Educación sobre la vacunación: todo lo que necesita saber sobre las vacunas antes y durante el embarazo

Melissa, embarazada por primera vez, chateó en vivo con MotherToBaby a través de nuestro sitio web: “Hola, tengo 29 semanas de embarazo y tengo dudas sobre las vacunas. He visto tantas cosas diferentes en línea y me preocupa enfermarme mientras estoy embarazada. ¿Puede ayudarme?”

Melissa no está sola. Muchas mujeres se comunican con MotherToBaby para encontrar la información más actualizada sobre las vacunas durante el embarazo. Protegerse de los virus circulantes también puede ayudar a proteger a su bebé en desarrollo. Infecciones como la influenza, la tos ferina, la rubéola, la varicela y el COVID-19 pueden causar problemas graves tanto en una mujer embarazada como en su bebé en desarrollo. Repasemos las recomendaciones actuales.

Planee recibir algunas vacunas antes del embarazo

Es posible que haya oído que existen algunas vacunas, como la de sarampión, paperas, y rubéola y de varicela, que no debería de recibir durante el embarazo. Estas vacunas “vivas” se evitan porque están elaboradas a partir de virus o bacterias que han sido debilitados, pero no eliminados. Debido a la pequeña posibilidad de que una vacuna viva pueda causar la enfermedad en sí, las vacunas vivas no se administran de forma rutinaria a las mujeres embarazadas.

Entonces, ¿cómo puede protegerse a sí misma y a su bebé en desarrollo de los virus como el sarampión, las paperas, la rubéola y la varicela si no se recomienda recibir las vacunas (son contraindicadas) durante el embarazo? Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) consideran que las personas que han recibido 1 o más dosis de la vacuna MMR alguna vez en la vida están protegidas de por vida contra el sarampión, las paperas y la rubéola. Los adultos que nunca recibieron la vacuna MMR deben recibir al menos 1 dosis (o 2 dosis para algunas personas con mayor riesgo de infección) antes del embarazo. Aquellos que nunca han tenido varicela ni han recibido la vacuna contra la varicela deben recibir 2 dosis, con al menos 4 semanas de diferencia, antes del embarazo. Si no está segura de haberse vacunado de MMR o contra la varicela o no está segura de si tuvo varicela en el pasado, puede recibir de manera segura las vacunas vivas necesarias antes de esa prueba de embarazo positiva. Por precaución (pequeña posibilidad de infección), se recomienda esperar al menos un mes antes de quedar embarazada después de estas vacunas. ¡Esta es sólo una de las razones por las que es beneficioso hacerse un chequeo de salud antes del embarazo y discutir cualquier plan futuro de concepción con su proveedor!

Manténgase al día con las vacunas recomendadas durante el embarazo y anime a otras personas a hacerlo también

Entonces, ¿qué vacunas debería recibir durante el embarazo?

CDC recomienda que todas las mujeres embarazadas reciban la vacuna contra la influenza (“flu shot”) y la vacuna contra COVID-19 más actualizada cada año, la vacuna Tdap (tétanos, difteria y tos ferina) para cada embarazo, y la vacuna contra VSR (virus sincitial respiratorio) (si no la había recibido en un embarazo anterior). Estas vacunas no son

vacunas vivas y no se han asociado con una mayor probabilidad de defectos de nacimiento o complicaciones en el embarazo. (También hay una vacuna en spray nasal contra la gripe, pero es una vacuna viva y no se recomienda durante el embarazo.)

Vacuna contra la gripe ("flu shot")

La vacuna contra la gripe suele estar disponible en septiembre y se ofrece durante toda la temporada de gripe. CDC recomienda vacunarse contra la gripe antes de finales de octubre a pesar de que las temporadas de gripe varían de un año a otro. Este esquema ayuda a proteger a la mujer embarazada antes de que la actividad de la gripe comience a aumentar. La protección comienza aproximadamente dos semanas después de recibir la vacuna contra la gripe y dura al menos de seis a ocho meses. Es necesario recibir la vacuna contra la gripe estacional cada año para estar protegido durante la temporada de gripe actual. ¡Vacunarse durante el embarazo también puede ayudar a proteger a su bebé de enfermarse durante los primeros 6 meses de vida! Esto es especialmente importante porque los bebés menores de 6 meses no pueden recibir la vacuna contra la gripe.

Vacuna contra COVID-19

Es ampliamente conocido que las mujeres embarazadas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. Por eso es tan importante recibir la vacuna contra el COVID-19 actualizada cada año, en cualquier momento antes o durante el embarazo, para obtener la mejor protección contra enfermedad graves. CDC recomienda estar al día con la vacuna cada año: https://espanol.cdc.gov/covid/vaccines/stay-up-to-date.html.

Vacuna Tdap

"Acabo de recibir la vacuna Tdap hace un par de años, así que no necesito otra, ¿verdad?" Melissa hizo una pregunta muy común que recibimos sobre la vacuna Tdap durante el embarazo. Aunque esta vacuna se recomienda para los adultos cada 10 años, para las mujeres embarazadas, recibir la inyección en el 3º trimestre (específicamente entre las semanas 27 y 36 de gestación) puede ayudar al bebé a obtener la mayor cantidad posible de anticuerpos de la madre. Después del parto, estos anticuerpos brindan cierta protección contra la tosferina (una infección respiratoria muy contagiosa) hasta que el bebé pueda recibir su propia vacuna dTAP (a los 2 meses de edad). Además, si todas las personas que viven con usted y otros cuidadores reciben la vacuna, puede reducir la posibilidad de que el bebé contraiga tosferina.

Vacuna contra VRS

La vacuna contra el VRS protege tanto a las mujeres embarazadas como a sus bebés del VRS, un virus que puede causar problemas respiratorios graves en los bebés. Los CDC recomiendan una sola dosis de la vacuna Abrysvo® contra el VRS entre las semanas 32 y 36 de embarazo, durante la temporada de VRS (de septiembre a enero). Al igual que con las vacunas contra la gripe y la Tdap, esta vacuna materna ayuda a la mujer embarazada a crear anticuerpos que pueden transmitirse al bebé, lo que le brinda cierta protección contra una infección por VRS después del nacimiento. Al recibir esta vacuna, las mujeres embarazadas pueden ayudar a mantener a sus recién nacidos a salvo de complicaciones graves de salud. Melissa, que tiene 29 semanas, ahora puede planificar una próxima cita para la vacuna contra el VRS.

Las mujeres embarazadas que reciben vacunas también pueden compartir sus experiencias con investigadores de salud materna, como MotherToBaby. Nuestros estudios se publican en revistas médicas y etiquetas de productos, y pueden ayudar a otras mujeres como usted a tomar decisiones sobre las vacunas durante el embarazo.

No existen vacunas para prevenir algunas infecciones

Mucha gente está preparando las maletas para una escapada durante los meses de verano. Si está pensando en unas próximas vacaciones o una luna de miel prebebé, es importante protegerse de virus e infecciones con las vacunas

adecuadas para esa zona. ¿Adónde va? Consulte con su proveedor de atención médica sobre las vacunas de viaje específicas que pueda necesitar. CDC recomienda discutir cualquier plan de viaje con su proveedor entre 4 y 6 semanas antes de su viaje. Comuníquese con MotherToBaby para verificar la información sobre las vacunas que recomienda su proveedor de atención médica.

Virus como el zika, paludismo (malaria) y Oropouche pueden ser transmitidos por mosquitos y moscas picaduras. Estas infecciones pueden aumentar los riesgos graves durante el embarazo. Dado que no existen vacunas para prevenir estas infecciones, la mejor prevención durante el embarazo sería no viajar a áreas con cualquier nivel posible de riesgo. Si decide viajar, es importante protegerse con los repelentes de insectos recomendados, entre otras formas de ayudar a prevenir las picaduras mientras viaja.

Aunque Melissa no tenía viajes planeados para el resto de su embarazo, estaba feliz de saber sobre estas otras infecciones en las que ni siquiera había pensado.

Otras precauciones

Aunque ya no se requieren máscaras en la mayoría de las áreas públicas, ¡esta sigue siendo una excelente manera de reducir el riesgo de infecciones y enfermedades en compañía de otras personas! Lavarse bien las manos es también la forma más sencilla y eficaz de prevenir la propagación de microbios para mantenerse sano.

Después de conversar con Melissa, ella decidió programar su cita para recibir las vacunas COVID-19 y Tdap (¡puede recibirlas al mismo tiempo!) e irá lo antes posible cuando la vacuna contra la gripe para esta temporada esté disponible. Se sintió tranquila al saber que había decidido brindarse a ella y a su bebé en desarrollo la mejor protección posible contra estas enfermedades. “¡Gracias por toda esta información! Sólo quiero tomar la mejor decisión para mí y mi bebé. Me siento mucho mejor.”

¿Tiene preguntas sobre las vacunas durante el embarazo? ¡Llame, chatee, envíe mensajes de texto o envíe un correo electrónico a MotherToBaby!

Referencias:

https://mothertobaby.org/fact-sheets/vaccines-pregnancy/

https://mothertobaby.org/pregnancy-studies/

https://www.cdc.gov/vaccines/by-age

https://www.cdc.gov/vaccine-safety/about/pregnancy.html

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 abril de 2025.

Educación sobre la vacunación: todo lo que necesita saber sobre las vacunas antes y durante el embarazo

Una de las preguntas más comunes sobre el Zika que recibimos en MotherToBaby es, “¿Cuán probable es que contraiga Zika si viajo al tal país?” O una variación del mismo: “Fuimos a tal país. ¿De verdad necesitamos esperar 3 meses antes de intentar concebir un embarazo?”

Cuando la epidemia de Zika se extendía por el hemisferio occidental, responder a estas preguntas relacionadas con los viajes era más sencillo. Fue más fácil saber dónde había riesgo de infección por el virus del Zika, ya que los gobiernos y las organizaciones de salud pública de todo el mundo colaboraron para identificar y notificar los casos. Desde entonces, el número de casos reportados de Zika ha disminuido drásticamente, pero la transmisión esporádica y de bajo nivel continúa ocurriendo en algunas áreas. En la actualidad, los sistemas de detección y notificación de casos varían mucho de un país a otro, lo que dificulta conocer el nivel exacto de riesgo en una zona determinada.

Entonces, ¿qué debe hacer un viajero?

En primer lugar, todos los viajeros deben evitar las picaduras de mosquitos para ayudar a prevenir no solo el Zika, sino también otras enfermedades transmitidas por mosquitos. Prevenir las picaduras es importante para todos, especialmente para mujeres que están embarazadas o planean un embarazo y sus parejas. La mejor manera de prevenir las picaduras de mosquitos mientras viaja es usar un repelente de insectos registrado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) con uno de los siguientes ingredientes activos:

- DEET
- Picaridina (también conocida como KBR 3023 o icaridina
- IR3535

- Aceite de eucalipto de limón (OLE)
- Para-mentano-diol (PMD)
- 2-undecanona

Otras medidas para ayudar a prevenir las picaduras durante el viaje incluyen usar camisas de manga larga y pantalones holgados y dormir en áreas libres de mosquitos (como alojamientos con mallas o telas metálicas en las ventanas y puertas o aire acondicionado, o dormir debajo de un mosquitero).

En segundo lugar, considere su destino.

Verifique si hay avisos de salud para viajeros sobre el Zika activos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Los avisos de salud para viajeros indican áreas con transmisión actual conocida.

Después de verificar los avisos de salud para viajeros sobre el Zika, visite el mapa interactivo de los CDC sobre el Zika. El mapa utiliza diferentes tonos de azul para clasificar ampliamente el riesgo de Zika en países y territorios de todo el mundo:

- Las áreas de color azul oscuro han reportado transmisión del virus del Zika en el pasado y actualmente podría haber transmisión esporádica o de bajo nivel en algunas áreas. Como en cualquier área, podría haber retrasos en la detección y notificación de nuevos brotes.
- Las áreas de color azul medio tienen el tipo de mosquitos que propagan el Zika con mayor frecuencia, pero no han reportado casos de Zika en el pasado.
- Las áreas de color azul claro no tienen el tipo de mosquitos que propagan el Zika con mayor frecuencia, y no han reportado casos de Zika en el pasado.

En tercer lugar, conozca las recomendaciones.

Conozca las recomendaciones relacionadas con el embarazo según su destino (resumidas a continuación). Dependiendo del lugar al que piense ir, los CDC podrían recomendarle que evite viajar, que tome medidas para evitar transmitir el virus a su pareja a través de las relaciones sexuales (transmisión sexual) y/o que demore el embarazo si

usted o su pareja planea quedar embarazada. Prevenir la transmisión sexual del Zika significa usar condones o barreras bucales, no compartir juguetes sexuales o no tener relaciones sexuales durante 2 meses después del viaje (para las mujeres biológicas) o 3 meses después del viaje (para los hombres biológicos). Si demora el embarazo después del viaje, siga estos mismos plazos (2 meses después del viaje para las mujeres biológicas y 3 meses después del viaje para las parejas biológicas masculinas).

Recomendaciones para las áreas con un aviso de salud para viajeros sobre el Zika:

- Si está embarazada, evite viajar a estas áreas.
- Si su pareja está embarazada y usted debe viajar a estas áreas, evite las picaduras de mosquitos y la transmisión sexual durante y después del viaje de acuerdo con las pautas y los plazos anteriores.
- Si usted o su pareja están planeando un embarazo y elige viajar a estas áreas, evite las picaduras de mosquitos, evite la transmisión sexual y retrase el embarazo después del viaje de acuerdo con las pautas y los plazos anteriores.

Recomendaciones para las áreas con transmisión actual o en el pasado (áreas de color azul oscuro en el mapa):

- Si usted o su pareja está embarazada y decide viajar a estas zonas, asegúrense de evitar las picaduras de mosquitos. Si le preocupa el Zika, evite la transmisión sexual durante y después del viaje de acuerdo con las pautas y los plazos anteriores.
- Si usted o su pareja están planeando un embarazo, asegúrese de evitar las picaduras de mosquitos. Si le preocupa el Zika, evite la transmisión sexual durante y después del viaje y considere demorar el embarazo de acuerdo con las pautas y los plazos anteriores.

Para viajar a todas las demás áreas con mosquitos, tome medidas para prevenir las picaduras.

Por último, hable con su proveedor de atención médica.

Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier pregunta o inquietud. Pueden ayudarle a considerar las circunstancias de su viaje, su capacidad para prevenir las picaduras de mosquitos y la transmisión sexual, los riesgos asociados con una posible infección por el virus del Zika, sus planes de embarazo y cualquier otro factor específico para usted, su pareja y su situación.

Los especialistas de MotherToBaby también están disponibles para hablar con usted sobre el Zika u otras exposiciones relacionadas con los viajes antes o durante el embarazo. ¡Buen viaje!

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 abril de 2025.

Educación sobre la vacunación: todo lo que necesita saber sobre las vacunas antes y durante el embarazo

Es esa época del año nuevamente, cuando las vacaciones invitan las reuniones familiares, y los días fríos y cortos nos hacen anhelar destinos soleados. ¡Sí, ha llegado la temporada de viajes de invierno! ¿Recuerda los inviernos pasados cuando el COVID-19 no estaba presente y nunca habíamos oído hablar del Zika? ¿Cuándo no pensamos mucho en los problemas de salud relacionados con subirse a un avión o ir a lugares de vacaciones ocupados? Las cosas son diferentes ahora. Si está embarazada, puede hacer una pausa antes de reservar boletos de avión o confirmar el «sí» a esa reunión familiar extendida. Tómese un momento para considerar los posibles riesgos asociados con sus planes y cómo podría reducirlos (tomando precauciones) o eliminarlos (haciendo planes alternativos en su lugar). Aquí hay algunas cosas en las que pensar:

COVID-19:

Por más que lo intentemos, no podemos escapar de él ni hacerlo desaparecer. De hecho, todavía estamos en medio de

una pandemia, con nuevas variantes apareciendo y los casos aumentando y disminuyendo de manera impredecible en la mayoría de los lugares. Viajar en transporte público (como aviones, barcos, trenes, metros, taxis, y vehículos compartidos) puede hacer que sea más probable contraer y propagar COVID-19, al igual con estar en espacios interiores abarrotados, especialmente si no todos en esos espacios están completamente vacunados contra COVID-19 y/o usando una mascarilla. Tener COVID-19 en el embarazo puede aumentar los riesgos de embarazo, como el mortinato y parto prematuro. Entonces, ¿cómo puede eliminar o reducir su probabilidad de exposición al virus?

- **Avoid public transportation.** If you must travel, using your own vehicle with members of your own household is the safest bet. Using drive-thrus or packing your own food to stop and eat along the way is safer than eating in crowded restaurants full of other holiday travelers.

- If you must travel on a plane or use other public transportation, **wear a well-fitting mask** the whole time (this is required), **stay at least 6 feet away** from other travelers when possible, and **wash your hands**/use an alcohol-based hand sanitizer frequently. Most importantly, make sure you're **fully vaccinated** before you travel, including getting a booster dose when you're eligible.

- Did I mention making sure you're **FULLY VACCINATED** before travel? It's the single best way to reduce the chance of getting very sick if you're exposed to the virus that causes COVID-19. Pregnancy and being very sick don't go well together, so this one is really, really important, whether you're traveling or not. MotherToBaby has helpful resources on the COVID-19 vaccines and booster shot, and you can contact us to talk through any questions or concerns you may have about getting the vaccine.

- Even if you're fully vaccinated, you might still consider **wearing a mask indoors** during holiday gatherings (and elsewhere), especially if you're getting together with people from different households coming from different places. If everyone else at the gathering also wears a mask indoors, even better.

- Find more tips and information about safer holiday celebrations and travel in the time of COVID at this link: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays/celebrations.html.

Influenza (la Gripe):

La temporada de gripe conlleva sus propios riesgos para las personas que están embarazadas. Al igual que COVID-19, tener gripe durante el embarazo aumenta la probabilidad de estar muy enferma en comparación con las personas que no están embarazadas. Muchas de las mismas precauciones que se aplican a COVID-19 también se aplican a la gripe:

- **Get the flu shot.** Like the COVID-19 vaccine, the flu shot can be given at any time during pregnancy, and can even be given at the same time as a COVID vaccine or booster. The sooner you're vaccinated, the sooner you and your pregnancy will have good protection against becoming very sick from the flu. And (bonus!) getting vaccinated in pregnancy may pass some protective antibodies to your developing baby.

- **Avoiding public transportation and crowded indoor spaces** will also reduce your chance of exposure to the flu virus. **Washing your hands frequently**/using an alcohol-based hand sanitizer is also an excellent flu prevention technique.

Zika:

Sí, el Zika todavía existe. No hay «brotes» conocidos de Zika en ninguna parte del mundo en este momento, pero hay una transmisión continua, de bajo nivel y esporádica en algunos lugares. Tener Zika durante el embarazo aumenta la probabilidad de efectos graves y de por vida para un bebé en desarrollo. No existe una vacuna contra el virus del Zika.

- The safest course in pregnancy (or if you're trying to conceive) is to **avoid travel** to places with a chance of exposure. Unfortunately, it's virtually impossible now to know the exact risk of being exposed to Zika in any given country, but if you must travel, you can use the CDC's Zika map to help you plan.
- If you travel,**use insect repellent** and take other precautions to help avoid mosquito bites, such as wearing long sleeves and pants. If your partner travels with you, take steps to **avoid sexual transmission of Zika**. If you're planning a pregnancy, follow the recommended wait times (2 months for women, 3 months for men) before trying to conceive.

Otras infecciones:

Si está considerando viajar internacionalmente, puede haber otras infecciones a considerar, como el paludismo y las enfermedades transmitidas por los alimentos. Es posible que también necesite otras vacunas, así que asegúrese de revisar las recomendaciones actuales de vacunas para su destino. Algunas vacunas se pueden administrar durante el embarazo, pero es una buena idea consultar con su proveedor de salud o comunicarse con MotherToBaby para analizar los riesgos y beneficios de vacunas específicas mientras decide viajar o no.

Asuntos médicos:

Otras consideraciones de viaje incluyen la mayor probabilidad de coágulos de sangre durante el viaje si está embarazada, y dónde recibirá atención médica en caso de parto prematuro inesperado u otra emergencia médica. Antes de cualquier viaje, asegúrese de hablar con su proveedor de salud sobre cualquier consideración adicional que sea específica para usted y su embarazo.

Teniendo en cuenta todas estas consideraciones, si usted está embarazada podría decidir que es un buen año para disfrutar de unas vacaciones sencillas en casa y guardar el viaje para otro momento. Independientemente de cómo decida pasar la temporada, ¡esperamos que sea segura, saludable, y feliz!

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 abril de 2025.

Educación sobre la vacunación: todo lo que necesita saber sobre las vacunas antes y durante el embarazo

Tanya llamó un lunes por la mañana. «Me voy a casar en unos meses y queremos comenzar a tratar de quedar embarazada de inmediato. ¿Qué debería estar haciendo ahora para tener la mejor oportunidad de tener un bebé sano?"

La salud antes del embarazo y la planificación del embarazo presentan una excelente oportunidad para evaluar una amplia gama de factores que pueden darle a su bebé el mejor comienzo. Este blog describirá las cosas a considerar y lo que le comuniqué a Tanya.

Su salud

¿Por lo general, esta saludable? Si ya tiene dolores de cabeza o tiene reflujo ácido, sepa que el embarazo puede hacer los síntomas más frecuentes. Pregúntele a su médico si la forma en que trata estas condiciones comunes debería cambiar una vez que esté embarazada. Pregunte si puede seguir su rutina de ejercicio actual y si necesita modificarla durante el embarazo. Hágase un chequeo de infecciones de transmisión sexual porque algunas pueden no mostrar síntomas. También discuta sus medicamentos: algunos deben suspenderse antes de que comience a tratar de concebir, como ácido valproico, leflunomida (por ejemplo, Arava®), teriflunomida (Aubagio®), metotrexato e isotretinoína (por ejemplo, Accutane®), por nombrar solo algunos. Para otros, querrá sopesar los riesgos frente a los beneficios con su proveedor de salud antes de concebir. Hable con sus médicos ahora para hacer un plan.

Cafeína

¿Toma café, té o refrescos con cafeína? ¿Qué tal las bebidas energéticas, proteínas en polvo o Kombucha? La hoja informativa de MotherToBaby sobre la cafeína puede tranquilizarla y animarla a que piense en todas sus opciones de bebidas.

Peso corporal

¿Es su peso una preocupación? Una de las mejores cosas que puede hacer antes de la concepción es llegar a un peso saludable. Las mujeres con sobrepeso u obesidad tienen mayores riesgos de aborto espontáneo, defectos de nacimiento, diabetes gestacional, alta presión y preeclampsia, y parto por cesárea no planificado. Ahora es un buen momento para reunirse con un nutricionista o seguir una dieta adecuada para alcanzar su peso saludable antes del embarazo. Una vez que esté embarazada, siga observando lo que come, pero no intente perder peso. El aumento de peso es inevitable durante el embarazo, pero las pautas de la sociedad profesional líder para obstetras / ginecólogos (o ACOG, por sus signas en inglés) aconsejan a las mujeres que aumenten entre 11 y 40 libras (aproximadamente 5 a 18 kilos), dependiendo de su peso antes del embarazo. Es un mito que necesita «comer para dos», así que no se prepare para el aumento de peso posparto por comer más de lo que debería. Después del parto de un bebé promedio de 7-8 lbs., puede perder 2 lbs. en líquido amniótico, 1.5 lbs. de placenta, 5-7 lbs. en sangre, y , 2 libras a medida en que el útero vuelve a su tamaño normal. Eso aún podría dejarla con 10 libras de exceso, o más, si aumentó más peso durante el embarazo. Algunas mujeres nunca se quitan ese peso de más, y su peso aumenta gradualmente con embarazos sucesivos y la edad, lo que puede conducir a complicaciones del embarazo y problemas de salud crónicos más adelante. Consulte nuestra hoja informativa sobre el ejercicio para obtener más información.

Condiciones crónicas de salud

¿Tiene condiciones de salud crónicas como diabetes, alta presión, migrañas, asma, alto colesterol, condiciones cardíacas, venas varicosas o anemia? ¿Tiene una enfermedad autoinmune como la de Crohn o colitis ulcerosa, lupus, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante, esclerosis múltiple, psoriasis o artritis psoriásica? Hable con su obstetra para una cita de «preconcepción» para discutir cómo un embarazo podría afectar su salud y cómo su salud podría afectar un embarazo futuro. Su especialista también puede brindarle una opinión importante. Un especialista en medicina materna-fetal (MFM) es un médico especializado en embarazos de alto riesgo, y la consulta con un MFM una vez que esté embarazada podría ayudarla a aprender cómo optimizar su salud y la de su bebé.

Salud Mental

¿Qué tal su salud mental? Si tiene antecedentes de ansiedad o depresión, TDAH u otras condiciones, pregúntele a su psiquiatra y obstetra sobre su tratamiento y no realice cambios antes de hacerlo. Muchos medicamentos pueden continuarse durante el embarazo y durante la lactancia. De hecho, la salud mental es increíblemente importante. Por ejemplo, cuando una mujer no trata su trastorno del estado de ánimo o lo trata de manera inadecuada, algunos estudios sugieren riesgos de aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacer y preeclampsia. La terapia de conversación también es de vital importancia. Y si tiene problemas de salud mental durante el embarazo, corre el riesgo de sufrir depresión posparto. Seamos realistas: el embarazo y el cuidado de un nuevo bebé es estresante, por lo que ahora es el momento de reunir a sus ayudantes (amigos, parientes, terapeutas y médicos) para asegurarse de contar con el apoyo suficiente. Su obstetra debe preguntar sobre la salud mental, pero si no, saque el tema usted. Su médico puede ser su aliado en este área, ayudándole a recibir tratamiento y abordando las preocupaciones relacionadas con el embarazo y la salud mental posparto. MotherToBaby puede brindarle una descripción general de la investigación relacionada con los medicamentos recetados que elija.

Salud Dental

¿Ha visto a un dentista últimamente? La salud oral puede afectar un embarazo, lo que significa que, si tiene las encías inflamadas o sangrantes, un dolor de muelas o una infección, esto puede aumentar los riesgos para el embarazo. Si necesita hacerse una radiografía dental, tomar antibióticos o recibir anestesia local para un procedimiento dental, estos son generalmente aceptables durante el embarazo, pero es mejor completarlos antes de quedar embarazada. Contacte a MotherToBaby para más detalles.

Su lugar de trabajo

¿Dónde trabaja? MotherToBaby puede brindarle información para minimizar las exposiciones en una oficina veterinaria, tintorerías, salones, laboratorios / hospitales, centros de imágenes, servicios de control de plagas u otros negocios. Su departamento de seguridad ocupacional puede recomendarle equipos de protección personal (EPP) e informarle sobre la ventilación que puede existir para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo. Las hojas de datos de seguridad (SDS) ofrecen una descripción general de los productos químicos utilizados en la industria y están disponibles en línea o en el trabajo.

Seguridad alimenticia

Lea sobre la seguridad de los alimentos y aprenda cómo minimizar su exposición a aquellos que comúnmente se han asociado con enfermedades transmitidas por los alimentos, como E. coli o listeria. Acostúmbrese a lavar bien sus frutas y verduras frescas. Lea otros blogs en nuestro sitio web también.

Vitaminas y suplementos

¿Ha comenzado a tomar una vitamina prenatal? ¿Está tomando suficiente ácido fólico? ACOG recomienda que las mujeres tomen al menos 400 mcg de ácido fólico antes de quedar embarazadas y al menos 600-800 mcg al día una vez que estén embarazadas. Esto puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y la médula espinal. Llame a MotherToBaby si desea conocer la ingesta diaria recomendada de vitaminas o minerales específicos. En general, no es aconsejable tomar más de lo recomendado: no hemos estudiado cómo las megadosis de vitaminas pueden afectar el embarazo. Tampoco se recomiendan otros suplementos además de tomar una vitamina prenatal: la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no supervisa sus plantas de fabricación y las encuestas anteriores han demostrado que algunos suplementos contienen contaminantes. Además, hemos visto casos en los que la etiqueta no coincide con el contenido de la botella y puede causar efectos nocivos. Las mujeres embarazadas y lactantes deben evitar los suplementos herbales a menos que su médico los recomiende específicamente.

Alcohol, Cannabis y Tabaco

¿Fuma cigarrillos? ¿Usa cannabis con fines medicinales o recreativos? ¿Bebe alcohol? Investigaciones recientes han demostrado que el consumo de marihuana muy temprano en el embarazo causa cambios en el desarrollo del cerebro, lo que podría dar lugar a problemas de conducta o aprendizaje que veremos más adelante en la vida del niño. Los cigarrillos aumentan los riesgos de pérdida del embarazo, entre otras cosas. Y se sabe que el alcohol causa una variedad de defectos congénitos conocidos como trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD). No creemos que haya una cantidad «segura» de alcohol que, cuando se consume, no cause problemas a un niño en desarrollo. Ahora es el momento de dejar de fumar, beber y usar cannabis: su bebé estará más sano por ello. MotherToBaby puede proporcionar recursos o puede consultar con su médico.

Vacunas

¿Está al día con todas sus vacunas? ¿Recibió una vacuna contra la gripe esta temporada pasada? No desea que una enfermedad prevenible por vacuna tenga un impacto en su embarazo. La infección de la gripe puede aumentar el riesgo de síntomas más graves, enfermedades más duraderas, pérdida del embarazo y parto prematuro, lo que puede tener un impacto de por vida en su bebé. La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir la infección. ¿Otro beneficio de vacunarse durante el embarazo? Los estudios demuestran que la protección se extiende a su bebé y le da un poco de inmunidad adicional desde el nacimiento hasta que pueda recibir sus vacunas. También es bueno saber: algunas vacunas se pueden administrar y se recomiendan durante el embarazo, como una vacuna contra la gripe o TDAP, pero otras se administran mejor antes de concebir para evitar un pequeño riesgo de transmitir la enfermedad al feto (por ejemplo, sarampión, paperas, y la vacuna contra la rubéola [MMR], así como la vacuna contra la varicela [varicela]), así que trate de hacerlo al menos un mes antes de intentar concebir. Verifique sus registros médicos para ver la última vez que recibió alguna de estas vacunas. Si no sabe si fue vacunada previamente, su médico puede extraer sangre para verificar si tiene inmunidad.

Sus mascotas

¿Tiene un gato? Existe cierta preocupación en el embarazo por una infección llamada toxoplasmosis, que es causada por un parásito que se puede encontrar en las heces de los gatos. Lea nuestro blog para obtener más información sobre lo que puede hacer para prevenir esta infección si tiene un mascota en casa: https://mothertobaby.org/es/baby-blog/el-gato-se-puede-quedar-desacreditar-los-mitos-del-embarazo-y-toxoplasmosis/

Otras enfermedades

¿Sus próximos planes de viaje incluyen viajar a un lugar tropical cálido? Consulte nuestra hoja informativa sobre el Zika para obtener más información antes de reservar boletos no reembolsables. En general, las mujeres querrán esperar para tratar de concebir ocho semanas desde el momento de su regreso a casa. El tiempo de espera es tres meses si su pareja viaja con usted. COVID-19 también se está extendiendo por todo el mundo y nuestra hoja informativa puede brindarle la información más reciente sobre si podría afectar un embarazo y cómo.

Finalmente, su obstetra o médico de atención primaria le complacerá verla para una consulta previa a la concepción. Haga una cita para hablar sobre su historial personal y su salud. Es una manera excelente de que usted y su bebé tengan el mejor comienzo.

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 abril de 2025.

Educación sobre la vacunación: todo lo que necesita saber sobre las vacunas antes y durante el embarazo

Cuando el Zika se propagó por el hemisferio occidental, las recomendaciones de viaje para las personas embarazadas o planeando un embarazo eran claras: evitar cualquier área que tenía un riesgo de infección por Zika. Era bastante fácil de saber dónde eran esas áreas, dado que los gobiernos y las organizaciones de salud pública a través del mundo trabajaban incansablemente para identificar y reportar los casos. Mapas mundiales mostrando las áreas de riesgo daban una orientación clara de «sí o no». ¿Había alguna duda sobre quién no debería viajar adónde? No, en aquellos tiempos no.

¿Y ahora qué? El número de casos informados de Zika ha caído dramáticamente en los años recientes. Sin embargo, la exactitud de los informes puede variar mucho de un país a otro, así que el mapa mundial de Zika que era una vez claro ahora está mucho menos definido.

Una de las preguntas más comunes sobre el Zika que todavía recibimos en MotherToBaby es, «¿Cuán probable es que contraiga Zika si viajo al tal país?» (O una variación del mismo: “Fuimos a tal país. ¿De verdad necesitamos esperar 3 meses antes de intentar concebir un embarazo?») Un recurso para ayudar a contestar esa pregunta es el mapa interactivo del mundo mantenido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para ilustrar las áreas con riesgo de Zika. Ahora al visitar el mapa se encuentran cuatro colores, cada uno indicando un nivel

diferente de riesgo de Zika y las recomendaciones correspondientes para las personas embarazadas, sus parejas, y ellos que están planeando un embarazo. Vamos a ver lo que cada color significa:

- Áreas **rojas** tienen transmisión activa de Zika. ***Los viajeros a áreas rojas están en riesgo de contraer Zika.***
  - Las personas embarazadas y sus parejas deben evitar en absoluto los viajes innecesarios a zonas rojas.
  - Las parejas y individuos que viajan a zonas rojas deberían de esperar al menos 2 meses (mujeres) o 3 meses (hombres) antes de intentar concebir un embarazo, y tener sexo solamente protegido (condones) durante este tiempo de espera.
- Áreas **moradas** han informado transmisión activa de Zika alguna vez en el pasado, y puede haber casos esporádicos todavía. ***Es posible que l****os viajeros a áreas moradas están en riesgo de contraer Zika.*

A las personas embarazadas, sus parejas, y ellos que están planeando un embarazo se les anima a hablar con sus proveedores de atención de salud para tomar decisiones acerca de viajar a áreas moradas. Deberían de considerar cuidadosamente los riesgos y consecuencias de la infección de Zika en el embarazo, la clase del viaje, cuánto riesgo potencial están dispuestos a aceptar, cuán pronto quieren concebir un embarazo (si no están esperando ya), y otros factores específicos del individuo o la pareja en aquel momento.

- Si las personas embarazadas o sus parejas deciden viajar a áreas moradas, deben tomar medidas para minimizar el riesgo, que incluye usar repelente de insectos y considerar el uso de condones durante el resto del embarazo.
- Las personas planeando un embarazo que viajan a áreas moradas también deben tomar medidas para minimizar el riesgo, que incluye usar repelente de insectos y considerar los tiempos de espera recomendados antes de tratar de concebir un embarazo (2 meses para mujeres, 3 meses para hombres).

Hay una subcategoría de **morada clara**, la cual muestra altitudes elevadas por encima de 2.000 metros donde generalmente los mosquitos que pueden transmitir Zika no viven. La posibilidad de contraer Zika en áreas de morada clara es muy baja. Sin embargo, asegúrese de tomar en cuenta si los planes de viaje lo llevarán por las áreas de morado oscuro en vía a estas zonas de morada clara.

- Áreas **amarillas** tienen los mosquitos que pueden transmitir Zika, pero no han informado casos de transmisión de Zika. ***Los viajeros a áreas amarillas están en bajo riesgo de contraer Zika.***
  - Todos los viajeros a áreas amarillas deberían de tomar precauciones para evitar las picaduras de mosquitos.
- Áreas **verdes** no tienen mosquitos que pueden transmitir Zika y no han informado ningunos casos de transmisión de Zika. ***Los viajeros a áreas verdes no están en riesgo de contraer Zika.***
  - No hay recomendaciones de viaje tocante al Zika para áreas verdes.

Dado que muchos países están incluidos en la categoría morada, ¿cómo es que este mapa le ayuda a saber el ***verdadero*** riesgo si viaja a una zona morada? La respuesta es que no le ayuda a saber. El morado sólo le indica que hay ***algún*** nivel de riesgo. Aquí es por qué el morado — al igual a MotherToBaby — no puede ser más específico:

- ***Datos confiables para todos los países del mundo simplemente no existen.***Puesto que el virus de Zika ya no se considera una emergencia de salud pública, muchos recursos que antes respaldaban la colección global de datos han sido dedicados a otros asuntos urgentes.
- ***El nivel de riesgo dentro de un país morado podría cambiar sin nosotros saber de inmediato.***La capacidad de cualquier país para rápidamente identificar y reportar casos depende de recursos, logística y otros factores. Esto significa que puede haber retrasos en la detección y anuncio de nuevos brotes.

La conclusión es que nuestro mundo post epidémico de Zika requiere que tomemos en cuenta la salud de los actuales y futuros embarazos al planificar el viaje. Preguntarnos cuánto riesgo estamos dispuestos a aceptar cuando reservamos nuestras vacaciones y viajes de negocios. ¿Significa esto que las parejas e individuos que quieren tener hijos no pueden ir nunca a las áreas que han informado casos de Zika? ¡Claro que no! Pero si están embarazadas, o no están dispuestos o capaces de prevenir eficazmente el embarazo durante al menos 3 meses después de viajar, pueden preferir visitar uno de las muchas áreas donde no hay riesgo conocido de Zika. (¡Pensar en amarillo! ¡Pensar en verde!)

MotherToBaby está aquí para responder a sus preguntas sobre Zika y cualquier otra pregunta que tenga sobre otras exposiciones antes o durante el embarazo. ¡Feliz viaje!

¿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, 10 de abril de 2025.