde la mejora de la digestión a la disminución del azúcar en la sangre. Sin asombro, la creciente popularidad de kombucha ha llevado a un mayor número de consultas a MotherToBaby sobre la seguridad de beberla durante el embarazo. Carly, una visitante reciente de nuestro servicio de chat en línea, explicó que había bebido kombucha durante años, pero ahora que estaba tratando de quedar embarazada ¿estaba bien seguir bebiéndola? ¡Una excelente pregunta! Compartiré aquí lo que hablé con Carly.

Para comenzar, ¿qué es la kombucha? Kombucha es un té verde o negro endulzado y luego fermentado con una colonia simbiótica de bacterias y levaduras, también conocida como SCOBY por sus siglas en inglés. Simbiótico significa que las bacterias y la levadura trabajan juntas en equilibrio. Si nunca ha visto un scoby, déjeme darle una imagen: un disco pálido, gomoso y gelatinoso un poco parecido a una especie de órgano extraterrestre. En sí, ¡no es algo que parece apetitoso a la mayoría de la gente! Pero una vez que el scoby se añade al té endulzado y se deja fermentar durante un período de semanas, el resultado es una bebida agria y burbujeante que es ligeramente alcohólica, lo que me lleva a la primera consideración que discutí con Carly sobre beber kombucha durante el embarazo.

La kombucha y el embarazo

Alcohol

Kombucha contiene alcohol como subproducto natural del proceso de fermentación. En los Estados Unidos, las bebidas que contienen 0,5% o más de alcohol en volumen (ABV) deben tener una etiqueta que incluya una advertencia de salud para mujeres embarazadas. No se requiere que las variedades con menor contenido de alcohol (menos del 0,5 % de ABV) tengan la etiqueta. Sin embargo, las variedades no etiquetadas todavía contienen alcohol. Para las mujeres no embarazadas, estas pequeñas cantidades de alcohol no tienen un riesgo conocido; pero en el embarazo, el consejo de las principales organizaciones médicas es evitar el alcohol por completo. Sobre todo, porque el contenido de alcohol de kombucha no siempre es claro.

La mayoría de las veces, el proceso de fabricación puede estabilizar la kombucha después de que se embotella. Sin embargo, lotes de kombucha se han retirado del mercado en el pasado después de que se descubrió que la fermentación en la botella no se detuvo, aumentando el contenido de alcohol por encima de la cantidad que requiere la etiqueta de advertencia de embarazo. Y determinar el contenido de alcohol de la kombucha casera es difícil. Las variedades caseras pueden alcanzar hasta un 3% o más dependiendo del tipo de levadura utilizada en el scoby, cuánto tiempo y a qué temperatura fermenta el té, y otros factores.

La mejor manera de evitar la exposición innecesaria al alcohol en el embarazo es no beber kombucha durante esos 9 meses. ¿Y qué pasa durante la lactancia? Si disfruta de una kombucha «sin alcohol» de vez en cuando, es poco probable que la pequeña cantidad de alcohol que pueda contener tenga un efecto negativo hacia su bebé. Sin embargo, esperar un par de horas después de beber la kombucha antes de amamantar de nuevo le dará tiempo para que su cuerpo metabolice el alcohol de la sangre y la leche materna.

Bacteria

Otra preocupación acerca de beber kombucha durante el embarazo es la posibilidad de contaminación bacteriana. El uso de técnicas estériles adecuadas puede reducir las bacterias dañinas en el producto, pero la mejor manera de eliminar cualquier bacteria que pueda crecer durante el largo proceso de fermentación es pasteurizar la bebida con un tratamiento térmico rápido antes del embotellado. Los puristas de Kombucha pueden argumentar que la pasteurización destruye los probióticos responsables de los beneficios para la salud que kombucha puede proporcionar. Sin embargo, los productos no pasteurizados no se recomiendan durante el embarazo debido a una mayor probabilidad de bacterias transmitidas por los alimentos, como listeria (https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/listeriosis/) y salmonela (https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-salmonella-el-embarazo/), que pueden causar complicaciones durante el embarazo. Los productos no pasteurizados a evitar incluyen ciertos productos lácteos y lecheros, y sí, alimentos y bebidas fermentados como la kombucha.

Los alimentos fermentados caseros conllevan un riesgo aún mayor de cultivar bacterias transmitidas por los alimentos, ya que los métodos de esterilización utilizados en las instalaciones comerciales no están disponibles en la propia cocina. Así que cuando se trata de productos fermentados en el embarazo, las selecciones compradas en la tienda que son pasteurizadas son lo más seguro. Esto significa evitar la kombucha «cruda» o sin pasteurizar, así como las variedades caseras.

Cafeína

Una consideración final que discutí con Carly fue la cafeína. La recomendación general en el embarazo es limitar la cafeína a unos 200 miligramos (mg) por día. El contenido de cafeína de kombucha puede variar dependiendo del tipo de té utilizado para prepararla, y puede caer en el rango de 15-130 mg. Al calcular la cantidad de cafeína que está tomando, considere todas las fuentes potenciales, incluyendo el café, té, refrescos y chocolate. La hoja informativa de MotherToBaby sobre cafeína (https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-cafeina/) enumera las cantidades que se encuentran en algunos productos comunes, y puede ser útil para contar su ingesta diaria (asegúrese de revisar también las etiquetas de sus productos). Por ejemplo, si ya bebe una taza o dos de café regular por la mañana, una botella de kombucha podría sobrepasar la cantidad recomendada de cafeína para el día.

Si amamanta, tenga en cuenta que la cafeína pasa a la leche materna y puede causar que algunos bebés estén irritables o tengan problemas para dormir. Mientras no es necesario evitar la cafeína por completo durante la lactancia, limitar la cantidad que toma puede mejorar las posibilidades de dormir bien por la noche tanto para usted como para el bebé.

Al final, Carly decidió que dejar de lado su amada kombucha durante el transcurso de su futuro embarazo sería en el mejor interés de su bebé en desarrollo. Mientras tanto, optará por el agua pura para mantenerse bien hidratada, y por las aguas de frutas y los jugos carbonatados cuando tenga un antojo por la efervescencia que la kombucha proporciona. ¡Salud, Carly!

¿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, 31 de mayo de 2023.