La batalla a la obesidad antes del embarazo es ‘bellamente única’

El año de pandemia no ha sido fácil. Ha dejado agotados a la mayoría de doctores y trabajadores esenciales por el estrés agregado. Pero acabo de terminar una cita por video-llamada (lamentablemente, lo es parte de mi nuevo “normal”) con una de mis pacientes más antiguas y me siento muy ¡emocionada! Mi paciente (y yo) ha batallado con la pérdida de peso la mayor parte de su vida, pero considerando algunas de sus condiciones médicas crónicas, ella se sintió motivada a perder peso antes de su embarazo. ¡Yo estoy feliz porque amo a mi paciente! Mi paciente, bella por dentro y por fuera, ha empezado unos cambios al estilo de vida que va hacer que su embarazo sea más seguro para ella y para su bebe.

La obesidad y su impacto en el embarazo

Basado en una encuesta de muchas personas, cerca del 60% de mujeres tiene sobrepeso u obesidad. Desafortunadamente la obesidad aumenta el riesgo para los dos, la madre y él bebe, durante el embarazo. En el comienzo del embarazo, mujeres con obesidad tienen un riesgo más alto de aborto espontaneo y luego al final del embarazo, corren el riesgo de mortinato que él bebe muera al nacer. También hay un aumento de riesgo de defectos congénitos, más notablemente el defecto de medula espinal, corazón, rostro y extremidades. Adicionalmente, la detección de estas anomalías corre un desafío más grande. Teniendo en cuenta cómo funcionan científicamente las tomas de ultrasonido, es difícil que la toma detecte anormalidades fetales en mujeres con obesidad. Entre más alto es el índice de masa corporal del paciente, más baja la tasa de detección de anormalidades. Comparado con mujeres sin obesidad, mujeres con obesidad también tienen altos riesgos de complicaciones del corazón, diabetes en el embarazo, apnea nocturna, trastornos de la presión sanguínea como preclamsia, y disfunción del corazón. Nuestras pacientes con obesidad necesitan ser vigiladas muy de cerca por posibles complicaciones durante el embarazo.

Durante el parto, estudios y prácticas clínicas nos dicen que mujeres con obesidad tienen un aumento en el riesgo de necesitar un cesaría. Después del parto, estas pacientes son más aptas a batallar con infecciones del vientre o infecciones en la incisión de la cesaría.

Preparando antes del embarazo

Enero es el mes de la prevención de defectos congénitos y este ano, el tema es “Cinco consejos para prevenir los defectos congénitos,” lo que incluye el siguiente consejo: Antes de quedar embarazada, trate de mantener un peso saludable.



Debido a las complicaciones posibles, el mejor momento para controlar la obesidad es antes de quedar embarazada. Este es el momento en que la madre-a-ser necesita de más apoyo para ayudarle a optimizar su salud y la salud del bebe. La pérdida de peso es una manera en la cual podemos cambiar nuestra salud. A menudo les digo a mis pacientes que no podemos cambiar nuestros genes, nuestra familia o nuestro historial médico, pero podemos hacer una gran diferencia en nuestro estilo de vida que puede hacer una impactante diferencia en la salud de nuestro bebe y de sí misma. Alcanzar nuestro peso optimo, o el solo empezar a trabajar en ello, puede alcanzarse por varios medios como nutrición y ejercicio, ayuda por medicina e incluso cirugía. Los diferentes métodos deben ser personalizados e indicados a la mama-a-ser.

Durante el embarazo, recomendamos una menor subida de peso para nuestros pacientes con sobrepeso. Pacientes con sobrepeso y con obesidad deben de ganar entre 15-25 lb (6.8-11.3 kg) y 11-20 lb (5.0-9.1 kg) respectivamente. Mas frecuente vigilancia y examinación durante el embarazo también son recomendados. Una dieta saludable que incluye proteína, grasa y carbohidratos, así mismo con ejercicio debe ser consultado con su doctor. Lo que funciona para mi puede que no funciones para algunos pacientes, y lo más importante a saber es—¡Cada una de nosotras es bellamente única!

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, 29 de enero de 2021.