Escrudiñando el bloqueador solar durante el embarazo

Así como dice la canción popular “Cuando calienta el sol…” ¡El verano esta finalmente aquí! COVID-19 ha interferido con nuestras reuniones al aire libre, pero la gente empieza a salir… ¡guardando el distanciamiento social por supuesto! La recreación al aire libre equivale a más exposición al sol, y los proveedores de salud le recomiendan proteger su piel de lo rayos solares. Estas recomendaciones surgen por la posibilidad que tiene los rayos ultravioletas (UV) del sol de causar daño en su piel o aumentar el riesgo al cáncer de la piel y vejez prematura. Los estudios muestran que una exposición al sol de tan solo 15 minutos puede causar daño en la piel.

El protector solar y el embarazo

Mujeres embarazadas frecuentemente preguntan a MotherToBaby acerca del uso de bloqueador solar durante el embarazo. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) regula los ingredientes del bloqueador solar para garantizar la seguridad y efectividad del producto. Al corriente, la FDA está en el proceso de actualizar los requisitos, así que hay que estar al pendiente de esas noticias. La FDA nos recuerda que “dado el beneficio que da el uso de bloqueador solar en salud pública, la población Americana debe de continuar el uso de bloqueador solar, conjunto con otras medidas de protección, al mismo tiempo que estos esfuerzos de regulación van en camino.”

¿Qué hay en bloqueador solar?

Hay dos tipos de rayos ultravioleta que causan daño en la piel: UV-A y UV-B. Bloqueadores solares que protegen de los dos tipos de rayos solares son llamados de ‘amplia-gama.’ Hay muchos ingredientes activos en los bloqueadores solares que se venden en los Estados Unidos. Algunos contienen químicos como oxibenzona, el cual es un agente de uso restringido en algunas áreas por ser dañino al coral. Por su uso de forma tópica en la piel, se creía que el bloqueador solar no era absorbido por el torrente sanguíneo. Sin embargo, suficientes estudios recientes han mostrado que hay cierta absorción de los químicos en el bloqueador solar por medio de la piel, aunque son cantidades relativamente pequeñas. Muchos de los ingredientes en los bloqueadores solares no han sido estudiados en el embarazo, pero tampoco se conoce algún efecto negativo hacia el embarazo o al bebe. A parte de los ingredientes activos, muchos productos contienen otros ingredientes como aceite de CBD (cannabidiol, hecho de la planta de marihuana) que no han sido estudiados en el embarazo. ¡Lea la etiqueta! Aplique el bloqueador solar adecuadamente y luego lávese las manos.

Alternativas

Otra alternativa es usar bloqueador solar mineral, como el dióxido de titanio y óxido de zinc. Estos son agentes de bloqueo físico y permanecen sobre la piel. Lo que significa que no serán absorbidos atreves de las capas de la piel y pueden ser una buena opción. Estos bloqueadores solares de minerales suelen ser mejor si se aplican en loción que en aerosol ya que pueden ser dañinos al inhalarlos.

También limite su exposición al sol usando un sombreo y otro tipo de ropa protectora, también evitando el sol durante la hora pico (entre las 10 am – 2 pm).

¿Nuestro último consejo? ¡Disfrute el verano!

¿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, 5 de enero de 2021.

Escrudiñando el bloqueador solar durante el embarazo

Me encanta mi trabajo. Como especialista en información de teratología, proporciono la información más actualizada sobre las exposiciones durante el embarazo, la lactancia, antes del embarazo o en casos de adopción. A lo largo de los años, me han hecho preguntas sobre tinte para el cabello, heroína y muchas cosas en medio. Nunca pensé que recibiría preguntas de varias personas sobre la exposición a gas lacrimógeno y spray de pimienta durante el embarazo. Pero aquí estamos.

Las protestas que están ocurriendo en muchas ciudades de los Estados Unidos en este momento están resultando en la exposición a agentes antidisturbios como el gas lacrimógeno y spray de pimienta. Incluso si las mujeres que sí saben que están embarazadas no participan en una protesta, alrededor del 50% de los embarazos en los Estados Unidos son imprevistos. Esto significa que algunas mujeres que están participando en las protestas pueden ni siquiera saber que están embarazadas en el momento de la exposición.

Se nos han preguntado sobre estas exposiciones comunes relacionadas con las protestas:

Gas Lacrimógeno

Hay varios productos químicos en los gases lacrimógenos. Estos pueden causar lagrimeo de los ojos, irritación de las membranas mucosas, tos, dificultad para respirar e irritación en la piel. Un producto químico común en el gas lacrimógeno se llama 2-cloroobenzalmalononitrilo (también llamado o-clorobencilideno malononitrilo o CS para abreviar).

En cada embarazo, una mujer comienza con un 3-5% de probabilidades de tener un bebé con un defecto de nacimiento. Esto se llama su riesgo imprevisto. Sobre la base de la muy limitada información que tenemos, no se espera que la exposición al gas CS aumente la probabilidad de defectos de nacimiento más allá del riesgo imprevisto. Un informe que examinó la exposición a la CS no encontró aumentos importantes en abortos espontáneos, mortinato, o defectos de nacimiento.

Spray de Pimienta

El ingrediente activo en el spray de pimienta es la capsaicina, un producto químico que proviene de los chiles. Los efectos de la exposición a los espráis de pimienta pueden incluir irritación de los ojos, la piel y las membranas mucosas, tos, y dificultad para respirar o hablar. Al igual que el gas lacrimógeno, hay información muy limitada sobre el uso de la capsaicina en el embarazo, y según lo que sabemos, no se espera que aumente la posibilidad de defectos de nacimiento más allá del riesgo de fondo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen más información (en inglés) sobre los agentes antidisturbios como gases lacrimógenos y spray pimienta, así como consejos sobre cómo puede protegerse y qué hacer si está expuesto.

Trauma

El traumatismo puede ser causado por lesiones físicas, como ser golpeado (por una mano o puño o por objetos como un bastón o una bala de goma) o por caerse. El trauma también puede ser psicológico, lo cual puede originarse de la violencia o el estrés mental/emocional. Hay informes individuales de bebés nacidos con y sin defectos de nacimiento después del trauma. Los resultados del embarazo pueden diferir según el tipo de trauma experimentado y en función de la gravedad del trauma. Nuestra hoja informativa sobre trauma tiene más información.

Estrés

Para la mayoría de nosotros, el estrés es parte de la vida «normal.» Sin embargo, el mundo está cualquier cosa menos normal en este momento. Si bien es poco probable que el estrés por sí solo aumente la probabilidad de defectos de nacimiento, estar bajo mucho estrés con el tiempo puede afectar su salud y bienestar. El estrés puede aumentar la probabilidad de desarrollar condiciones como la presión arterial alta o la depresión. Si ya tiene problemas médicos, el estrés puede empeorarlos. Si el estrés está causándole algún problema médico, se sugiere que hable con su proveedor de salud. Puede encontrar más información sobre el estrés durante el embarazo y la lactancia en nuestra hoja informativa.

COVID-19

A medida que las multitudes se reúnen, es importante practicar el distanciamiento social y otras técnicas de seguridad para prevenir la propagación de COVID-19. Por favor visite nuestra hoja informativa de MotherToBaby sobre COVID-19 en el embarazo para obtener información reciente.

Por supuesto, se sugiere que las mujeres embarazadas minimicen estas exposiciones tanto como sea posible. Sin embargo, a veces es inevitable. Sepa que incluso durante estos tiempos difíciles, si usted tiene preguntas para nosotros en MotherToBaby, estamos aquí para responderlas lo mejor que podamos.

Estamos todos juntos en esto. Por favor, estén a salvo ahí fuera.

¿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, 5 de enero de 2021.