Cuando la recuperación de la adicción se encuentra con el embarazo: cómo encontrar un equilibrio para la mamá y el bebé

«¡Este es mi primer hijo y no sé qué hacer!», exclamó Lyndsay, una mujer recién embarazada, cuando respondí a la línea de ayuda gratuita y confidencial de MotherToBaby. Lyndsay explicó que está tomando varios medicamentos y que le preocupan los posibles efectos en su bebé por nacer. Actualmente es muy nueva en la recuperación del trastorno por consumo de cocaína y opioides. Está tomando buprenorfina y naloxona para el trastorno por consumo de opioides, junto con baclofeno y n-acetilcisteína (NAC) para los antojos de cocaína. Su régimen de medicamentos también incluye aripiprazol, escitalopram, bupropión y mirtazapina para la depresión, la estabilización del estado de ánimo y el insomnio.

«Esta combinación me ha funcionado bien», explicó. «Dicho esto, me pregunto si los tratamientos están aumentando mis probabilidades de complicaciones en el embarazo o defectos de nacimiento en mi bebé». Se preguntó si sería mejor dejar la buprenorfina y la naloxona ahora.

Al prepararme para responder a sus inquietudes, me comuniqué con Ellen Kolomeyer, PhD, PMH-C, psicóloga clínica licenciada certificada en salud mental perinatal, que forma parte del equipo de la Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna para ayudarnos a brindar las mejores respuestas sobre el tratamiento de recuperación durante el embarazo. La Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna brinda apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana (24/7) a las mujeres embarazadas y posparto que experimentan problemas con el estado de ánimo y la ansiedad, así como a sus personas de apoyo y seres queridos a través de su línea telefónica y de texto 1-833-852-MAMA (6262).

¿Qué tan común es que una mujer en recuperación y que también está embarazada esté tratando un trastorno por consumo de opioides con medicamentos?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), alrededor del 7% de las mujeres embarazadas usaron opioides durante el embarazo, y una de cada cinco de esas personas informó que usó indebidamente de los opioides durante el embarazo. Sin embargo, solo alrededor de la mitad de las mujeres embarazadas que usan opioides durante el embarazo están en recuperación, por lo que es maravilloso que Lyndsay está comunicándose para aprender cómo cuidarse mejor a sí misma y a su bebé. Espero que su historia demuestre que es posible obtener ayuda y tener un embarazo saludable.

¿Qué tratamientos se pueden utilizar?

Cuando una mujer embarazada está lidiando con la adicción a los opioides, los proveedores de atención de salud a menudo recetan medicamentos como metadona y buprenorfina. Es mejor si el tratamiento comienza antes de que la mujer quede embarazada para ayudar tanto a la madre como al bebé a mantenerse saludables. Pero a veces, las mujeres enfrentan desafíos que dificultan que obtenga tratamiento. Estos pueden ser problemas personales, como tener dificultades para manejar los sentimientos o problemas con las relaciones. También puede haber juicios injustos de otras personas sobre la adicción a las drogas que dificultan que las personas busquen ayuda. Además de administrar medicamentos, también es importante obtener ayuda para la salud mental. Esto significa hablar con un

consejero o terapeuta sobre las cosas que podrían estar causando que alguien consuma drogas en primer lugar.

¿Se recomienda suspender el tratamiento durante el embarazo? ¿Por qué sí o por qué no?

Es importante saber que suspender el consumo de opioides repentinamente durante el embarazo puede ser peligroso tanto para la mujer embarazada como para el bebé. Controlar el consumo de opioides con medicamentos es una mejor manera de mantenerse saludable y bajar el riesgo de volver a consumir drogas. Por lo tanto, es mejor seguir tomando el medicamento en lugar de suspenderlo durante el embarazo. Es crucial hablar con un proveedor de atención de salud antes de tomar cualquier decisión sobre el tratamiento.

¿Debe una mujer embarazada esperar que su proveedor de atención de salud comience o suspenda los medicamentos o cambie a otras alternativas?

Cada embarazo es diferente, por lo que no hay una respuesta única que sea correcta para todos. Dependiendo de la situación, una mujer embarazada puede comenzar, suspender o cambiar los medicamentos. Es común que los proveedores de atención de salud hablen sobre medicamentos, como la metadona https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/metadona/ o la buprenorfina https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/buprenorphine/, y sugieran comenzar a tomarlos si es necesario. A veces, los proveedores pueden pensar en cambiar a un medicamento diferente, pero considerarán cuidadosamente los riesgos y beneficios. Lo mejor es consultar a un proveedor de atención de salud que sepa cómo dar las recomendaciones correctas para las mujeres embarazadas.

¿Qué puede hacer una mujer embarazada para abogar por sí misma en este escenario?

Las mujeres embarazadas que luchan contra el consumo de opioides a menudo enfrentan desafíos para obtener la información y la ayuda adecuadas. A pesar de que puede haber juicio por parte de los demás, las mujeres embarazadas pueden beneficiarse de hablar por sí mismas. Una forma importante de hacerlo es comprender las razones detrás de los problemas que enfrentan y hablar sobre sus objetivos.

La investigación muestra que muchas personas recurren a las drogas debido a traumas pasados, no tener suficiente apoyo o dinero, lidiar con malos sentimientos y tener relaciones difíciles, entre otras razones. Al pensar en su propia situación y luchas, las personas pueden trabajar para abordar los principales problemas a los que se enfrentan.

Quiero que todas las mujeres embarazadas en esta situación sepan que aún pueden tener una buena relación con su bebé y atender sus necesidades. Es una buena idea encontrar un proveedor de atención de salud que sepa mucho sobre el trastorno por consumo de opioides para obtener el apoyo adecuado. Construir un sistema de apoyo sólido podría ser la clave para hacer un gran cambio y mejorarse.

Hay algunas maneras excelentes en que las mujeres embarazadas que se recuperan del trastorno por consumo de opioides pueden desarrollar su sistema de apoyo. Hablar sobre las dificultades personales en grupos de apoyo, con visitadores del hogar, con un consejero o con un terapeuta puede ayudar a desarrollar las herramientas y la confianza que necesita para aprender a abogar por sí misma y por su bebé con los proveedores de atención médica.

¿Cuál es la mejor manera para que la mujer embarazada comparta su preguntas e inquietudes con su obstetra?

Para asegurarse de obtener el mejor apoyo, es útil encontrar un proveedor de atención de salud que conozca el tema del consumo de sustancias. Una excelente manera para que una mujer embarazada hable sobre sus preguntas y preocupaciones con su obstetra es anotarlas antes de una cita y llevar la lista con ella. A medida que avanza el embarazo, trabajar junto con el proveedor para planificar el trabajo de parto, el parto y la atención posparto puede preparar a los futuros padres para lo que está por venir en cada etapa. Sugiero pedirle a su obstetra que sea abierto y comparta información durante todo el proceso para que haya menos sorpresas cuando llegue el momento del parto, la atención después del parto y el cuidado del recién nacido.

Después del parto, ¿típicamente cómo es el período de un recién nacido para los padres y el bebé?

Es común que los bebés experimenten síntomas de abstinencia de los medicamentos utilizados para tratar la adicción a los opioides (también llamado síndrome de abstinencia neonatal), pero esto no debe impedir que un proveedor de atención de salud recete los medicamentos o que las mujeres embarazadas los tomen. Después de que nazca el bebé, los padres deben trabajar con el proveedor de atención de salud de su bebé para vigilar al recién nacido y obtener ayuda cuando sea necesario. Es importante que los padres se involucren en el cuidado de su bebé y dediquen tiempo a intimar con él. Si los padres sienten que no tienen oportunidades para hacer esto, pueden hablar y pedirlas.

Los síntomas de abstinencia en un bebé son tratables, pero algunos bebés necesitan ser monitoreados más de cerca y durante todo el día. También puede ser útil prepararse con anticipación y saber si es posible que su bebé vaya a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) en lugar de quedarse en la sala de recuperación con usted. Si bien pueden suceder cosas inesperadas en cualquier embarazo y parto, puede preguntar a sus proveedores con anticipación si creen que hay una razón por la que su bebé podría ir a la UCIN y qué podría esperar. Por ejemplo, es posible que desee saber cuánto tiempo podría estar su bebé en la UCIN y hacer un plan para abogar para poder ver, tocar y cuidar a su bebé con la mayor frecuencia posible durante la atención médica de su bebé.

¿Puede compartir algunos recursos recomendados?

Existen programas, recursos y directorios de proveedores ampliamente disponibles, gratuitos y confidenciales a los que cualquiera puede acceder, incluidos los siguientes:

- La Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna brinda apoyo 24/7 a las mujeres embarazadas y posparto que experimentan desafíos con el estado de ánimo y la ansiedad, así como a sus personas de apoyo y seres queridos. Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-852-MAMA (6262).
- MotherToBaby proporciona información sobre exposiciones, como medicamentos y enfermedades, durante el embarazo y la lactancia a través de su servicio telefónico gratuito 866-626-6847, mensaje de texto 855-999-3525, correo electrónico y chat en vivo a través de MotherToBaby.org/es/.
- La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece un directorio para encontrar proveedores de salud que se especialicen en el tratamiento de trastornos por consumo de opioides. Localice a un profesional aquí. SAMHSA también proporciona una Línea Nacional de Ayuda que puede proporcionar referencias e información sobre tratamiento 24/7. Llame al 1-800-662-4357.
- La Línea de Ayuda de PSI proporciona información básica, apoyo y recursos para las mujeres embarazadas, posparto y con hijos, así como para sus personas de apoyo y seres queridos. Esta línea no funciona 24/7, pero

los mensajes se devuelven diariamente. Llame al 1-800-944-4773 o envíe un mensaje de texto al 971-203-7773.

- El Directorio de Proveedores de PSI enumera a los profesionales médicos y de salud mental que están especialmente certificados para atender a las mujere embarazadas y posparto. Accede al directorio aquí.
- La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis está disponible 24/7, llamando o enviando un mensaje de texto al 988.
- Circle of Security es un programa basado en evidencia que ayuda a los padres a construir relaciones seguras entre padres e hijos, satisfacer eficazmente las necesidades de los bebés y ayudar a los padres a romper los ciclos de su propia infancia que no desean transmitir a sus hijos. Obtenga más información aquí y encuentre un facilitador de Circle of Security aquí.

Acabábamos de compartir mucha información con Lyndsay. Se sintió aliviada al saber que su tratamiento de recuperación le permitiría mantenerse bien durante el embarazo y le daría la mejor oportunidad de tener un bebé sano. «Siento que tengo una mejor idea de qué preguntas debo hacerle a mi obstetra y pediatra», nos dijo. «Ahora me siento menos sola en esto y parece que también hay lugares donde puedo obtener más información».

Referencias:

Blog de MotherToBaby: «Estimadas futuras mamás adictas a opioides, estamos aquí para ti»

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). ***About opioid use during pregnancy***.

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). ***Treatment for opioid use disorder before, during, and after pregnancy***.

Gerdts-Andresen, T. (2021). Circle of security-parenting: a systematic review of effectiveness when using the parent training Programme with multi-problem families. ***Nordic Journal of Social Research***, ***12***(1), 1-26.

Henry, M. C., Sanjuan, P. M., Stone, L. C., Cairo, G. F., Lohr-Valdez, A., & Leeman, L. M. (2021). Alcohol and other substance use disorder recovery during pregnancy among patients with posttraumatic stress disorder symptoms: A qualitative study. ***Drug and Alcohol Dependence Reports***, 1, 100013.

Horton, E., & Murray, C. (2015). A quantitative exploratory evaluation of the circle of security-parenting program with mothers in residential substance-abuse treatment. ***Infant mental health journal***, ***36***(3), 320-336.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2018). Clinical guidance for treating pregnant and parenting women with opioid use disorder and their infants. ***Vol HHS Publication No.(SMA) 18-5054***.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2024). Evidence-based, whole-person care for pregnant people who have opioid use disorder. SAMHSA Advisory.
https://store.samhsa.gov/sites/default/files/whole-person-care-pregnant-people-oud-pep23-02-01-002.pdf

Nota: Esta información no debe reemplazar la atención médica ni el asesoramiento de sus proveedores de atención de salud.

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, 10 de mayo de 2024.