

Productos para uñas durante el embarazo

Por Al Romeo, RN, PhD, MotherToBaby Utah

Si estás embarazada o estás amamantando, tal vez te preguntes si es seguro ir al salón de manicura. Después de todo, hay químicos en los tratamientos de uñas, y (seamos sinceros), ¡los salones de uñas a veces huelen como si fueran tóxicos! ¿Pero lo son?

¿Qué contienen los tratamientos de uñas? ¿Y podrían ser dañinos si estoy embarazada o amamantando?

Los productos comunes de uñas incluyen el esmalte de uñas y algunos tipos de uñas acrílicas incluyendo geles, líquidos, y polvos. Hay algunos ingredientes que comúnmente se encuentran en estos productos.

- Ftalatos de dibutilo (DBP por sus siglas en inglés)
- Tolueno
- Formaldehído
- Alcanfor
- Parafina
- Metacrilato
- Acetona
- Acetonitrilo

Los nombres de estos ingredientes pueden causar miedo, pero hablemos de cada uno de ellos.

Ftalatos de dibutilo (DBP): Se usa en el esmalte de uñas para que el esmalte sea más flexible y no se quiebre tan fácil. Se han encontrado pequeñas cantidades en humanos. Basándonos en las investigaciones disponibles no se espera que esas pequeñas cantidades aumenten la probabilidad de problemas en el embarazo o al bebé que esté amamantando.

Tolueno: Es un solvente que se usa para diluir es esmalte de uñas para que sea suave después de usarlo con una brocha. Se sabe que los solventes pueden dañar el sistema nervioso. El inhalar pintura de roseo, pegamento, y gasolina puede causar mareos y desmayos a parte de dañar células cerebrales. Pero cuando se trata de tratamientos de uñas, la cantidad de tolueno que se absorbe por medio de la piel o que se inhala al usar esmalte de uñas en las uñas de las manos o de los pies es pequeña y no se espera que aumente la probabilidad de problemas en el embarazo o al bebé que esté amamantando.

Formaldehído: Se usa para endurecer el esmalte de uñas. El lugar donde se hacen manicures o pedicuras puede usarlo para desinfectar las herramientas que se usan para arreglar las uñas. Algunas personas pueden ser alérgicas al formaldehído hasta en las pequeñas cantidades en el esmalte. Las mujeres que tienen esas alergias deben usar productos sin formaldehído y preguntar en el salón como lo usan. Nuestro cuerpo produce formaldehído y se puede encontrar en comidas saludables tales como las manzanas. Así como el agua o el oxígeno en cantidades altas puede dañar nuestro cuerpo, mucho formaldehído puede ser un problema. La cantidad en el esmalte de uñas es pequeña y la cantidad que se absorbería por la piel, uñas, y el olfato es muy pequeña. No se espera que esta pequeña cantidad aumente la probabilidad de problemas en el embarazo o al bebé que esté amamantando.

Alcanfor: Se usa para hacer que el esmalte de uñas sea suave o flexible y darle un olor placentero. El alcanfor también se encuentra en algunos productos tópicos para quitar el dolor. La cantidad de alcanfor en el esmalte de uñas es mucho más pequeña que la de los productos para quitar el dolor. Basándonos en las investigaciones disponibles, el uso de alcanfor en la piel no aumenta la probabilidad de problemas en el embarazo o al bebé que esté amamantando.

Parafina: Es un aceite mineral que se usa en cosméticos y pomadas para suavizar la piel. No es ingrediente del esmalte de uñas ni del quitaesmalte, pero puede que se lo pongan en las manos o los pies como parte de un manicure o pedicura. Como es aceite, la parafina se queda en la piel y no se absorbe a la sangre. La pequeña cantidad de parafina que se pudiera absorber por la piel no se espera que aumente la probabilidad de problemas en el embarazo o al bebé que esté amamantando.

Metacrilato: Es un químico en las uñas acrílicas. No queda mucho del metacrilato después de reaccionar con otros químicos para formar las uñas acrílicas. La pequeña cantidad que queda en las uñas acrílicas puede causar irritación, inflamación, o que el área se ponga roja debajo de las uñas. No se espera que la pequeña cantidad de metacrilato que se pudiera absorber por la piel o los pulmones al usar uñas acrílicas aumente la probabilidad de problemas en el embarazo o al bebé que esté amamantando.

Acetona: Es un solvente incluido en los quitaesmaltes. Cuando se ingiere puede causar problemas en el cuerpo. La cantidad que se pueda absorber al usarse para quitar el esmalte de uñas es pequeña y no se espera que aumente la probabilidad de problemas en el embarazo o al bebé que esté amamantando. Después de usar el quitaesmalte, lávese las manos o pies para reducir la cantidad que queda en su piel y se pueda absorber.

Acetonitrilo: Es otro solvente para remover uñas artificiales. Su uso es menos común que la acetona. No se espera que las pequeñas cantidades de parafina que se pudieran absorber por la piel, uñas, o pulmones aumenten la probabilidad de problemas en el embarazo o al bebé que esté amamantando.

¿Y el olor?

El olor en los salones de manicura es causado por los químicos en los diversos tratamientos que ofrecen. Si hay buen movimiento de aire y mucho aire fresco, entonces no es probable que una gran parte de los productos químicos entren en el cuerpo al respirar los humos. Pero si te da dolor de cabeza, mareos o náuseas mientras usas productos para el cuidado de las uñas, sal y tome un poco de aire fresco afuera.

Entonces, ¿cuál es el mensaje más importante?

¡Adelante, mímesese con uñas bonitas! El uso de estos productos cosméticos como parte de los tratamientos de uñas de rutina no debería causarle ninguna preocupación, ya que no hay riesgos conocidos para su embarazo o al bebé que esté amamantando.

Si tiene preguntas acerca de exposiciones durante el embarazo o al dar pecho, comuníquese con un experto en MotherToBaby por teléfono al 866-626-6847 o por texto al 855-999-3525. También nos puede mandar un correo electrónico o entrar en chat al visitar <https://mothertobaby.org/es>



Alfred Romeo, RN, PhD, es enfermero y educador en salud. Ha trabajado con MotherToBaby durante quince años, ha sido presidente de varios comités y ha desempeñado diversos roles en la Junta de la Organización de Especialistas en Información sobre Teratología/MotherToBaby. Su experiencia incluye trabajar como enfermero en unidades de cuidados intensivos neonatales, capacitar a hogares médicos para mejorar los servicios para niños con necesidades especiales y entrenar a jóvenes adultos con discapacidades en liderazgo y abogacía.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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, 2 de enero de 2025.

Productos para uñas durante el embarazo

Emily llamó a MotherToBaby y nos confió: «Mi esposo y yo estamos pensando en quedarnos embarazadas... Estoy muy emocionada, pero también nerviosa. Quería saber qué puedo hacer para que sea más probable que tengamos un embarazo y un bebé saludables».

Le aseguré a Emily que nos encanta cuando las personas llaman antes de su embarazo y hacen estas preguntas. La salud previa al embarazo es un tema que no recibe tanta atención como merece, y es importante tanto para Emily como para su esposo. Una buena atención médica previa a la concepción puede afectar la fertilidad y facilitar la concepción, y también ayuda a mejorar los resultados del embarazo y la salud del bebé.

He aquí una guía de preparación previa a la concepción, porque si está lista para tener un bebé, debe tomar medidas ahora para mantener a sí misma y a su bebé lo más saludables posible:

- **Haga una cita de control previo a la concepción:** Comience por hacer una cita con su proveedor de atención obstétrica con unos tres meses de anticipación. En esa cita puede confirmar que tiene buena salud. Si tiene alguna afección crónica como presión arterial alta, enfermedad de la tiroides, depresión, o diabetes, usted y su proveedor pueden asegurarse de que la afección se esté manejando de manera efectiva y confirmar que cualquier medicamento recetado o de venta libre que esté tomando se puede continuar durante el embarazo. Si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos durante el embarazo, MotherToBaby puede ayudar brindándole información para que la lleve a su cita.
- **Comience a tomar una vitamina prenatal:** Si aún no está tomando una vitamina con ácido fólico, ahora es un buen momento para comenzar. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que todas las mujeres que planean un embarazo o que están embarazadas tomen una vitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico. Esto ayuda a reducir las probabilidades de ciertos defectos de nacimiento, como la espina bífida (cuando la médula espinal no se forma correctamente).
- **Revise su estado de inmunización:** Durante su chequeo previo a la concepción, asegúrese de estar al día con las vacunas como la MMR (sarampión, paperas, rubéola), la Tdap (tétanos, difteria, tos ferina), la influenza y el COVID. Planificar con anticipación hace que sea más probable que no se enferme durante el embarazo y ayuda a proteger al bebé de contraer infecciones a través de los padres después del nacimiento.
- **Ponga su cuerpo en forma para el embarazo:** Haga ejercicio con regularidad y considere si usted y su pareja están en su peso preferido. De lo contrario, haga planes para remediarlo antes de intentar quedar embarazada. También puede obtener más información sobre una dieta y nutrición saludables. Esto es algo que

puede mejorar la fertilidad en ambos padres y sentar las bases para un embarazo saludable.

- **Elimine las exposiciones dañinas:** No hace falta decir que este es un buen momento para hacer cambios en el estilo de vida, como reducir el consumo de alcohol, tabaco y drogas recreativas. Abordar el estrés y los problemas de salud mental desde el principio puede mejorar la fertilidad, mejorar toda la experiencia del embarazo y prepararla para la emoción y el arduo trabajo de la maternidad.
- **Evalúe su hogar y su entorno de trabajo:** Si usted y su pareja están expuestos a sustancias tóxicas como el plomo en su entorno de trabajo o en el hogar, trabajar para reducir esas exposiciones es muy eficaz cuando se hace antes del embarazo.

MotherToBaby tiene muchos recursos para Emily y su esposo, ¡y para usted! Tenemos hojas informativas sobre medicamentos, suplementos a base de hierbas, diabetes y otras condiciones de salud, enfermedades y vacunas, ocupaciones como veterinaria y dental, ejercicio, exposiciones paternas, y cosméticos (protector solar, cremas para la piel, esmalte de uñas, tinte para el cabello). También hay blogs y podcasts útiles, y páginas web completas sobre diversas condiciones, y si tiene preguntas, nuestros especialistas en información están aquí para servirle.

[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847](tel:866.626.6847) | [Texto 855.999.3525](tel:855.999.3525) | [Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org](mailto:info@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, 2 de enero de 2025.

Productos para uñas durante el embarazo

Tanya llamó un lunes por la mañana. «Me voy a casar en unos meses y queremos comenzar a tratar de quedar embarazada de inmediato. ¿Qué debería estar haciendo ahora para tener la mejor oportunidad de tener un bebé sano?»

La salud antes del embarazo y la planificación del embarazo presentan una excelente oportunidad para evaluar una amplia gama de factores que pueden darle a su bebé el mejor comienzo. Este blog describirá las cosas a considerar y lo que le comuniqué a Tanya.

Su salud

¿Por lo general, esta saludable? Si ya tiene dolores de cabeza o tiene reflujo ácido, sepa que el embarazo puede hacer los síntomas más frecuentes. Pregúntele a su médico si la forma en que trata estas condiciones comunes debería cambiar una vez que esté embarazada. Pregunte si puede seguir su rutina de **ejercicio** actual y si necesita modificarla durante el embarazo. Hágase un chequeo de infecciones de transmisión sexual porque algunas pueden no mostrar síntomas. También discuta sus medicamentos: algunos deben suspenderse antes de que comience a tratar de concebir, como ácido valproico, leflunomida (por ejemplo, Arava®), teriflunomida (Aubagio®), metotrexato e isotretinoína (por ejemplo, Accutane®), por nombrar solo algunos. Para otros, querrá sopesar los riesgos frente a los beneficios con su proveedor de salud antes de concebir. Hable con sus médicos ahora para hacer un plan.

Cafeína

¿Toma café, té o refrescos con cafeína? ¿Qué tal las bebidas energéticas, proteínas en polvo o Kombucha? La hoja informativa de MotherToBaby sobre la **cafeína** puede tranquilizarla y animarla a que piense en todas sus opciones de bebidas.

Peso corporal

¿Es su **peso** una preocupación? Una de las mejores cosas que puede hacer antes de la concepción es llegar a un peso saludable. Las mujeres con sobrepeso u obesidad tienen mayores riesgos de aborto espontáneo, defectos de nacimiento, diabetes gestacional, alta presión y preeclampsia, y parto por cesárea no planificado. Ahora es un buen momento para reunirse con un nutricionista o seguir una dieta adecuada para alcanzar su peso saludable antes del embarazo. Una vez que esté embarazada, siga observando lo que come, pero no intente perder peso. El aumento de peso es inevitable durante el embarazo, pero las pautas de la sociedad profesional líder para obstetras / ginecólogos (o ACOG, por sus signas en inglés) aconsejan a las mujeres que aumenten entre 11 y 40 libras (aproximadamente 5 a 18 kilos), dependiendo de su peso antes del embarazo. Es un mito que necesita «comer para dos», así que no se prepare para el aumento de peso posparto por comer más de lo que debería. Después del parto de un bebé promedio de 7-8 lbs., puede perder 2 lbs. en líquido amniótico, 1.5 lbs. de placenta, 5-7 lbs. en sangre, y , 2 libras a medida en que el útero vuelve a su tamaño normal. Eso aún podría dejarla con 10 libras de exceso, o más, si aumentó más peso durante el embarazo. Algunas mujeres nunca se quitan ese peso de más, y su peso aumenta gradualmente con embarazos sucesivos y la edad, lo que puede conducir a complicaciones del embarazo y problemas de salud crónicos más adelante. Consulte nuestra hoja informativa sobre el ejercicio para obtener más información.

Condiciones crónicas de salud

¿Tiene condiciones de salud crónicas como **diabetes**, alta presión, migrañas, **asma**, **alto colesterol**, condiciones cardíacas, venas varicosas o anemia? ¿Tiene una enfermedad autoinmune como la de **Crohn** o **colitis ulcerosa**, **lupus**, **artritis reumatoide**, **espondilitis anquilosante**, **esclerosis múltiple**, **psoriasis** o **artritis psoriásica**? Hable con su obstetra para una cita de «preconcepción» para discutir cómo un embarazo podría afectar su salud y cómo su salud podría

afectar un embarazo futuro. Su especialista también puede brindarle una opinión importante. Un especialista en medicina materna-fetal (MFM) es un médico especializado en embarazos de alto riesgo, y la consulta con un MFM una vez que esté embarazada podría ayudarla a aprender cómo optimizar su salud y la de su bebé.

Salud Mental

¿Qué tal su salud mental? Si tiene antecedentes de **ansiedad** o **depresión**, **TAH** u otras condiciones, pregúntele a su psiquiatra y obstetra sobre su tratamiento y no realice cambios antes de hacerlo. Muchos medicamentos pueden continuarse durante el embarazo y durante la lactancia. De hecho, la salud mental es increíblemente importante. Por ejemplo, cuando una mujer no trata su trastorno del estado de ánimo o lo trata de manera inadecuada, algunos estudios sugieren riesgos de aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacer y preeclampsia. La terapia de conversación también es de vital importancia. Y si tiene problemas de salud mental durante el embarazo, corre el riesgo de sufrir depresión posparto. Seamos realistas: el embarazo y el cuidado de un nuevo bebé es estresante, por lo que ahora es el momento de reunir a sus ayudantes (amigos, parientes, terapeutas y médicos) para asegurarse de contar con el apoyo suficiente. Su obstetra debe preguntar sobre la salud mental, pero si no, saque el tema usted. Su médico puede ser su aliado en este área, ayudándole a recibir tratamiento y abordando las preocupaciones relacionadas con el embarazo y la salud mental posparto. MotherToBaby puede brindarle una descripción general de la investigación relacionada con los medicamentos recetados que elija.

Salud Dental

¿Ha visto a un dentista últimamente? La salud oral puede afectar un embarazo, lo que significa que, si tiene las encías inflamadas o sangrantes, un dolor de muelas o una infección, esto puede aumentar los riesgos para el embarazo. Si necesita hacerse una radiografía dental, tomar antibióticos o recibir anestesia local para un procedimiento dental, estos son generalmente aceptables durante el embarazo, pero es mejor completarlos antes de quedar embarazada. Contacte a MotherToBaby para más detalles.

Su lugar de trabajo

¿Dónde trabaja? MotherToBaby puede brindarle información para minimizar las exposiciones en una **oficina veterinaria**, **tintorerías**, **salones**, **laboratorios / hospitales**, **centros de imágenes**, **servicios de control de plagas** u otros **negocios**. Su departamento de seguridad ocupacional puede recomendarle equipos de protección personal (EPP) e informarle sobre la ventilación que puede existir para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo. Las hojas de datos de seguridad (SDS) ofrecen una descripción general de los productos químicos utilizados en la industria y están disponibles en línea o en el trabajo.

Seguridad alimenticia

Lea sobre la seguridad de los alimentos y aprenda cómo minimizar su exposición a aquellos que comúnmente se han asociado con enfermedades transmitidas por los alimentos, como **E. coli** o **listeria**. Acostúmbrase a lavar bien sus frutas y verduras frescas. Lea **otros blogs** en nuestro sitio web también.

Vitaminas y suplementos

¿Ha comenzado a tomar una **vitamina prenatal**? ¿Está tomando suficiente ácido fólico? ACOG recomienda que las mujeres tomen al menos 400 mcg de ácido fólico antes de quedar embarazadas y al menos 600-800 mcg al día una vez que estén embarazadas. Esto puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y la médula espinal. Llame a MotherToBaby si desea conocer la ingesta diaria recomendada de vitaminas o minerales específicos. En general, no es aconsejable tomar más de lo recomendado: no hemos estudiado cómo las megadosis de vitaminas pueden afectar el embarazo. Tampoco se recomiendan otros suplementos además de tomar una vitamina prenatal: la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no supervisa sus plantas de fabricación y las encuestas anteriores han demostrado que algunos suplementos contienen contaminantes. Además, hemos visto casos en los que la etiqueta no coincide con el contenido de la botella y puede causar efectos nocivos. Las mujeres embarazadas y lactantes deben evitar los suplementos herbales a menos que su médico los recomiende específicamente.

Alcohol, Cannabis y Tabaco

¿Fuma cigarrillos? ¿Usa cannabis con fines medicinales o recreativos? ¿Bebe alcohol? Investigaciones recientes han demostrado que el consumo de marihuana muy temprano en el embarazo causa cambios en el desarrollo del cerebro, lo que podría dar lugar a problemas de conducta o aprendizaje que veremos más adelante en la vida del niño. Los cigarrillos aumentan los riesgos de pérdida del embarazo, entre otras cosas. Y se sabe que el alcohol causa una variedad de defectos congénitos conocidos como trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD). No creemos que haya una cantidad «segura» de alcohol que, cuando se consume, no cause problemas a un niño en desarrollo. Ahora es el momento de dejar de fumar, beber y usar cannabis: su bebé estará más sano por ello. MotherToBaby puede proporcionar recursos o puede consultar con su médico.

Vacunas

¿Está al día con todas sus **vacunas**? ¿Recibió una **vacuna contra la gripe** esta temporada pasada? No desea que una enfermedad prevenible por vacuna tenga un impacto en su embarazo. La infección de **la gripe** puede aumentar el riesgo de síntomas más graves, enfermedades más duraderas, pérdida del embarazo y parto prematuro, lo que puede tener un impacto de por vida en su bebé. La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir la infección. ¿Otro beneficio de vacunarse durante el embarazo? Los estudios demuestran que la protección se extiende a su bebé y le da un poco de inmunidad adicional desde el nacimiento hasta que pueda recibir sus vacunas. También es bueno saber: algunas vacunas se pueden administrar y se recomiendan durante el embarazo, como una **vacuna contra la gripe o TDAP**, pero otras se administran mejor antes de concebir para evitar un pequeño riesgo de transmitir la enfermedad al feto (por ejemplo, sarampión, paperas, y la vacuna contra la rubéola [MMR], así como la vacuna contra la varicela [varicela]), así que trate de hacerlo al menos un mes antes de intentar concebir. Verifique sus registros médicos para ver la última vez que recibió alguna de estas vacunas. Si no sabe si fue vacunada previamente, su médico puede extraer sangre para verificar si tiene inmunidad.

Sus mascotas

¿Tiene un gato? Existe cierta preocupación en el embarazo por una infección llamada toxoplasmosis, que es causada por un parásito que se puede encontrar en las heces de los gatos. Lea nuestro blog para obtener más información

sobre lo que puede hacer para prevenir esta infección si tiene un mascota en casa:

<https://mothertobaby.org/es/baby-blog/el-gato-se-puede-quedar-desacreditar-los-mitos-del-embarazo-y-toxoplasmosis/>

Otras enfermedades

¿Sus próximos planes de viaje incluyen viajar a un lugar tropical cálido? Consulte nuestra hoja informativa sobre el **Zika** para obtener más información antes de reservar boletos no reembolsables. En general, las mujeres querrán esperar para tratar de concebir ocho semanas desde el momento de su regreso a casa. El tiempo de espera es tres meses si su pareja viaja con usted. **COVID-19** también se está extendiendo por todo el mundo y nuestra hoja informativa puede brindarle la información más reciente sobre si podría afectar un embarazo y cómo.

Finalmente, su obstetra o médico de atención primaria le complacerá verla para una consulta previa a la concepción. Haga una cita para hablar sobre su historial personal y su salud. Es una manera excelente de que usted y su bebé tengan el mejor comienzo.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://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, 2 de enero de 2025.

Productos para uñas durante el embarazo

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 tocadas 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.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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, 2 de enero de 2025.

Productos para uñas durante el embarazo

Por Mark B. Roth, MotherToBaby New York

Como especialista en información de teratología, recibo preguntas acerca de todas las clases de químicos y sustancias a las cuales alguien puede ser expuesto. Frecuentemente recibimos preguntas acerca de los millones de productos de limpieza que existen. Cloro, limpiadores en polvo y en aerosol, quita grasa, limpiadores de hornos, desinfectantes - hay muchos productos de limpieza diferentes y leer la lista de ingredientes (si hay alguna) puede ser abrumador. ¡Todas esas palabras difíciles de pronunciar! Hipoclorito de Sodio, Oxido de Decilamina, Hidróxido de Sodio, Sulfonato, Dipropilenglicol, Butoxi Éter.

Si usted está leyendo esto, es probablemente porque usted quiere reducir la posibilidad de cualquier problema para su bebe durante el embarazo o durante la lactancia. Usted puede estar buscando información acerca de productos de limpieza a los que se puede exponer o usar mientras está embarazada o durante la lactancia. He oído muchas veces de las personas que nos llaman, lo difícil que es encontrar información de confianza. Esa es la verdad, incluso para los expertos en el tema. Hay ciertos retos a los que nos afrontamos.

Uno de los retos más grandes es que muchos de los químicos en estos productos simplemente no han sido estudiados para ser usados por mujeres embarazadas. Algunos de los ingredientes que se encuentran en los productos de limpieza han sido evaluados en estudios científicos de animales durante la reproducción, la mayoría son estudios en ratones y ratas embarazadas. Cuando estas sustancias son administradas a estos animales, las cantidades (o dosis) del producto, son cantidades de exposición mucho más altas que a las cuales un humano estaría expuesto. Por ejemplo, estos químicos son ingeridos por el animal a la fuerza, aun cuando el ingrediente es comúnmente usado en cremas para la piel. Por lo tanto, si el ingrediente ha sido estudiado, frecuentemente esta información no ayuda o no tiene significado alguno.

Hay un viejo e importante principio al estudiarse si alguna sustancia es dañina para una persona, y ese principio es "el veneno está en la dosis." Básicamente, esto significa que el riesgo con cualquier exposición, incluyendo a los productos de limpieza, depende de que cantidad entra en su cuerpo. ¿Cómo entran estas sustancias o productos químicos al cuerpo? Estas pueden ser inyectadas directamente, bebidas, inhaladas (respiración) o absorbidas por la piel. A menos que usted haya bebido algún producto de limpieza doméstica, la exposición para su bebe que se desarrolla tiende a ser muy baja. Generalmente, no hay absorción en el flujo sanguíneo por inhalación de este tipo de composiciones. Cuando llegan a ser absorbidos por su cuerpo, típicamente estos no alcanzan al bebe en desarrollo, ni entran en la leche materna en cantidades significantes.

Ahora, estos productos pueden tener olores ofensivos, aun cuando se les han agregado fragancias artificiales como 'Limón Fresco', 'lluvia de verano', 'flores primaverales'. (Y también hay algunos que son muy fuertes - a veces cuando voy al baño y el aromatizador es muy fuerte, me digo a mi mismo - "preferiría oler excremento.") Pero volviendo al tema... Si un producto tiene un aroma irritante, usted tal vez piense que es irritante para él bebe también. Pero su sentido del olfato no es muy bueno para medir realmente la cantidad de un químico al que está expuesto él bebe. De hecho, muchas mujeres desarrollan sensibilidad a olores durante el embarazo. Esto sirve para ayudarlo a buscar un ambiente más cómodo y reducir la exposición. Esto también la puede hacer sentir preocupación cuando no puede alejarse del mal olor. ¡Su sentido del olfato no siempre sabe con certeza! Si empieza a sentirse mareada, confusa, o con dificultad para respirar al ser expuesta a productos de limpieza, estos síntomas pueden indicar un nivel alto de exposición a la composición química de los productos de limpieza. Pero aun con estos síntomas, no hay riesgo confirmado para su embarazo o durante la lactancia.

Como mencioné antes, hay posibilidad de absorber sustancias por medio de la piel (exposición tópica). Cuando se trata de productos de limpieza, su piel sirve como buena barrera y previene que muchas sustancias entren a su cuerpo. Si su piel ha sido sumergida por mucho tiempo, o tiene un arañón o apertura en la piel, puede de que este permita más absorción. Así como con la inhalación, estos compuestos químicos, no tienden a alcanzar al bebe en desarrollo o su leche materna en cantidades significantes. Aun así, irritación de la piel puede suceder, no es mala idea el usar guantes de manos al utilizar productos de limpieza, especialmente si va a hacerlo por largos periodos de tiempo. Es importante que no sienta incomoda.

Todos sabemos que accidentes pueden ocurrir, y esto es muy cierto cuando se trata de accidentes con productos de limpieza. Usted puede reducir la incidencia de accidentes evitando beber o comer al mismo tiempo que utiliza

productos de limpieza. Asegúrese de desaguar cualquier utensilio o platos que tienen contacto con los productos de limpieza. El usar guantes y gafas protectoras le puede ayudar a proteger su piel y sus ojos en caso de un derrame accidental. Y por supuesto, también abrir una ventana o prender un ventilador (si tiene uno) le puede ayudar a reducir los olores penetrantes.

Mencioné al principio de este blog una lista un poco confusa de ingredientes de limpieza, y tengo certeza que la mayoría de ustedes se pondrían a dormir si trato de hablar de cada uno de ellos. Pero aquí está la lista de los ingredientes más comunes, que valen la pena revisar.

El Cloro es un producto de limpieza común que la mayoría ha utilizado en un momento u otro. El ingrediente activo es Hipoclorito de Sodio. El cloro y los desinfectantes con cloro no han mostrado que elevan el riesgo de defectos de nacimiento.

Cloruro de Benzalconio es otro desinfectante que se encuentra en muchos productos de limpieza. También es un ingrediente en las pastillas para la garganta, cremas para irritación de panal, cosméticos y espermicidas vaginales. Aun cuando no hay estudios que específicamente estudian el riesgo de cloruro de benzalconio en reproducción humana, no hay ningún reporte que indique un riesgo elevado. De nuevo, el hecho de que el ingrediente es muy común, aun si reporte, es reconfortante.

Finalmente, también existen muchos productos de limpieza que contienen **amoníaco**. Usualmente el uso de productos de limpieza con amoníaco no se espera que eleve los riesgos para él bebe. Por tener un olor fuerte, la mayoría de personas no toleran oler altos niveles de amoníaco sin presentar síntomas. Como muchos productos de limpieza que han sido mencionados, un olor fuerte no significa necesariamente un riesgo hacia él bebe, aun con síntomas como ardor en la nariz o garganta, irritación en la piel, o mareos. Pero si llega a desmayarse, eso puede ser preocupante ya que eso limita el oxígeno que llega al bebe. Debe de poner atención a su nivel de comodidad.

Hay tantos diferentes productos e ingredientes. No tenemos es el espacio para hablar de todos ellos aquí. Pero si tiene alguna pregunta acerca de un producto de limpieza o el ingrediente en algún producto, ¡no dude en contactar a un experto de MotherToBaby!



Mark Roth, BA, es especialista en información de teratología y Codirector de la Red de Riesgo durante el embarazo (Pregnancy Risk Network en inglés) para MotherToBaby New York. Él ha estado con el programa desde el 2006. Él ha sido parte del gabinete de la junta directiva de OTIS y está en calidad de servicio como coordinador de Investigación para MotherToBaby New York. Mark ha dado lecturas de teratología en el programa de entrenamiento de Consejeros de Genética en la Universidad de Arcadia, y educa a proveedores de salud y al público acerca de teratología por medio de presentaciones, participando en conferencias estatales y nacionales, así como en conversaciones de persona a persona. Le gusta pronunciar los nombres genéricos de medicamentos.

Acerca de MotherToBaby

MotherToBaby es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia,

llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web www.MotherToBaby.org/es para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android e **iOS**.**

¿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, 2 de enero de 2025.