Sintiendo el ardor: calor extremo en el embarazo

Arizona es CALIENTE, especialmente en el verano. Lo supe cuando me mudé a Tucson hace casi una década. Desde entonces, he tenido dos embarazos mientras vivir en Arizona. Tuve la suerte de no tener que pasar las últimas semanas de embarazo y las primeras semanas con mi recién nacido en el calor del verano.

Claro que Arizona no es el único lugar enfrentando un clima caluroso. El 2023 fue el año más cálido registrado en el planeta, según la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica. Ya se han batido récords de temperatura en 2024, y el calor extremo es cada vez más común. Es importante entender cómo el calor extremo puede afectar la salud de la población general, y para nosotros en MotherToBaby, cómo las altas temperaturas pueden afectar específicamente a las personas embarazadas. Para obtener más información sobre este tema, recurrimos a la Dra. Christina Han con nuestro colaborador, la Sociedad de Medicina Materno-Fetal.

¿Qué es el calor extremo?

El calor extremo se ha definido como «un período de mucho calor y humedad con temperaturas superiores a los 90 °F [32 °C] durante al menos dos o tres días» (Ready.gov). Según la Dra. Han, «El calor extremo puede provocar problemas de salud para cualquier persona, como sarpullido por calor, quemaduras solares, calambres por calor, agotamiento por calor o insolación. Estos cambios ambientales también aumentan los índices de violencia y exposición a la contaminación. Algunos grupos de personas son más propensos a verse afectados por el calor extremo, incluidas las personas embarazadas.»

¿Qué es la hipertermia?

La hipertermia es un aumento de la temperatura corporal que se produce cuando el cuerpo absorbe más calor del que libera. Una de las causas más comunes de la hipertermia es el golpe de calor. La fiebre, el ejercicio extremo o el uso de jacuzzis o saunas también pueden aumentar la probabilidad de hipertermia.

Estar embarazada durante el calor extremo puede aumentar la posibilidad de desarrollar un golpe de calor, agotamiento por calor u otras enfermedades relacionadas con el calor. En condiciones de calor extremo, el cuerpo tiene que trabajar más duro para mantenerse fresco por dos. Cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente, puede haber una mayor probabilidad de hipertermia.

¿Cuáles son las preocupaciones con el calor extremo y el embarazo?

Los estudios han informado un pequeño aumento en la probabilidad de defectos del tubo neural (DTN) en bebés de personas que tuvieron fiebre alta que duró 24 horas o más antes de la sexta semana de embarazo. Algunos estudios han reportado un pequeño aumento en la probabilidad de otros defectos de nacimiento cuando la fiebre o la hipertermia ocurren al principio del embarazo, especialmente si la fiebre no se trata. Otros estudios no han encontrado una mayor probabilidad de defectos de nacimiento cuando una persona experimenta hipertermia al principio del embarazo.

Las personas embarazadas también necesitan beber más agua para evitar la deshidratación. La deshidratación crónica

puede afectar los resultados del embarazo. Un estudio sugiere que la deshidratación crónica puede afectar el peso, la longitud y la circunferencia de la cabeza y el pecho del recién nacido. Algunos estudios han reportado asociaciones entre las altas temperaturas durante el embarazo y una mayor probabilidad de parto prematuro, bajo peso al nacer y muerte fetal.

¿Cuáles son algunos signos de enfermedades relacionadas con el calor?

Golpe de calor (insolación): Temperatura corporal de 103 °F [39.4 °C] o más; piel caliente, enrojecida, seca o húmeda; dolor de cabeza; confusión, mareos; náuseas; desmayarse.

Agotamiento por calor: Sudoración intensa; piel fría, pálida y húmeda; náuseas/vómitos; mareos, dolor de cabeza, calambres musculares; cansancio/debilidad; desmayarse.

Las enfermedades relacionadas con el calor a veces pueden ser una emergencia. Cualquier persona que piense que tiene una emergencia médica debe buscar atención de inmediato. Para obtener más información sobre cuándo buscar ayuda médica, visite la página de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) aquí: https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html.

La Dra. Han también compartió algunos consejos generales para lidiar con el calor extremo durante el embarazo:

- Manténgase fresco tanto como sea posible, tanto en interiores como en exteriores
- Evite las horas pico de sol si debe estar al aire libre
- Evite o minimice las actividades extenuantes
- Use ropa adecuada, como sombreros y ropa holgada y liviana
- Evite el alcohol y limite la cafeína
- Usa protector solar
- Tenga cuidado al participar en actividades extenuantes. Asegúrese de tomar descansos, beber agua y descansar lo suficiente.
- Consulte las noticias locales para conocer las advertencias de calor y los consejos de salud y seguridad

Encuentre más información de los CDC sobre la prevención de enfermedades relacionadas con el calor aquí:

https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/heattips.html

El consejo final de la Dra. Han: ¡No olvide hablar con su proveedor! «Su proveedor de atención médica puede ayudarla a encontrar recursos y formas de protegerse a sí misma y a su familia. Controlar la exposición al calor extremo es importante para la salud de todos, incluidas las embarazadas.»

Los especialistas de MotherToBaby también están disponibles para hablar con usted sobre las exposiciones antes o durante el embarazo. ¡Mucha suerte en mantenerse fresca!

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, 9 de septiembre de 2024.