Reflexiones sobre el peso: ¿Cómo encajan los medicamentos GLP-1 en sus planes de embarazo?

Pensar en el embarazo mientras también se preocupa por el peso puede ser estresante. No está sola: aproximadamente 6 de cada 10 mujeres en los EE. UU. tienen sobrepeso u obesidad. Hablar sobre el peso puede ser difícil, pero es una parte importante de la planificación para un embarazo saludable.

Este blog explicará cómo el peso puede afectar el embarazo, qué son los medicamentos GLP-1 y lo que sabemos, hasta ahora, sobre su uso antes y durante el embarazo.

¿Por qué es tan importante controlar el peso antes del embarazo?

Tener sobrepeso u obesidad aumenta la probabilidad de varios problemas relacionados con el embarazo, entre ellos:

- Aborto espontáneo
- Defectos de nacimiento
- Parto prematuro (antes de las 37 semanas)
- Diabetes gestacional
- Presión arterial alta durante el embarazo
- Mortinato
- Parto por cesárea
- Eventos tromboembólicos (coágulos de sangre)

Puede leer más sobre la obesidad y el embarazo en nuestra hoja informativa aquí: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/obesidad/

La buena noticia es que incluso una pequeña pérdida de peso (tan solo del 5 al 7 % de su peso corporal) antes del embarazo puede mejorar la salud y los resultados del embarazo. Comenzar antes de quedar embarazada es mejor. Algunas personas lo logran mediante una alimentación saludable y ejercicio, mientras que otras pueden necesitar

cirugía o medicamentos.

¿Qué son los medicamentos GLP-1?

Los GLP-1 son medicamentos que actúan como hormonas naturales en su cuerpo. Ayudan a controlar el azúcar en la sangre, ralentizan la digestión y le hacen sentir saciada por más tiempo. Esto puede llevar a la pérdida de peso. La mayoría de los GLP-1 se administran mediante inyecciones. Los más conocidos son la liraglutida (Victoza®) y la semaglutida (Ozempic®, Wegovy®, Rybelsus®). Estos también son los más estudiados en el embarazo hasta la fecha.

¿Puedo usar GLP-1 mientras intento quedar embarazada?

Las etiquetas actuales de los productos recomiendan suspender los medicamentos GLP-1 al menos 2 meses antes del embarazo. El tiempo que tarda el cuerpo en procesar el medicamento no es el mismo para todas las personas. En adultos sanos que no están embarazados, puede tardar hasta 6 semanas, en promedio, para que la mayoría de los GLP-1 desaparezcan del cuerpo.

Suspender el medicamento a veces puede causar aumento de peso, lo que puede resultar frustrante. Por ello, algunas personas optan por continuar hasta saber que están embarazadas. Es mejor hablar con sus proveedores de atención de salud sobre los riesgos y beneficios para usted.

¿Qué sabemos sobre los GLP-1 en el embarazo?

Esto es lo que la investigación nos dice hasta ahora:

- Los estudios que incluyen a más de 4,000 mujeres expuestas a GLP-1 durante el primer trimestre no han mostrado un aumento en la probabilidad de defectos de nacimiento o abortos espontáneos.
- La probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo, como mortinato, parto prematuro (antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (menos de 5 libras, 8 onzas [2500 gramos] al nacer), tampoco aumentó con la exposición a GLP-1 durante el primer trimestre.

Es importante recordar que todo embarazo tiene un riesgo de base:

- De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3%) tendrán un defecto de nacimiento.
- Entre 15 y 20 de cada 100 (15-20%) embarazos terminan en aborto espontáneo.

Los defectos de nacimiento y los abortos espontáneos suelen ocurrir en el primer trimestre, independientemente de si se usa medicación o no.

¿Por qué no se recomiendan los GLP-1 durante el embarazo?

En este momento, no se recomienda continuar con los GLP-1 después de confirmar el embarazo por 2 razones principales:

- No se aconseja perder peso durante el embarazo. Perder peso mientras se está embarazada podría aumentar las probabilidades de tener un bebé pequeño para la edad gestacional (PEG), lo que puede provocar complicaciones como:
    - Niveles bajos de oxígeno
    - Puntuaciones Apgar bajas (sistema de puntuación en recién nacidos para evaluar su bienestar)
    - Aspiración de meconio (inhalación de las primeras deposiciones del bebé)
    - Hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre)
    - Dificultad para mantener la temperatura corporal
    - Policitemia (exceso de glóbulos rojos)

- Carecemos de investigaciones sobre los GLP-1 en el segundo y tercer trimestre. Sin estudios de investigación sobre su uso en el segundo y tercer trimestre, no sabemos si los GLP-1 aumentan las probabilidades de otros problemas relacionados con el embarazo.

Encontrando el camino adecuado para usted

Su camino es único y no hay una respuesta sencilla. Por eso es importante hablar con sus proveedores de atención médica sobre la mejor manera de abordar el control del peso antes del embarazo. Como la Dra. Sarah Obican, obstetra/ginecóloga certificada especializada en Medicina Materno-Fetal en Florida, dijo tan magistralmente en nuestro blog ***Luchando contra la obesidad antes del embarazo***, “Cada una de nosotras es maravillosamente individual” — y nuestros caminos de pérdida de peso y embarazo son también maravillosamente individuales.”

Reflexiones Finales

Ya sea que ya esté en un proceso de pérdida de peso o que apenas esté comenzando a pensar en el embarazo, merece apoyo e información confiable. Estamos aquí para ayudarle en cada paso del camino.

Enlaces útiles:

Hojas Informativas

- Obesidad y Embarazo: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/obesidad/
- Semaglutida: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/semaglutida/
- Tirzepatida: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/tirzepatida-mounjaro-zepbound/

Blogs para familias:

- La Batalla a la obesidad antes del embarazo es “bellamente única” https://mothertobaby.org/es/baby-blog/la-batalla-a-la-obesidad-antes-del-embarazo-es-bellamente-unica/

Podcasts:

Ep. 64: Weight Loss and Ozempic in Pregnancy: https://mothertobaby.org/podcast/ep-64-weight-loss-and-ozempic-in-pregnancy/

Ep. 84: GLP-1 Medications & Pregnancy: What We Know So Far: https://mothertobaby.org/podcast/ep-84-glp-1-medications-pregnancy-what-we-know-so-far/

Publicado originalmente el 15/01/26, actualizado el 26/06/26.

¿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, 26 de junio de 2026.