El Embarazo y las Protestas: Gas lacrimógeno, spray de pimienta y otras preocupaciones

Me encanta mi trabajo. Como especialista en información de teratología, proporciono la información más actualizada sobre las exposiciones durante el embarazo, la lactancia, antes del embarazo o en casos de adopción. A lo largo de los años, me han hecho preguntas sobre tinte para el cabello, heroína y muchas cosas en medio. Nunca pensé que recibiría preguntas de varias personas sobre la exposición a gas lacrimógeno y spray de pimienta durante el embarazo. Pero aquí estamos.

Las protestas que están ocurriendo en muchas ciudades de los Estados Unidos en este momento están resultando en la exposición a agentes antidisturbios como el gas lacrimógeno y spray de pimienta. Incluso si las mujeres que sí saben que están embarazadas no participan en una protesta, alrededor del 50% de los embarazos en los Estados Unidos son imprevistos. Esto significa que algunas mujeres que están participando en las protestas pueden ni siquiera saber que están embarazadas en el momento de la exposición.

Se nos han preguntado sobre estas exposiciones comunes relacionadas con las protestas:

Gas Lacrimógeno

Hay varios productos químicos en los gases lacrimógenos. Estos pueden causar lagrimeo de los ojos, irritación de las membranas mucosas, tos, dificultad para respirar e irritación en la piel. Un producto químico común en el gas lacrimógeno se llama 2-cloroobenzalmalononitrilo (también llamado o-clorobencilideno malononitrilo o CS para abreviar).

En cada embarazo, una mujer comienza con un 3-5% de probabilidades de tener un bebé con un defecto de nacimiento. Esto se llama su riesgo imprevisto. Sobre la base de la muy limitada información que tenemos, no se espera que la exposición al gas CS aumente la probabilidad de defectos de nacimiento más allá del riesgo imprevisto. Un informe que examinó la exposición a la CS no encontró aumentos importantes en abortos espontáneos, mortinato, o defectos de nacimiento.

Spray de Pimienta

El ingrediente activo en el spray de pimienta es la capsaicina, un producto químico que proviene de los chiles. Los efectos de la exposición a los espráis de pimienta pueden incluir irritación de los ojos, la piel y las membranas mucosas, tos, y dificultad para respirar o hablar. Al igual que el gas lacrimógeno, hay información muy limitada sobre el uso de la capsaicina en el embarazo, y según lo que sabemos, no se espera que aumente la posibilidad de defectos de nacimiento más allá del riesgo de fondo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen más información (en inglés) sobre los agentes antidisturbios como gases lacrimógenos y spray pimienta, así como consejos sobre cómo puede protegerse y qué hacer si está expuesto.

Trauma

El traumatismo puede ser causado por lesiones físicas, como ser golpeado (por una mano o puño o por objetos como un bastón o una bala de goma) o por caerse. El trauma también puede ser psicológico, lo cual puede originarse de la violencia o el estrés mental/emocional. Hay informes individuales de bebés nacidos con y sin defectos de nacimiento después del trauma. Los resultados del embarazo pueden diferir según el tipo de trauma experimentado y en función de la gravedad del trauma. Nuestra hoja informativa sobre trauma tiene más información.

Estrés

Para la mayoría de nosotros, el estrés es parte de la vida «normal.» Sin embargo, el mundo está cualquier cosa menos normal en este momento. Si bien es poco probable que el estrés por sí solo aumente la probabilidad de defectos de nacimiento, estar bajo mucho estrés con el tiempo puede afectar su salud y bienestar. El estrés puede aumentar la probabilidad de desarrollar condiciones como la presión arterial alta o la depresión. Si ya tiene problemas médicos, el estrés puede empeorarlos. Si el estrés está causándole algún problema médico, se sugiere que hable con su proveedor de salud. Puede encontrar más información sobre el estrés durante el embarazo y la lactancia en nuestra hoja informativa.

COVID-19

A medida que las multitudes se reúnen, es importante practicar el distanciamiento social y otras técnicas de seguridad para prevenir la propagación de COVID-19. Por favor visite nuestra hoja informativa de MotherToBaby sobre COVID-19 en el embarazo para obtener información reciente.

Por supuesto, se sugiere que las mujeres embarazadas minimicen estas exposiciones tanto como sea posible. Sin embargo, a veces es inevitable. Sepa que incluso durante estos tiempos difíciles, si usted tiene preguntas para nosotros en MotherToBaby, estamos aquí para responderlas lo mejor que podamos.

Estamos todos juntos en esto. Por favor, estén a salvo ahí fuera.

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, 5 de enero de 2021.

El Embarazo y las Protestas: Gas lacrimógeno, spray de pimienta y otras preocupaciones

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, 5 de enero de 2021.

El Embarazo y las Protestas: Gas lacrimógeno, spray de pimienta y otras preocupaciones

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, 5 de enero de 2021.