De los pañales a las decisiones: MotherToBaby y NDBN abordan las principales preocupaciones de los padres

Por Lorrie Harris-Sagaribay, MPH, presidenta de OTIS/MotherToBaby, en asociación con Joanne Samuel Goldblum, directora ejecutiva y fundadora de la Red Nacional de Bancos de Pañales

MotherToBaby se enorgullece de asociarse con la Red Nacional de Bancos de Pañales (NDBN, por sus siglas en inglés) mientras la organización celebra su 15º aniversario en 2026, celebrando una década y media apoyando a familias de todo el país garantizando el acceso a pañales y otras necesidades materiales esenciales. A través de nuestra asociación, hemos aprendido que muchos padres y cuidadores, especialmente aquellos que están embarazadas o cuidan a recién nacidos, a menudo hacen el mismo tipo de preguntas sobre las exposiciones diarias durante el embarazo y la lactancia.

Estas preocupaciones provienen directamente del campo de trabajo, ya que el personal y los voluntarios de NDBN que trabajan directamente con las familias escuchan preguntas como estas todos los días. Para ayudar a responderlas, los expertos de MotherToBaby opinan sobre algunas de las preguntas más comunes de las familias sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia.

Primero, es importante recordar que los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3%) tendrán un defecto de nacimiento. Los problemas del embarazo (como el aborto espontáneo) también pueden ocurrir en cualquier embarazo. MotherToBaby analiza los estudios de investigación para comprender si una determinada exposición podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento u otros problemas en un embarazo.

Aquí hay cinco de las exposiciones sobre las que las familias de NBDN preguntan con más frecuencia:

- **Cafeína**

Durante el embarazo, se recomienda mantener la ingesta de cafeína a menos de 200 miligramos (mg) por día de todas las fuentes, incluidos el café, el té, las bebidas energizantes y el chocolate. (Como referencia, una taza de 8 onzas de café preparado puede contener de 70 a 140 mg de cafeína, según el tipo de café y cómo se prepare). Durante la lactancia, se ha sugerido mantenerse por debajo de 300 mg por día, aunque esa cantidad podría ser demasiado alta cuando el bebé es muy pequeño (los bebés pequeños tardan mucho más que los adultos en procesar o metabolizar la cafeína). Incluso algunos bebés mayores pueden ser más sensibles a la cafeína que otros. Si nota que su bebé parece nervioso, incómodo o completamente despierto en medio de la noche después de que bebe cafeína, podría considerar reducir la cantidad que toma.

- Hablemos más sobre ***las bebidas energizantes***. La mayoría de las bebidas energizantes contienen no solo cafeína, azúcar y vitaminas B, sino también ingredientes a base de hierbas que probablemente no se hayan estudiado durante el embarazo o la lactancia. Esto significa que no hay información sobre la cantidad de estos ingredientes que podrían llegar al bebé en desarrollo durante el embarazo o pasar a la leche materna. Por esta razón, es posible que prefiera posponer las bebidas energizantes hasta que ya no esté embarazada o amamantando.

• Analgésicos de venta libre

Dos de los analgésicos de venta libre más comunes son el acetaminofén (o paracetamol, como Tylenol®) y el ibuprofeno (como Advil®). Estos analgésicos también se encuentran en productos para múltiples síntomas, como los medicamentos para la gripe. Durante el embarazo, no se ha demostrado aumento en riesgo para el embarazo con el uso de acetaminofén durante un breve periodo cuando un proveedor de atención médica lo indique para tratar el dolor o la fiebre. El acetaminofén debe usarse según las indicaciones y solo durante el tiempo que necesite para tratar su condición. El ibuprofeno, por otro lado, generalmente no se recomienda durante el embarazo, especialmente en la segunda mitad del embarazo, a menos que su proveedor de atención médica le haya recomendado específicamente su uso.

Sin embargo, durante la lactancia, el acetaminofén y el ibuprofeno se pueden usar según las indicaciones sin efectos secundarios esperados para el bebé. La cantidad de acetaminofén o ibuprofeno que entra en la leche materna es mucho menor que la dosis que se podría administrar directamente a un bebé.

• Pescado y el mercurio

Es posible que haya escuchado el rumor de que comer pescado no es una buena idea durante el embarazo. Pero esto no es la verdad. Si bien es cierto que la mayoría de los pescados pueden contener cierta cantidad de mercurio (o más específicamente, una forma de mercurio llamada metilmercurio), estas cantidades a menudo son demasiado pequeñas para aumentar los riesgos de embarazo, siempre y cuando tome decisiones bien pensadas sobre el consumo de pescado.

La cantidad de metilmercurio en el pescado aumenta a medida que los peces suben la cadena alimentaria. Los peces depredadores grandes que comen peces más pequeños generalmente tienen niveles más altos de metilmercurio. Estos peces grandes incluyen pez espada, marlín, atún patudo y caballa, entre otros. Estos pescados deben evitarse durante el embarazo y la lactancia.

Se pueden disfrutar otros tipos de pescado con moderación (de 1 a 3 porciones por semana, según el tipo de pescado y el lugar donde se pesque). La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) y la Agencia

de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) desarrollaron una guía útil que enumera muchos tipos de pescado y brinda consejos sobre la frecuencia con la que pueden ser consumidos por mujeres embarazadas o lactantes y por niños de 1 a 11 años en: https://www.fda.gov/media/141562/download?attachment

• Productos de limpieza

¿Es mejor usar productos de limpieza naturales como el vinagre durante el embarazo o la lactancia? ¿Qué pasa cuando hay un niño pequeño en el hogar?

La forma en que usa un producto de limpieza suele ser más importante que lo que es el producto. Aunque no se espera que el uso de vinagre como limpiador aumente los riesgos durante el embarazo o la lactancia, podría haber algunas superficies o situaciones que requieran productos más efectivos para limpiar y desinfectar. Para que un químico pueda llegar a un bebé en desarrollo durante el embarazo o para llegar a la leche materna, el químico primero tiene que estar circulando en el torrente sanguíneo. Siempre que un producto se use en un área bien ventilada (puertas o ventanas abiertas, con ventiladores) y su piel esté protegida del contacto directo con el producto, es poco probable que usar el producto de limpieza según las indicaciones resulte en una exposición que ingrese al torrente sanguíneo. Si comienza a sentir algún síntoma, como náuseas, mareos o dolor de cabeza, aumente la ventilación en el área y tome un poco de aire fresco. Si usa vinagre para limpiar, asegúrese de no mezclarlo con amoníaco u otros productos químicos, ya que eso puede crear vapores nocivos. Con cualquier producto de limpieza, siga las instrucciones de la etiqueta para saber cómo usarlo y almacenarlo.

En cuanto a qué tipo de limpiadores se prefieren cuando tiene niños pequeños en el hogar, es un tema mejor discutido con el proveedor de atención médica de su hijo.

• Caspa / heces de animales

Las mascotas domésticas comunes como perros, gatos y roedores suelen ser peludas. Aunque no se sabe que la caspa de las mascotas en sí sea dañina durante el embarazo o la lactancia, la caspa podría aumentar la posibilidad de problemas respiratorios si tiene alergias o asma significativas. Si experimenta un empeoramiento de los síntomas de alergias o asma durante su embarazo, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica. También es una buena idea lavarse las manos después de manipular cualquier tipo de roedor, incluso mascotas domésticas bonitas y peludas.

¿Qué pasa con las heces de animales? Es mejor evitar el contacto directo con las heces de los animales durante el embarazo. Esto significa que tiene un pase libre para limpiar la jaula de jerbos o la caja de arena, si es posible. Las heces de los gatos, en particular, pueden contener un parásito responsable de una infección llamada toxoplasmosis, especialmente si se permite que el gato salga al aire libre o se alimenta con carne cruda. Una infección por toxoplasmosis durante el embarazo aumenta la posibilidad de complicaciones en el embarazo e incluso podría transmitirse al feto. No es necesario reubicar a su gato ni evitar acariciarlo, pero debe evitar el contacto directo con las heces del gato durante el embarazo.

Pensamientos finales

A través de nuestra asociación con NDBN, MotherToBaby se compromete a responder las preguntas reales que hacen las familias, de manera directa, clara y compasiva. Sabemos que los padres quieren lo mejor para sus bebés y merecen información confiable y basada en evidencia para tomar decisiones informadas.

Si usted o alguien que conoce tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo o la lactancia, puede comunicarse con un especialista de MotherToBaby para obtener información gratuita y confidencial por teléfono, mensaje de texto o chat en MotherToBaby.org/es/.

Junto con NDBN, continuaremos escuchando, aprendiendo y apoyando a las familias cuando más importa.

Más información sobre la Red Nacional de Bancos de Pañales

La Red Nacional de Bancos de Pañales (NDBN) lidera un movimiento nacional dedicado a ayudar a las personas, los niños y las familias a acceder a las necesidades básicas que necesitan para prosperar y alcanzar su máximo potencial... incluidos pañales limpios y secos, suministros para la menstruación y otras necesidades básicas. Lanzado en 2011 con el apoyo del patrocinador fundador Huggies®, NDBN se dedica a crear conciencia sobre la necesidad de pañales / inseguridad de pañales y abogar por políticas públicas para ponerle fin. La Red está compuesta por más de 300 bancos de necesidades básicas que atienden a comunidades locales en todo Estados Unidos. Más información sobre NDBN y la necesidad de pañales está disponible en nationaldiaperbanknetwork.org y en Twitter (@DiaperNetwork), Instagram (@DiaperNetwork) y Facebook (facebook.com/NationalDiaperBankNetwork).

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, 18 de diciembre de 2025.

De los pañales a las decisiones: MotherToBaby y NDBN abordan las principales preocupaciones de los padres

Por Lindsey Morse, MS, CGC, MotherToBaby New York

¡Es oficialmente verano! Tiempo para fiestas en la piscina, comidas al aire libre y picnics en la playa. Que vengan las hamburguesas y perritos calientes, ensaladas de papa y pasta, pescado frito y pollo asado.

Usted se estará preguntando si es seguro comer esa comida que ha estado situado al sol. Además, ¿no escuché en alguna parte que las mujeres embarazadas no deberían comer pescado o carne medio crudo durante el embarazo? ¿Es seguro nadar en el agua del lago o en la playa? ¿Cómo puedo proteger a mi bebé durante mi embarazo mientras disfruto de la diversión de verano y la comida con mi familia y amigos?

¡Fácil! Solo hay algunos consejos sencillos que tener en cuenta.

Consejo 1: Cocine bien toda la carne y mariscos
La seguridad alimentaria es importante ya sea que esté embarazada o no. Pero algunas enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ser más preocupantes si estás embarazada. La manipulación, preparación y almacenamiento seguro de los alimentos reduce la posibilidad de que puedas estar expuesta a pequeños organismos que podrían hacer que te sientas mal a lo grande.

Una de las preguntas más comunes sobre la comida durante el embarazo es sobre comer carne, especialmente carne o fiambre de sándwich o carne media cruda (como ese bistec medio raro). Hay todas estas advertencias sobre qué comer y qué no comer. Entonces, ¿cómo sabes cuál es el riesgo y qué puedes hacer al respecto?

Bueno, hay varios microorganismos (bacterias y parásitos) que se pueden encontrar en la carne antes de que se cocina, si está solo parcialmente cocinada, o si ha sido cocinada y luego congelada o refrigerada para ser consumida más tarde. Estos incluyen cosas como Escherichia coli (E. coli), Salmonella, Listeria y Vibrio. (Consulte MotherToBaby.org para obtener más información en nuestras hojas informativas.) Algunos tipos o cepas de estos microorganismos no son perjudiciales y en realidad son beneficiosos para nosotros, por ejemplo, ayudan con la digestión. Pero otros pueden enfermarle y causarle calambres estomacales, diarrea, vómitos, dolor en las articulaciones y los músculos y fiebre. Los síntomas pueden durar solo unas pocas horas con algunas infecciones o hasta una semana con otras. En mujeres embarazadas, la exposición a algunos microorganismos puede enfermarle, pero es poco probable de directamente afectar el desarrollo del bebé. Otros microorganismos pueden aumentar las posibilidades de aborto espontaneo u otras complicaciones del embarazo, como el parto prematuro.

Es posible que haya oído que las mujeres que están embarazadas no deben limpiar la caja de arena de su gato debido al riesgo de toxoplasmosis, pero ¿sabía usted que este mismo parásito, Toxoplasma gondii, también se encuentra en las carnes medio crudas? Cuando las madres se infectan durante el embarazo, existe la posibilidad de toxoplasmosis congénita en sus bebés. Esto puede causar problemas en el hígado, el bazo, el corazón, el cerebro y los ojos, incluyendo ceguera, sordera, convulsiones y retrasos cognitivos. Esto generalmente es solo un riesgo con una nueva infección durante el embarazo, no si usted ha tenido toxoplasmosis en el pasado.

El cocinar la carne y los mariscos hasta que el centro alcance una temperatura mínima segura o recalentar la carne destruye la bacteria o el parásito, previniendo así la enfermedad. Mientras que los grandes chefs le dirán todo tipo de consejos y trucos para determinar qué tan hecho está su bistec, ¡invierta en un termómetro para carnes! Son fáciles de encontrar en la mayoría de los supermercados y realmente eliminan las conjeturas no solo de su próxima fiesta en el patio sino también de sus cenas entre semana. A continuación hay una tabla con las temperaturas recomendadas para diferentes carnes. Puede encontrar nuestra hoja informativa sobre carne y mariscos en https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/carnes-y-mariscos/pdf/

Carne/Pescado/Mariscos	Temperatura Interna Mínima Segura
Pescado y Mariscos	145 °F (63°C)
Cerdo	145 °F (63°C)
Carne de res (filetes, chuletas y asados)	145 °F (63°C)
Carne de res y cerdo (tierra)	160 °F (71°C)
Animales de caza	165 °F (74°C)
Aves	165 °F (74°C)
Carne de fiambre fría y delicatessen	Cocine hasta humeante

Consejo 2: La preparación y el manejo seguro de los alimentos también son importantes
Algunas de las mismas bacterias y parásitos también se pueden encontrar en frutas y verduras, o en productos lácteos no pasteurizados como leche, queso y huevos. Lavando bien las frutas y verduras y comiendo solo productos lácteos pasteurizados son las mejores formas de prevenir la exposición. Y no se olvide de lavarse bien las manos, las tablas de cortar y los utensilios después de tocar la carne cruda, así como las frutas y verduras sin lavar para evitar contaminar otros alimentos.

Ah, y ese pollo asado que ha estado en el sol por durante tres horas, ¡olvídalo! Una vez cocinado, la carne y el marisco se deben comer de inmediato. Las sobras de todo tipo (incluidas las ensaladas de pasta y papa, y cualquier cosa con aderezos de mayonesa o ensaladas) deben refrigerarse a una temperatura igual o debajo de 40°F (4°C) tan pronto como sea posible y luego las carnes se vuelven a calentar antes de consumirlas.

Consejo 3: Es bueno comer pescado durante el embarazo, pero algunos son mejores que otros
Otra pregunta frecuente es acerca de comer pescado durante el embarazo. Muchos peces contienen una sustancia llamada metilmercurio. Algunos peces tienen niveles más altos de este tipo de mercurio que otros tipos de peces; esto generalmente depende del tamaño del pez, cuánto tiempo vive y dónde vive antes de llegar a su mesa.

Pero el pescado y los mariscos son en realidad una buena fuente de proteínas y otras vitaminas que son buenas no solo para los adultos sino también para los bebés en desarrollo. La clave es comer los tipos correctos de pescado y marisco en las cantidades correctas. Consulte nuestra hoja informativa en https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-metilmercurio/pdf/ para obtener más información.

Consejo 4: Investigue antes de ir a nadar
Algunas de las bacterias mencionadas anteriormente en este blog se pueden encontrar en el agua, como el lago local

o las cálidas aguas costeras. Además de bacterias, los lagos y ríos pueden contener cosas como protozoos y gusanos que causan diarrea, calambres abdominales y fiebre. Además de comer alimentos contaminados, estos organismos pueden entrar en su cuerpo si nadas en agua infectada, especialmente cuando tienes una herida abierta, incluso un pequeño rasguño, si tragas agua o si el agua sube por la nariz. Los riesgos a menudo son más altos durante y después de una tormenta ya que esto aumenta la escorrentía de agua de lluvia y la contaminación del área circundante.

También puede haber ciertos tipos de algas en el agua que pueden ser dañinas en grandes cantidades. Hace poco recibí una llamada de una madre embarazada de vacaciones en la Florida preocupada por una advertencia de marea roja en su área. Las mareas rojas son causadas por una alta concentración de algas (una floración de algas) y ocurren principalmente en la Florida, pero pueden ocurrir a lo largo de la costa del Golfo o tan al norte como Delaware. Muchas floraciones de algas no son dañinas, pero otras pueden causar bajos niveles de oxígeno en el agua, dañando a los animales marinos y causando la acumulación de toxinas (llamadas brevotoxinas) en el agua.

Preste atención a las advertencias en su área porque no es una buena idea nadar en áreas donde usted sabe que hay un florecimiento de algas o un recuento alto de bacterias, particularmente si tiene una herida abierta. Visite el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental en https://espanol.epa.gov/espanol/la-importancia-de-la-proteccion-de-las-playas para encontrar información sobre las playas de agua dulce y salada en su área. Además, observe alrededor del área donde piensa nadar en busca de signos evidentes de contaminación, como una granja vecina, basura en el agua o incluso peces muertos flotando en el agua.

También es importante no comer mariscos localmente capturado recreativamente durante una marea roja: los mariscos en las tiendas de comestibles y restaurantes están regulados y no se capturan durante una floración de algas, por lo que no están contaminados, pero los mariscos cosechados recreativamente podrían serlo. Las brevetoxinas que se encuentran en las mareas rojas no se destruyen con cocinarlas.

En resumen, ¡la planificación es la clave! Aunque a menudo los riesgos asociados con las enfermedades transmitidas por los alimentos son mayores para usted que para su bebé, algunas precauciones simples pueden ayudarle a tener un embarazo saludable y aún así disfrutar de sus comidas y actividades favoritas durante el verano. Solo recuerde recoger un termómetro para carnes, déle a esas verduras un buen lavado antes de preparar esa ensalada, evite los alimentos que han estado en el sol y conozca sus lagos y playas.



Lindsey Morse, MS, CGC, es consejera genética principal de Ferre Genetics, un programa del Instituto Ferre con sede en Binghamton, Nueva York. Lindsey también es especialista en información sobre teratógenos con Pregnancy Risk Network, también conocida como MotherToBaby New York, y ha sido codirectora del programa desde 2015. Lindsey asesora a pacientes en todas las áreas de la genética desde genética prenatal hasta genética adulta. También imparte conferencias sobre una variedad de cuestiones genéticas a organizaciones comunitarias, incluidos estudiantes de secundaria, universitarios y médicos, médicos y programas de salud comunitarios.

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.

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, 18 de diciembre de 2025.

De los pañales a las decisiones: MotherToBaby y NDBN abordan las principales preocupaciones de los padres

Por Ginger Nichols, Consejera de Genética Certificada en MotherToBaby Connecticut

Yo estaba embarazada en 2004 cuando la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. (EPA) publicaron pautas para limitar el consumo de pescado durante el embarazo debido al metilmercurio. Ese embarazo fue definitivamente el momento más increíble de mi vida; sin embargo, también fue estresante. Era la quinta vez que estaba embarazada, pero debido a abortos espontáneos y la muerte de un hijo que nació prematuro, aún no había traído a un bebé a casa del hospital. Me volví hiper-vigilante sobre ***cualquier*** cosa que pudiera ser una posible exposición preocupante para un embarazo. Admito libremente que mi estado de ánimo para ese embarazo no podría llamarse lógico. Por lo tanto, con la información nueva y algo alarmante sobre peces y metilmercurio, el pescado se agregó rápidamente a mi lista de «no comer eso.» También admito que no como la cantidad recomendada de pescado de todos modos, así que no fue un gran salto para dejar de comer pescado en total.

Resulta que no era yo la única 'pez fuera del agua.' Según un estudio de la FDA sobre los hábitos alimenticios de más de 1,000 mujeres embarazadas en los EE.UU., alrededor del 21% de las mujeres dijeron que en el último mes habían comido cero pescado. Para las mujeres que dijeron que comían pescado, la mayoría comía menos que las pautas

dietéticas recomendadas. Sin embargo, ¡el pescado es saludable para ti! No quieres dejar de comer pescado por completo, así que en lugar de evitar el pescado, aprendamos los hechos.

A estas alturas, estarás preguntando: *«¿Qué es el metilmercurio y por qué está en el pescado?»* Como especialista en genética y especialista en MotherToBaby, a menudo hablo con mujeres sobre el comer pescado durante el embarazo, así que déjenme explicar... El metilmercurio es una forma orgánica de mercurio. El mercurio se produce naturalmente en el medio ambiente y también se libera en el aire como un subproducto de algunos procesos industriales. Cuando el mercurio penetra en la tierra y el agua (incluidos lagos, ríos y el océano), las bacterias y los hongos que se encuentran en la tierra y el agua cambian el mercurio al metilmercurio. Como el metilmercurio está en nuestra agua, se encuentra en diferentes niveles en prácticamente todos los pescados y mariscos. En general, los peces más grandes con largos períodos de vida que comen otros peces generalmente tendrán niveles más altos de metilmercurio que los peces más pequeños y más jóvenes. Si está interesado, hay listas de niveles de mercurio promedio en peces disponibles en línea, como este sitio web de la FDA: https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/metals/ucm115644.htm

El metilmercurio se encuentra en todos los tejidos del pez, por lo que limpiarlo o cocinarlo no reducirá los niveles de mercurio. Las personas que comen mucho pescado con altos niveles de metilmercurio también pueden acumular metilmercurio en sus cuerpos. Nuestros cuerpos absorben fácilmente el metilmercurio de nuestro tracto gastrointestinal (GI) y nuestros cuerpos tardan mucho tiempo en deshacerse de él.

«Entonces, ¿por qué debo preocuparme por comer demasiados mariscos con altos niveles de metilmercurio?» Sabemos que incluso si no está embarazada, el metilmercurio es tóxico para nuestro sistema nervioso y nuestros órganos. Los efectos de la intoxicación por metilmercurio se conocen desde los 1950's. Las personas que se enfermaron por intoxicación con metilmercurio presentaban muchos síntomas que incluían entumecimiento en las manos y los pies, debilidad muscular, temblores y cambios de personalidad (irritables, tímidos, nerviosos). Ahora, antes de que te de pánico, ¡toma en cuenta que estas personas habían estado expuestas a pescado con niveles de metilmercurio mucho más altos que incluso el pescado más contaminado en tu supermercado!

Sabemos que el metilmercurio puede atravesar la placenta durante el embarazo. Con exposiciones muy altas, los bebés han nacido con un tamaño de cabeza pequeño y daño cerebral que puede provocar convulsiones, retraso en el desarrollo, ceguera y debilidad muscular. Debido a que el metilmercurio puede afectar el cerebro en desarrollo del bebé, la exposición alta es una preocupación en cualquier etapa del embarazo. Para obtener más información, visite la hoja informativa de MotherToBaby sobre el metilmercurio en el embarazo y la lactancia en https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-metilmercurio/pdf/.

De momento pueda que sienta que necesita evitar consumir pescado durante el embarazo, cuando en realidad los estudios están mostrando que las mujeres que comen pescado durante el embarazo tienen mejores resultados de embarazo que las mujeres que no comen pescado. Estudios recientes también han analizado cómo los nutrientes en el pescado, incluidos los ácidos grasos Omega-3, podrían tener efectos positivos para el desarrollo del bebé y, de hecho, pueden ayudar a proteger contra cualquier posible daño que pueda ocurrir por la exposición prenatal al metilmercurio. Y lo que es más, las mujeres en los EE.UU. generalmente no dependen del pescado como su única ingesta de proteínas, por lo que es poco probable que coman suficiente pescado como para causar efectos nocivos en un embarazo. Por lo tanto, para recoger los frutos de salud completos del consumo de pescado para usted y su bebé, la clave es comer una variedad de pescado que sea bajo en metilmercurio. Aquí es donde las pautas actualizadas 2017 de la FDA pueden proporcionar cierta ayuda.

«¿Cuáles son las pautas actuales de la FDA?» El consejo recientemente revisado de la FDA está diseñado para alentar a las mujeres embarazadas y / o amamantando a consumir hasta 12 onzas de pescado con bajo contenido de metilmercurio cada semana, y proporciona orientación sobre cuáles peces son las mejores opciones al dividir el pescado en categorías de mejores opciones, buenas opciones y opciones para evitar. La guía fácil de leer se puede encontrar aquí https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/UCM537166.pdf

Se notará que en la guía de la FDA, los diferentes tipos (especies) de atún y blanquillo están listados en diferentes categorías, así que tome nota de qué tipo está comprando para saber en qué lista está.

Siguiendo las recomendaciones actuales, si está planeando quedar embarazada, actualmente está embarazada o actualmente está amamantando:

- Una porción típica de pescado es de 4 a 6 onzas, medida antes de cocinar.

- Cada semana, puedes comer hasta 2-3 porciones de una variedad de pescado de la lista de Mejores opciones; ¡hay más de 35 tipos diferentes de peces en esta lista!
- Si elige un pescado de la lista de Buenas opciones, limítese solo a la porción de ese pescado para la semana.
- Evite los siguientes peces, ya que son más altos en metilmercurio: tiburón, pez espada, caballa, aguja, reloj anaranjado, patudo y lofotátilo del Golfo de México.
- Si está comiendo pescado capturado por su familia o amigos, busque avisos locales de pescado. La Agencia de Protección Ambiental (EPA) tiene una opción de búsqueda para buscar avisos de pesca / mariscos en función de su lugar de residencia:
- https://fishadvisoryonline.epa.gov/General.aspx. También puede preguntarle al Departamento de Salud Pública de su estado. Si no hay un aviso, limítese a una porción de ese pescado y no coma ningún otro pescado esa semana.

Entonces, ahora que te tenemos enganchado y te atrapamos, ¿cuál es el punto final? Con alrededor de 60 peces catalogados como las Mejores y Buenas Opciones en las pautas para peces de la FDA de 2017, «¡hay muchos peces en el mar» para las madres embarazadas y que amamantan!



Ginger Nichols es consejera de genética certificada basada en Farmington, Connecticut. Actualmente ella trabaja por MotherToBaby CT, lo cual está ubicado en UCONN Health en la división de Genética Humana, Departamento of Genética y Ciencias Genómicos. Obtuvo su Licenciatura en Ciencias en Biología y Sociología de Juniata College y su Maestría en Genética Médica de la Universidad de Cincinnati. Ella tiene un interés especial en exposiciones ocupacionales y ambientales.

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, 18 de diciembre de 2025.