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.

¿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.