La contaminación del aire, las alergias y el asma: cuando es difícil respirar durante el embarazo

El aire que respiramos es importante y, a menudo, no tenemos control sobre lo que contiene. Para muchos, la temporada de primavera trae hermosas flores y una bienvenida subida de las temperaturas, así como la opción de pasar más tiempo al aire libre. También marca la explosión de polen, que puede irritar tanto a los alérgicos como a los asmáticos. Estar afuera para participar en actividades al aire libre también significa que estamos expuestos a cualquier contaminación del aire que pueda estar presente.

El embarazo es un momento delicado tanto para los padres como para el bebé en desarrollo. La prevención de problemas relacionados con las alergias, el asma y la contaminación del aire es importante por varias razones. Si tiene problemas de asma que afecta su respiración, la cantidad de oxígeno en su sangre puede disminuir. Si esto sucede, puede crear problemas para el bebé ya que usted es su fuente de oxígeno durante el embarazo. El bebé puede tener problemas para crecer como debería, o puede nacer con un peso más bajo. El parto prematuro o un peso más bajo al nacer puede poner al bebé en mayor riesgo de varios problemas de salud.

Ha habido una creciente investigación sobre los posibles efectos de la contaminación del aire en los embarazos. Algunos estudios sugieren que una mayor cantidad de contaminación en el aire está relacionada con bebés que nacen demasiado pequeños o antes de tiempo. La contaminación del aire también puede empeorar los síntomas del asma. Hay algunas formas de reducir la cantidad de contaminación del aire a la que está expuesto, y esto puede ser aún más importante para aquellos que viven cerca de carreteras o áreas de mucho tráfico, o cerca de vertederos. Algunas ideas claras de la Asociación Estadounidense del Embarazo incluyen:

- Comprar un purificador de aire HEPA para usar en su hogar, que use filtros certificados para el asma y las alergias
- Revisar la calidad del aire antes de planificar actividades al aire libre para ver si es peligroso para grupos sensibles a la contaminación del aire o al polen.
- Elegir pasar más tiempo en el interior cuando la calidad del aire es baja
- Evitar el humo del cigarrillo, la caspa de las mascotas y otros desencadenantes comunes de alergias y asma. Comprar algunas plantas verdes para tener dentro de su casa que se conocen mejoran la calidad del aire. Algunas plantas domésticas comunes que se sabe que ayudan con esto incluyen lirios de la paz, plantas de serpientes, filodendros, plantas de araña o árboles de caucho.

Otra cosa importante a considerar es consultar con su proveedor de atención médica sobre cualquier tipo de medicamento que pueda usar para tratar el asma o las alergias. Hable con su médico u otro proveedor de atención médica antes de dejar de usar cualquier medicamento. Dejar de tomar sus medicamentos tan pronto como quede embarazada a menudo no es la mejor opción para usted o su bebé, y controlar sus síntomas es importante por las razones mencionadas anteriormente. MotherToBaby tiene una página de recursos sobre el asma que incluye esta hoja informativa: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/asma-embarazo/. Esta página tiene enlaces a hojas informativas sobre muchos medicamentos que se usan para tratar los síntomas relacionados con asma y alergias.

A medida que pasa de los meses de primavera al verano, intente apreciar las estaciones y al mismo tiempo ser consciente de cómo la calidad del aire puede afectar su salud. Como dice el refrán, cuando estás embarazada estás “respirando por dos”. Como recordatorio, nuestras hojas informativas también tienen información sobre la lactancia

materna cerca de la parte inferior que puede consultar a medida que pasa del embarazo al cuidado de un bebé. También la animamos a recordar que la calidad del aire también puede afectar a los niños pequeños, especialmente a los que tienen asma. Es importante encontrar un proveedor de atención médica que usted y su familia puedan ver de forma rutinaria para controlar los problemas relacionados con el asma para evitar las visitas a la sala de emergencias.

Respire hondo y recuerde, cuales sean sus inquietudes, los expertos de MotherToBaby harán todo lo posible para brindarle información útil basada en investigaciones, o para orientarlo en la dirección correcta si no podemos ayudarlo.

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, 22 de abril de 2022.

La contaminación del aire, las alergias y el asma: cuando es difícil respirar durante el embarazo

Existe una variedad de usos para la toxina botulínica comercializada como Botox, que incluyen tanto procedimientos cosméticos como tratamientos para algunas afecciones médicas. Los expertos de MotherToBaby reciben preguntas sobre la seguridad de la inyección de Botox durante el embarazo y la lactancia. Aunque más estudios son necesarios, podemos responder algunas de sus preguntas con información útil mientras decide si se siente cómodo o no usándolo.

¿Qué es el Botox?

Botox y Botox Cosmetic son utilizados por los proveedores de la salud . Ambos incluyen la toxina botulínica, aunque cada uno se usa de manera diferente según el problema que se aborde. También puede verlo bajo el nombre OnabotulinumtoxinA o toxina botulínica tipo A. Esta toxina actúa paralizando los músculos en el sitio donde se inyecta,

lo que hace que los músculos se relajen.

Existe una enfermedad llamada botulismo, de la que quizás haya oído hablar, y es causada por las bacterias que producen la toxina botulínica. Según los CDC, el botulismo es una enfermedad rara pero grave y puede hacer que las personas tengan problemas de visión o respiración, parálisis de los músculos, y debilidad, y puede causar la muerte en algunos casos. A menudo es causada por bacterias asociadas con alimentos enlatados o conservados incorrectamente y es probable que los síntomas se presenten entre 18 y 36 horas después de ingerir el alimento contaminado. Puede leer más sobre los diferentes tipos de botulismo aquí.

¿Para qué se usa el Botox?

Cuando se usa por razones cosméticas, la toxina botulínica se inyecta en áreas específicas, como la cara o el cuello, para suavizar las arrugas o líneas de la piel.

También hay personas que reciben Botox para ayudar con afecciones médicas. Los ejemplos incluyen el tratamiento de migrañas crónicas, incontinencia urinaria (problemas con la vejiga) y movimientos musculares espásticos en partes del cuerpo. Algunas personas también reciben inyecciones de Botox para ayudar a detener la sudoración excesiva en ciertas áreas de su cuerpo. El Botox tiene varios usos, y algunos son increíblemente importantes para mejorar la calidad de vida y la función de las personas.

¿Qué se sabe sobre la exposición al Botox durante el embarazo o la lactancia?

La respuesta corta es, se sabe muy poco. No se han realizado estudios de investigación bien controlados en personas embarazadas o en período de lactancia. Se espera que el Botox esté contenido en el área del cuerpo donde se administra y no circule por el sistema de una persona. Debido a que no es conocido que ingrese a su sistema o al torrente sanguíneo, es poco probable que pueda atravesar la placenta para llegar a un bebé en desarrollo o ingresar a la leche materna. Sin embargo, debido a que no lo sabemos con certeza, muchos proveedores sugieren evitar el uso de Botox durante el embarazo y la lactancia. También se cree que permanece en su cuerpo de cuatro a seis meses, por lo que, si es posible, también se le puede recomendar evitar su uso mientras planea un embarazo.

Existen algunos riesgos que vienen con el uso de Botox. Es posible contraer una infección en el área donde se inyecta y la toxina podría extenderse más allá de donde se inyecta. Esto puede hacer que las personas experimenten problemas para respirar y / o tragar y es importante buscar atención médica inmediata si es necesario.

Los expertos de MotherToBaby siempre recomiendan hablar con su proveedor de atención médica. Si recibe habitualmente algún tipo de terapia de Botox, puede valer la pena hablar de esto con su proveedor de atención médica antes de quedar embarazada. Sopesar los pros y los contras de su terapia puede ayudarle a tomar la mejor decisión para usted y su bebé. Si está recibiendo Botox por razones puramente cosméticas, puede valer la pena hacer una pausa en sus inyecciones si desea correr el menor riesgo posible.

Para leer más de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades sobre el botulismo, vea este sitio.

Etiqueta de medicamentos de Botox de la FDA:
https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2011/103000s5232lbl.pdf

¿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, 22 de abril de 2022.

La contaminación del aire, las alergias y el asma: cuando es difícil respirar durante el embarazo

A veces nos da ansiedad de tener... pues más ansiedad. Cuando Kristen contacto a MotherToBaby, se preguntaba acerca de cómo poder controlar su excesiva ansiedad sobre el embarazo y parto durante la pandemia. “Estará bien quedar embarazada en este momento? ¿Cómo controlaré mi ansiedad y estrés si quedo embarazada? ¿Qué pasaría si no dejan entrar al parto a nadie de mi familia? ¿Cómo puedo controlar mi ansiedad durante la labor y el parto?” Me di cuenta que ella tenía muchas aflicciones en su mente.

Es completamente normal el sentirse estresada y ansiosa. Kristen no está sola. Muchas personas, ya sea que estén embarazadas o no durante la pandemia de COVID-19, están sintiendo altos niveles de ansiedad. Lo importante es atender el porqué de la ansiedad y aprender de qué forma se puede controlar. ¡Tengo un par de ideas de cómo hacerlo! Pero debo enfatizar una cosa: Si su ansiedad es excesiva, continua y difícil de controlar, de manera que interfiere con su vida diaria, esto puede ser una señal de trastorno de ansiedad generalizada y por ello, le animo a que consulte con su doctor o con un profesional de salud mental.

Controlando la ansiedad

Hay maneras de controlar la ansiedad y el estrés que se conocen muy comúnmente, pero en caso que usted no haya escuchado de ellas, aquí están unas sugerencias que puede tratar en casa:

- Haga ejercicio, aunque se trate de una caminata corta al aire libre
- Llame alguna amigo/a para saludar
- Dé una donación o donar su tiempo a alguna causa que le importe –a veces el ayudar a otros le puede ayudar a sentirse mejor

- Trate de consumir comida saludable, nutritiva
- Escriba en un diario, a manera de expresar sus sentimientos
- Tome un descanso, lejos de las pantallas de teléfono y televisión –especialmente antes de ir a dormir
- Si siente que nada le ayuda a resolver la sensación de ansiedad y estrés, o si se siente sin animo, haga una cita para hablar con su proveedor de salud y sea honesta de cómo se siente.

Si usted siente que debe de hablar con su proveedor de salud, ¿pero no sabe cómo hacerlo? Recuérdese a sí misma que los proveedores de salud no solo han sido entrenados para hablar con los pacientes acerca de temas de salud mental, pero que también ellos hablan con múltiples personas diariamente acerca de este tema. A veces el embarazo incrementa la sensación de ansiedad que ya existe, y para otros puede que lo estén sintiendo por la primera vez. El estar embarazada no da inmunidad a los problemas de salud mental y tampoco significa que no puedan ser tratados.

Antes de ir a ver a su proveedor de salud, puede escribir algunas notas acerca de lo que quiere decirle. Trate de ser lo más honesta que pueda y pregunte acerca de la variedad de opciones que le pueden ayudar a tratar su ansiedad o sus síntomas, incluyendo las sugerencias de lo que puede hacer en casa, lo que puede incluir terapia de conversación, y si es necesario, cuáles medicamentos son recomendados por su proveedor de salud. Recuerde, el hecho de que usted pida ayuda para la ansiedad o salud mental, no significa que se le recomendara tomar medicamentos. Al mismo tiempo, es igualmente de importante el recordar que, si debe tomar medicamentos para controlar su condición, hay muchas opciones que pueden ser usadas durante el embarazo.

El tratar de controlar su ansiedad antes de resultar embarazada también es una buena idea, pero puede pedir ayuda en cualquier momento de su embarazo y en el periodo post-parto. No hay ningún momento que sea malo para mejorar su salud mental (el tratar su condición no solo es bueno para usted, pero también para su bebe) y nunca es muy tarde. Además, muchas mujeres nos han expresado que al admitir que necesitan ayuda, les hace sentir débiles o egoístas. En verdad, ¡es todo lo contrario —se requiere mucha valentía el pedir ayuda cuando la necesita!

COVID-19, Labor y Parto

La otra parte que le preocupaba a Kristen era el apoyo que necesitaría a hora del parto. Por la pandemia del COVID-19 muchos hospitales y centros de labor han reducido el número de personas que puede estar presentes para dar apoyo durante el parto. Además, puede que no se le permite la entrada a nadie a los cuartos adyacentes. Dar a luz puede ser uno de los eventos más difíciles para una persona y tener el apoyo necesario es increíblemente importante para poder afrontar y superar la labor con una madre y un bebe saludable. Primero, debe de hablar con el hospital o centro de labor donde planea dar a luz, para saber cuáles son las reglas durante el parto y para saber que precauciones estarán tomando debido al COVID-19. Una vez usted tenga esa información, usted puede planear para el evento. Otras cosas las cuales debe de considerar, incluyen:

- ¿El hospital ofrece la ayuda de comadronas? ¿Le gustaría traer a su propia asistente de labor? ¿Si desea traer asistente, se le permitirá estar presente en el cuarto de labor, le podría ayudar por media de mensajes de texto o videollamada? ¿Podría su asistente de labor ayudarle con técnicas para controlar el dolor de antemano con usted y con su pareja en caso de que él/ella no pueda asistir al parto?
- Usted también puede considerar programas como clases de Lamaze o hipnosis durante el parto, lo cual le puede ayudar a algunas mujeres a sentirse más confiadas de sí mismas y controlar su experiencia durante la labor y el parto. A veces, el tipo de educación prenatal que escoja es lo que le puede ayudar a sentirse más preparada y lista a lo que le espera, lo que reduce el miedo a lo desconocido.

En corto, trate de no entrar en pánico con todas las preguntas que usted pueda tener en respecto a la ansiedad. Escriba notas con sus preguntas y asegúrese de llevar sus preguntas a su proveedor de salud y al lugar donde planea dar a luz. Prepárese en la forma que pueda, cuídese a sí misma y pida ayuda cuando la necesite. Confié en que usted tiene la fuerza para superar todo –porque así es.

¿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, 22 de abril de 2022.