

Empoderar a las Madres en el Día de la Madre y Todos los Días: Aprovechar al Máximo las Citas Prenatales

Por Lauren Kozlowski, MSW, MPH, MotherToBaby Georgia

“¡Ni siquiera sabía que debería preguntarle a mi obstetra sobre eso!» Esta es una reacción que escucho casi a diario como especialista en información de teratología (una manera elegante de decir que he sido entrenada en la evaluación y comunicación sobre riesgos de las exposiciones, como medicamentos, durante el embarazo). La reacción de esta persona era igual a tantas mujeres que van a sus primeras citas después de descubrir un embarazo, al respecto de que ella realmente no sabía cómo ser su propio mejor defensor. No le culpo de ninguna manera. ¿Cómo se supone que las mujeres sepan estas cosas? ¿Cuáles preguntas deberían estar haciendo? ¿Por qué las deberían preguntar? Pensé, yo no sólo quería ayudarle a ella sino a todas las mujeres embarazadas a tener una experiencia positiva y empoderada una vez que encuentren sus equipos de cuidado de embarazo.

La Importancia de Escoger el PAM Adecuado

Encontrar el proveedor de atención médica (PAM) que sea apto para usted es esencial porque los médicos, asistentes médicos, enfermeras y parteras son personas como usted y yo. Vienen con una amplia gama de personalidades y estilos de cuidado. A veces corresponderán con el suyo y a veces no. Quiere estar segura que las personas a que les encarga su salud y la salud de su bebé van a ayudarle a tomar las mejores decisiones sobre su atención. Además vale la pena pensar en cómo se puede reducir cualquier estrés que tenga sobre sentarse con la persona que cuidará de usted y será una fuente de apoyo durante su embarazo. En este blog me gustaría sugerir algunas maneras en que usted puede planear la experiencia más exitosa con su PAM durante el embarazo. En este caso, el éxito significa encontrar un proveedor que le escucha, le hace sentir cómoda y discute todas sus preocupaciones y opciones abiertamente y respetuosamente.

Aprovechar al Máximo sus Citas

¡Lo bueno es que hay algunas maneras para empoderarse en estas situaciones y ser más propensa a obtener lo que necesita! A continuación tengo una lista de algunas maneras en que usted puede sacar el máximo provecho de las citas con su proveedor de cuidado de embarazo:

- Debe ser capaz de preguntar a su proveedor sobre cualquier cosa que le gustaría saber sobre su experiencia y filosofía alrededor del embarazo y el parto. Incluso puede pedir una cita no clínica para sentarse con él o ella y discutirlo si quiere.
- Sea preparada para breves visitas con el proveedor en sus citas regulares durante todo su embarazo. Anote sus preguntas más importantes y no se olvide de hacérselas lo primero.
- Si desea investigar algunos temas antes de su visita con su PAM, elija sabiamente sus fuentes. El internet está lleno de un montón de desinformación, pero hay organizaciones de buena reputación de las cuales usted puede obtener información basada en evidencia sobre el embarazo. Algunos ejemplos incluyen el **Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos** (ACOG por sus siglas en inglés, la sociedad profesional para los PAM especializados en la salud de la mujer); los **Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades** (CDC); la **Administración de Alimentos y Medicamentos** (FDA); y nuestro propio servicio, **MotherToBaby**. Junte información de sus fuentes y tráigala a su cita para guiar la conversación con su PAM.
- Lleve con usted a un familiar de confianza o una amiga que puede mencionar cualquier cosa que se le olvide- o que puede entrar en la conversación para ayudar a asegurarse de que se le escuchen correctamente. Esto es especialmente importante en la primera visita o cuando está preocupada por algo.
- Si toma algún medicamento regularmente, méncionela tan pronto como se entera que está embarazada (y si es posible, incluso antes del embarazo). Esto permitirá que usted y su PAM hablen sobre medicamentos o terapias alternativas que sean más adecuadas para el embarazo o la lactancia. Y recuerde que nuestros especialistas en

MotherToBaby están disponibles para proporcionarle información actualizada sobre la seguridad/el riesgo durante el embarazo y la lactancia de cualquier medicamento que pueda tomar.

- Si visita a un especialista para otras condiciones médicas (como asma, diabetes, artritis, lupus, psoriasis, etc.), dígame a su proveedor de obstetricia y autorícelos a comunicarse uno con el otro acerca de su cuidado. Cuando vive con una enfermedad crónica, es importante conectar a su proveedor de cuidado de embarazo con sus otros proveedores de atención médica para asegurar que su enfermedad está manejada bien durante su embarazo y cuando está amamantando.
- Aun si no se lo preguntan, dígame a su PAM sobre cualquier uso de alcohol, tabaco o droga recreativa (como marihuana, heroína, metanfetamina, etcétera). Algunas de estas sustancias pueden afectar su embarazo o el desarrollo de su bebé, así que es importante que usted y su PAM las discutan incluso si las usa solo de vez en cuando. Drogas recreativas son otro tipo de exposición de la cual los expertos en MotherToBaby pueden proporcionarle información confidencial y actualizada sobre la seguridad/el riesgo de uso durante el embarazo y la lactancia. Lo importante es hablar con su PAM si necesita ayuda para dejar de consumir cualquiera de estas sustancias; hay maneras para tratar los trastornos de uso de sustancias durante el embarazo. También existe la posibilidad de ser evaluada para sustancias en el parto – lo que significa que pueden hacerles pruebas a usted y su bebé en el hospital. Estar preparada para esto es importante para que sepa qué esperar.
- Haga preguntas sobre el hospital donde va a dar a luz. ¿Hay políticas o prácticas específicas que usted necesita saber por adelantado? El PAM será afiliado con un hospital específico; si usted no desea dar a luz en ese hospital y su seguro permite otras opciones, puede que necesite buscar otro proveedor de cuidado prenatal. Es mejor hacer estas preguntas antes de quedar embarazada o tan pronto como comience sus visitas prenatales.
- Si por cualquier razón usted no se siente que su PAM le escucha o es capaz de crear un ambiente acogedor y seguro, cambie de proveedor. Si el seguro lo requiere, obtenga una lista de proveedores en su red. Luego pregunte a las amigas o familiares si hay alguien que recomendarían. Además puede reducir su lista de opciones por considerar otras cosas que pueden ser importantes para usted, por ejemplo hombre o mujer, o la ubicación de la oficina. El embarazo es un momento tan importante en la vida de una mujer, por lo que es crítico que esté bajo el cuidado de un proveedor de salud que confíe. Dependiendo de donde usted vive y que tipo de seguro tiene, puede no ser posible encontrar otro proveedor – pero si puede y lo quiere hacer, cuanto antes que lo hace en el embarazo mejor. ¡Usted merece sentirse cómoda y atendida!

Muchos de estos consejos se aplican a cualquier tipo de PAM, pero el embarazo es un momento perfecto para abogar por sí misma y encontrar el proveedor más adecuado para usted. Usted y su bebé merecen una atención maravillosa y respetuosa, y la realidad es que a veces se requiere un poco de tiempo para encontrar la mejor situación. Encontrar el PAM correcto puede sentirse mucho como salir en citas, ¡pero no se desanime! Si no le gusta la atención que está recibiendo, busque a otro PAM—con tantos proveedores excepcionales que hay usted puede encontrar al mejor para usted y su embarazo.



Lauren Kozlowski, MSW, MPH sirve de Coordinadora para MotherToBaby Georgia. Se graduó de la Universidad de Boston con una maestría de trabajo social y una maestría de salud pública. Ella tiene experiencia en trabajar con familias en un ambiente educativo, así como en vivienda y salud, lo cual le permite reconocer los múltiples factores que contribuyen a la capacidad de las mujeres y los niños a prosperar. Disfruta de vivir en Atlanta y explorar lo que la ciudad se ofrece.

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](tel:866.626.6847) | [Texto 855.999.3525](tel:855.999.3525) | [Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org](mailto:info@mother-to-baby.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, 10 de mayo de 2019.

Empoderar a las Madres en el Día de la Madre y Todos los Días: Aprovechar al Máximo las Citas Prenatales

Por Ginger Nichols, Consejera de Genética en MotherToBaby Connecticut

Con el Mes de Prevención de Defectos de Nacimiento en pleno auge, es hora de concentrarse en la recomendación # 2 para Prevenir los Defectos de Nacimiento: **Reservar una Visita con su Proveedor de Atención Médica Antes de Suspendir o Comenzar Cualquier Medicamento.**

Las personas que llaman a MotherToBaby a menudo se preguntan «¿Por qué es importante hablar con mis proveedores de atención médica antes de detener o comenzar un medicamento?». Una persona que llamó reciente a MotherToBaby hizo esta pregunta.

María nos contactó en MotherToBaby y nos dijo que ella y su pareja habían decidido que les gustaría formar una familia. Al igual que muchas mujeres, María estaba tomando medicamentos para una condición de salud que tenía y quería saber si estaría bien usarlos mientras intentaba quedar embarazada y también durante su embarazo. Estaba planeando simplemente dejar de tomarlos porque estaba preocupada de que pudieran ser perjudiciales para su bebé. Ella me dijo que se sentía sola al enfrentar esta decisión.

De hecho, María no está sola; el 70 por ciento de las mujeres necesita tomar medicamentos recetados durante el embarazo para tratar una amplia variedad de condiciones de salud, como **la depresión, el asma, la diabetes, las náuseas y los vómitos del embarazo o la enfermedad inflamatoria intestinal** son solo algunos ejemplos de las condiciones médicas subyacentes que una futura madre podría tener. Además, la mayoría de las mujeres (¡el 90 por ciento!) también informan que usan medicamentos de venta libre, vitaminas o suplementos para la salud general o para problemas de salud específicos como el **acné, alergias, resfriados, estreñimiento, dolores de cabeza y piojos**.

Entonces, ¿por qué usted debería hablar con sus proveedores de atención médica antes de comenzar o dejar de tomar medicamentos?

A continuación, se detallan algunas de las razones por las que es tan importante consultar con sus proveedores de atención médica antes de comenzar o suspender cualquier medicamento o suplemento:

- Algunos medicamentos o hierbas pueden hacer más difícil el quedar embarazada.
- En algunos casos, suspender su medicamento y tener una condición médica no tratada podría ser más preocupante en el embarazo que los medicamentos utilizados para tratarla. Si un medicamento pudiera ser dañino durante el embarazo, es posible que su proveedor lo cambie por uno que sea más seguro para su bebé. Pero algunos medicamentos son necesarios, incluso si pueden ser riesgosos para su bebé. Usted y su proveedor pueden hablar sobre todas sus opciones de tratamiento para tomar la mejor decisión para usted y su bebé.
- Algunos medicamentos pueden hacer que experimenta una abstinencia (síntomas físicos y / o mentales desagradables) si se detienen repentinamente. Si usted y su proveedor de atención médica deciden parar un tratamiento, podrían discutir cómo dejar de tomar algunos medicamentos de manera lenta.
- Algunos medicamentos tendrán que tener su dosis aumentada o disminuida durante el embarazo para poder seguir funcionando correctamente.
- Algunas vitaminas pueden tener demasiados o muy pocos de los nutrientes que necesita durante el embarazo. Quizás necesite ajustar la cantidad que usted toma.
- **Los suplementos y productos herbales** no están regulados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) como lo están los medicamentos. No existen estándares para los ingredientes y potencia, y la mayoría ha sido poco estudiada con respecto a su seguridad para el uso durante el embarazo.

Ahora entiendo por qué es importante: ¿qué debo hacer a continuación?

- Ya sea que esté planeando un embarazo o esté embarazada, hable con sus proveedores de atención médica antes de comenzar cualquier medicamento (con receta o sin receta), vitaminas o preparaciones a base de hierbas.
- No deje de tomar sus medicamentos recetados a menos que su proveedor de atención médica diga que está bien hacerlo.
- Haga citas con sus proveedores de atención médica para revisar los medicamentos que le prescriben y también haga una cita con su obstetra / ginecólogo. Si está planeando un embarazo, hable con sus proveedores de atención médica antes de quedar embarazada; y también hableles tan pronto como descubra que está embarazada.
- Incluya medicamentos que solo use de vez en cuando, como medicamentos para la alergia estacional o inhaladores de rescate. Dígalos sobre los medicamentos que usa sin receta médica.
- Hable con sus proveedores de atención médica sobre **todos los suplementos y productos a base de hierbas** que toma. Los términos que pueden indicar que contiene hierbas pueden incluir: medicina indígena o tribal, medicina tradicional china, **remedios naturales**, suplementos de hierbas, **batidos nutricionales, aceites esenciales y tinturas**.

- Comience a tomar una vitamina prenatal tan pronto como detenga su método anticonceptivo. Pregúntele a su proveedor que suplemento vitamínico debe usar.

¿Hay algo que debo preparar con anticipación o alguna pregunta que debo hacer a mis proveedores de atención médica?

- Prepare y lleve con usted una lista de todos los medicamentos y suplementos que toma, incluidos los que solo puede tomar ocasionalmente
 - o Lleve todos los frascos / cajas de píldoras a la cita para que su proveedor de salud pueda inspeccionar los ingredientes activos (que se encuentran en las etiquetas).
 - o Para cada medicamento / suplemento en su lista, incluya información sobre:
 - Dosis (cuanto toma),
 - Frecuencia (con qué frecuencia lo toma), y
 - Indicación (por qué lo está tomando).
- Algunos medicamentos pueden permanecer en el cuerpo durante mucho tiempo. Si su plan de tratamiento incluye suspender un medicamento antes de quedar embarazada, discuta el momento en que debe dejar de tomarlo.
- Puede haber tratamientos alternativos que funcionen igual de bien para usted y que sean mejores opciones durante el embarazo y la lactancia.
- Pregunte acerca de los tratamientos alternativos que podrían considerarse y pregunte si es necesario administrarlos antes del embarazo para ver si funcionan para usted.
- Hable sobre **las vitaminas prenatales** correctas con la cantidad correcta de ácido fólico para usted.
- Algunos medicamentos pueden afectar la forma en que su cuerpo utiliza el ácido fólico, lo cual es importante para el embarazo.
- Pídale a su proveedor de cuidado prenatal que le recete una vitamina prenatal para facilitar la elección.

Después de nuestra llamada, María se sintió más cómoda al aprender acerca de sus medicamentos y las preguntas que debería tener lista para hablar con sus proveedores de atención médica sobre la mejor manera de tratar su condición médica durante su embarazo.

Recuerda, al igual que María, no estás sola. MotherToBaby está aquí para ayudarle a usted y a sus proveedores de atención médica a trabajar juntos para tomar decisiones informadas sobre sus opciones de medicamentos para el embarazo y la lactancia.



La licenciada Ginger Nichols es consejera certificada de genética basada en Farmington, Connecticut. Ella trabaja para MotherToBabyCT, un programa que reside en UCONN Health, en la División de Genética Humana, del Departamento de Ciencias de Genome y Genética. Sus títulos incluyen una licenciatura de ciencias en Biología y Sociología otorgado por Juanita College y un título post-gradó en medicina genética otorgado por la Universidad de Cincinnati. Sus intereses personales incluyen las 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.**

Selected References:

- Bohio R, et al. 2016. Utilization of over the counter medication among pregnant women; a cross-sectional study conducted at Isra University Hospital, Hyderabad. J Pak Med Assoc. 66(1):68-71.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2018. Treating for Two: Medicine and Pregnancy. <https://www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/facts.html> [Accessed 11/2018]
- Tasnif Y, et al. 2016. Pregnancy-related pharmacokinetic changes. Clin Pharmacol Ther. 100(1):53-62.
- U.S. Food and Drug Administration (FDA). 2018. Medicine and Pregnancy. <https://www.fda.gov/forconsumers/byaudience/forwomen/ucm118567.htm> [Accessed 11/2018].

¿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, 10 de mayo de 2019.

Empoderar a las Madres en el Día de la Madre y Todos los Días: Aprovechar al Máximo las Citas Prenatales

Por Lori Wolfe, CGC, MotherToBaby North Texas

Nicole me llamó llorando. En los últimos nueve meses, ella había estado tratando de quedar embarazada sin ninguna suerte. Ella me preguntó si eso se debía a su sobrepeso. Al hablar con Nicole, descubrí que tenía alrededor de 100 libras de sobrepeso para su estatura. Como especialista de MotherToBaby, regularmente hablo con mujeres que están tratando de quedar embarazadas, y esta pregunta llegó en el momento preciso en el cual estaba haciendo una revisión de las recomendaciones que son hechas durante enero, el **Mes de la Prevención de los Defectos Congénitos**. La recomendación #4 es: **Antes de quedar embarazada, trate de alcanzar un peso saludable.**

Le expliqué a Nicole que los estudios han mostrado que las mujeres que tienen mucho sobrepeso, pueden llegar a tener un número de problemas al tratar de quedar embarazadas, pero que no debería de preocuparse. Muchos de los problemas que se despliegan a continuación, pueden ser revertirse al incorporar una rutina de ejercicio y una alimentación saludable. Algunos de los problemas que pueden resultar por el sobrepeso al tratar de quedar embarazada incluyen:

- Un riesgo elevado de tener periodos irregulares, o la ausencia de estos, haciendo difícil el quedar embarazada.
- El cuerpo puede producir mucho estrógeno, lo que puede dificultar el quedar embarazada.
- Un riesgo elevado de tener complicaciones durante los tratamientos de fertilidad.
- Tener el síndrome de ovario poliquístico (PCOS, por sus siglas en inglés), un trastorno hormonal que es el mayor contribuyente a la infertilidad en mujeres de edad reproductiva.

Después de quedar embarazada, las mujeres que tienen sobrepeso o sufren de obesidad, están a mayor riesgo de las siguientes complicaciones durante el embarazo:

- Tener un aborto espontáneo
- Enfermedades del corazón
- Riesgo alto de que él bebé tenga un defecto congénito
- Diabetes gestacional
- Presión arterial alta y preeclampsia (un tipo de alta presión que puede suceder durante o poco después del embarazo)
- Parto por cesárea

Después de hablar de todas estas cosas con Nicole, ella me preguntó qué es lo que se debe hacer para reducir estos posibles riesgos. Afortunadamente, la mayoría de mujeres que tiene sobrepeso pueden tener un embarazo saludable. Le expliqué a Nicole que lo mejor era hablar con su doctor y tratar de bajar de peso antes de quedar embarazada. El tratar de perder peso durante el embarazo no es recomendado. Lo mejor es empezar a tener una alimentación saludable y hacer ejercicio frecuentemente antes de quedar embarazada, y mantener estos hábitos después de concebir.

Una alimentación saludable incluye el ácido fólico

Otra recomendación importante del Mes de la Prevención de los Defectos Congénitos es la recomendación #1: **Asegúrese de tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diariamente.**

Todos necesitamos ácido fólico diariamente para ayudar a nuestros cuerpos a producir nuevas células. Ácido fólico es una forma sintética de la vitamina B9, que también es conocida como folato. Muchos estudios han mostrado que cuando se toma la cantidad diaria recomendada de 400 microgramos al día antes y temprano el embarazo, se reduce el riesgo de que el bebé tenga serios defectos congénitos de la médula espinal y el cerebro, llamados defectos del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés). Esto es aún más importante en mujeres que tienen sobrepeso, ya que su cuerpo requiere más ácido fólico.

Nicole se sintió más tranquila al escuchar que su sobrepeso no tenía que ser un obstáculo para quedar embarazada y también acerca de lo que debe hacer para incrementar sus posibilidades de quedar embarazada y tener un bebé sano. Perder peso, comer alimentos saludables, y ejercicio diario incrementarán sus posibilidades de quedar embarazada y también esto reducirá el riesgo a un aborto espontáneo, defectos congénitos y otras complicaciones durante el embarazo. Ella dijo que llamaría a su doctor inmediatamente para hacer una cita en la cual pudieran hablar acerca de todo esto, pero sobre todo estaba emocionada de que su futuro se veía ahora brillante y algún día será madre.



Lori Wolfe, CGC, es consejera certificada de genética y Directora de la filial de MotherToBaby Norte Texas. MotherToBaby tiene como objetivo educar a las mujeres sobre los medicamentos y más durante el embarazo y la lactancia. Además de responder a preguntas de mujeres y profesionales de la salud sobre exposiciones durante el embarazo / amamantamiento a través del número gratuito de MotherToBaby, línea de texto y por correo electrónico, Wolfe también enseña en la Universidad del Norte de Texas, ofrece pláticas educativas sobre salud del embarazo en clínicas comunitarias y escuelas secundarias.

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](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, 10 de mayo de 2019.