

La contaminación del aire, las alergias y el asma: cuando es difícil respirar durante el embarazo

El aire que respiramos es importante y, a menudo, no tenemos control sobre lo que contiene. Para muchos, la temporada de primavera trae hermosas flores y una bienvenida subida de las temperaturas, así como la opción de pasar más tiempo al aire libre. También marca la explosión de polen, que puede irritar tanto a los alérgicos como a los asmáticos. Estar afuera para participar en actividades al aire libre también significa que estamos expuestos a cualquier contaminación del aire que pueda estar presente.

El embarazo es un momento delicado tanto para los padres como para el bebé en desarrollo. La prevención de problemas relacionados con las alergias, el asma y la contaminación del aire es importante por varias razones. Si tiene problemas de asma que afecta su respiración, la cantidad de oxígeno en su sangre puede disminuir. Si esto sucede, puede crear problemas para el bebé ya que usted es su fuente de oxígeno durante el embarazo. El bebé puede tener problemas para crecer como debería, o puede nacer con un peso más bajo. El parto prematuro o un peso más bajo al nacer puede poner al bebé en mayor riesgo de varios problemas de salud.

Ha habido una creciente investigación sobre los posibles efectos de la contaminación del aire en los embarazos. Algunos estudios sugieren que una mayor cantidad de contaminación en el aire está relacionada con bebés que nacen demasiado pequeños o antes de tiempo. La contaminación del aire también puede empeorar los síntomas del asma. Hay algunas formas de reducir la cantidad de contaminación del aire a la que está expuesto, y esto puede ser aún más importante para aquellos que viven cerca de carreteras o áreas de mucho tráfico, o cerca de vertederos. Algunas ideas claras de la Asociación Estadounidense del Embarazo incluyen:

- Comprar un purificador de aire HEPA para usar en su hogar, que use filtros certificados para el asma y las alergias
- Revisar la calidad del aire antes de planificar actividades al aire libre para ver si es peligroso para grupos sensibles a la contaminación del aire o al polen.
- Elegir pasar más tiempo en el interior cuando la calidad del aire es baja
- Evitar el humo del cigarrillo, la caspa de las mascotas y otros desencadenantes comunes de alergias y asma. Comprar algunas plantas verdes para tener dentro de su casa que se conocen mejoran la calidad del aire. Algunas plantas domésticas comunes que se sabe que ayudan con esto incluyen lirios de la paz, plantas de serpientes, filodendros, plantas de araña o árboles de caucho.

Otra cosa importante a considerar es consultar con su proveedor de atención médica sobre cualquier tipo de medicamento que pueda usar para tratar el asma o las alergias. Hable con su médico u otro proveedor de atención médica antes de dejar de usar cualquier medicamento. Dejar de tomar sus medicamentos tan pronto como quede embarazada a menudo no es la mejor opción para usted o su bebé, y controlar sus síntomas es importante por las razones mencionadas anteriormente. MotherToBaby tiene una página de recursos sobre el asma que incluye esta hoja informativa: <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/asma-embarazo/>. Esta página tiene enlaces a hojas informativas sobre muchos medicamentos que se usan para tratar los síntomas relacionados con asma y alergias.

A medida que pasa de los meses de primavera al verano, intente apreciar las estaciones y al mismo tiempo ser consciente de cómo la calidad del aire puede afectar su salud. Como dice el refrán, cuando estás embarazada estás “respirando por dos”. Como recordatorio, nuestras hojas informativas también tienen información sobre la lactancia

materna cerca de la parte inferior que puede consultar a medida que pasa del embarazo al cuidado de un bebé. También la animamos a recordar que la calidad del aire también puede afectar a los niños pequeños, especialmente a los que tienen asma. Es importante encontrar un proveedor de atención médica que usted y su familia puedan ver de forma rutinaria para controlar los problemas relacionados con el asma para evitar las visitas a la sala de emergencias.

Respire hondo y recuerde, cuales sean sus inquietudes, los expertos de MotherToBaby harán todo lo posible para brindarle información útil basada en investigaciones, o para orientarlo en la dirección correcta si no podemos ayudarlo.

¿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, 22 de abril de 2022.

La contaminación del aire, las alergias y el asma: cuando es difícil respirar durante el embarazo

¿Sabía usted que el 70% de las mujeres embarazadas toman al menos un medicamento recetado en el embarazo? ¿Y que el 90% toma algún medicamento, que sea recetado o de venta libre? ¿Cómo se sabe si es seguro para una mujer embarazada tomar estos medicamentos?

Los especialistas en información de teratología (EIT) de MotherToBaby son expertos en responder a preguntas sobre cualquier posible aumento de riesgo asociado con el uso de un medicamento de venta libre o recetado, así como cualquier otra exposición. Un teratógeno es algo que puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento para el bebé en desarrollo, u otros problemas como un bebé más pequeño o un parto prematuro, cuando la exposición ocurre durante el embarazo. Se requiere una capacitación intensiva especial para convertirse en un EIT, antes de poder

responder a las preguntas de los proveedores de atención de salud, las mujeres embarazadas y lactantes, sus familiares y parejas, los futuros padres adoptivos, y el público. Recibimos llamadas de personas de todas las edades, desde adolescentes hasta adultos mayores, incluso futuros abuelos. Los especialistas en teratología aprenden a investigar la pregunta, resumir los datos y luego comunicarlos de una manera que se entienda fácilmente. Cada contacto es un poco diferente porque cada escenario es diferente, pero eso hace que cada día sea infinitamente fascinante para nosotros en MotherToBaby que respondemos a sus preguntas.

Este trabajo es diferente al trabajo de otros proveedores de atención de salud, como asesores genéticos, parteras, u obstetras: generalmente no profundizamos en los antecedentes familiares y no hacemos recomendaciones directas. Tratamos de ser tranquilizadores a medida que le brindamos la información de exposición más actualizada. Consideramos los efectos potenciales tanto de tomar como no tomar un medicamento, suplemento de hierbas, o medicina de venta libre. Hay consideraciones importantes cuando alguien está planeando un embarazo, enfrentando un embarazo recién descubierto o un embarazo imprevisto, lidiando con el empeoramiento de las condiciones de salud mental o física, o con el diagnóstico repentino de un defecto de nacimiento o pérdida del embarazo.

Respondemos a las preguntas de los posibles padres adoptivos que podrían tener solo 36 horas para decidir si aceptarán a un bebé cuya madre biológica usó heroína, metanfetamina, o alcohol durante el embarazo. Escuchamos a las mujeres embarazadas preocupadas por el alcohol sustancial que bebieron o la marihuana que usaron antes de obtener una prueba de embarazo positiva. También contestamos preguntas de personas preocupadas por la exposición al virus del Zika en sus lunas de miel. Y las preguntas comunes en estos días involucran el virus de COVID-19 y las vacunas y dosis de refuerzo contra COVID-19 administradas en cualquier momento del embarazo o durante la lactancia.

Los especialistas en teratología también reciben llamadas sobre las posibles consecuencias de los medicamentos para el dolor para aquellas que están embarazadas y se enfrentan a una cirugía, como después de una visita preoperatoria por una hernia de disco, y tienen un dolor insoportable. Tenemos numerosas conversaciones con mujeres lactantes a las que se les aconsejó «bombear y tirar» después de someterse a un procedimiento dental, anestesia general, o tomografía computarizada, y podemos discutir por qué esta práctica obsoleta suele ser innecesaria. Algunas mujeres llaman repetidamente debido a la ansiedad o simplemente porque nuestro equipo de EIT tiene experiencia confiable. También respondemos a preguntas sobre la lactancia materna y COVID-19 y las vacunas, los medicamentos recetados y de venta libre, o la cantidad de un medicamento que entra en la leche materna. Y recibimos preguntas de mujeres embarazadas y posparto que están tratando de evitar el uso de inhaladores o sus medicamentos para la ansiedad / náuseas / TDAH. Compartimos la investigación y les aseguramos que algunas condiciones de salud deben tratarse con medicamentos porque es lo mejor para la mamá y el bebé. Algunas conversaciones son más sensibles, como las con mujeres con antecedentes de abortos espontáneos múltiples, FIV, u otros embarazos de alto riesgo, que intentan tomar solo las mejores decisiones en un momento estresante de alto riesgo. A veces hay lágrimas, y eso está bien.

A menudo, hablamos de los beneficios para el individuo de tomar / usar el medicamento u otro producto, frente a cualquier posible riesgo para el embarazo o el bebé. Les decimos que consideren la visión a largo plazo y que, como padres, tomarán decisiones de «riesgo vs. beneficio» durante casi las próximas dos décadas para los niños que crecen dentro. Por lo tanto, es importante que tomen decisiones ahora que les brinden una buena calidad de vida, y también que consideren todos los aspectos de las consecuencias para sí mismo, tanto mental como físicamente. Además, existe la importante contribución de la pareja y los proveedores de atención de salud.

Es un privilegio ser parte de la vida de todos aquellos que vienen a MotherToBaby para obtener información. Somos sensibles a las diferentes culturas, orígenes, orientaciones sexuales e identificaciones de género. Tenemos 12 oficinas afiliadas en los Estados Unidos y una en Canadá. Proporcionamos información por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico y chat en vivo, y debido a que trabajamos en tres zonas horarias, ¡podemos responder rápidamente!

Las oficinas afiliadas se encuentran en universidades, centros médicos académicos, departamentos de salud, u otros

entornos. Nuestro equipo multidisciplinario de especialistas en información de teratología incluye asesores genéticos, enfermeras, médicos y otros con una maestría o maestría en salud pública, específicamente. También ofrecemos servicios en español. Nos reunimos al menos una vez al año para capacitarnos, además de más a menudo dentro de nuestras propias instituciones para discutir nuevas publicaciones y desarrollos en el campo.

Por favor, corra la voz. ¡Invitamos sus preguntas!

[¿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, 22 de abril de 2022.

La contaminación del aire, las alergias y el asma: cuando es difícil respirar durante el embarazo

Carrie llamó a MotherToBaby un lunes por la mañana. Sonaba ansiosa. “Acabo de regresar a casa de una despedida de soltera bastante salvaje celebrada la semana pasada en New Orleans. Empecé a sentir náuseas en el avión y esta mañana vomité dos veces. No pude desayunar. Estoy muy cansada y me duelen un poco los pechos. Me preocupa estar embarazada.» Carrie se preguntaba si podríamos ayudarla a averiguar si estaba embarazada o no. Aunque MotherToBaby responde principalmente preguntas sobre medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia, la pregunta «¿estoy embarazada?» es una que escuchamos con frecuencia.

Esta llamada me recordó a otra que recibí varias semanas antes: Anya llamó para decirme que tenía dos días de retraso para su regla, pero que todavía no había podido hacerse una prueba de embarazo. Estaba tomando pastillas anticonceptivas y se había olvidado un día, pero tomó dos píldoras al día siguiente, tal como su médico le había dicho

que hiciera si eso sucedía. Esperaba no estar embarazada, pero le preocupaba que las píldoras anticonceptivas pudieran haber aumentado las posibilidades de que su bebé tuviera un defecto congénito si estaba embarazada.

Enero es el Mes Nacional de Concientización sobre los Defectos de Nacimiento, y un buen momento para que aquellos que planean un embarazo revisen su propio riesgo de tener un hijo con un defecto de nacimiento. Más de la mitad de todos los embarazos en este país no son planeados. Hable con uno de nuestros especialistas. Junto con MotherToBaby, puede considerar su propio riesgo en una discusión exhaustiva.

Volvamos a las situaciones de nuestras personas que llamaron. Hay muchas señales del embarazo temprano y estas pueden ser diferentes de una persona a otra. Sin embargo, puede haber otras razones por las que una persona puede tener alguno de estos síntomas, por lo que es importante realizar una prueba de embarazo. Los siguientes síntomas pueden ser efectos secundarios de la anticoncepción hormonal O signos tempranos de enfermedad O su período está a punto de comenzar O realmente síntomas de embarazo. Estos incluyen sangrado o manchado vaginal leve, calambres uterinos leves, senos doloridos o hinchados, sensación de cansancio, hinchazón, mal humor, orinar con más frecuencia de lo habitual, aversión a la comida, náuseas o vómitos, estreñimiento, congestión o secreción nasal. Incluso un período perdido puede no significar que esté embarazada.

Si cree que puede estar embarazada, la mejor manera de saberlo con certeza es hacerse una prueba de embarazo. Las pruebas de embarazo caseras, que se venden en los supermercados, las farmacias, y boticas, tienen una precisión de aproximadamente un 90% el día en que se supone que tiene su período. Si espera solo una semana más, se informa que las pruebas tienen una precisión de entre un 97% y un 99%. Hacerse una prueba antes del día en que se supone que debe comenzar su período puede dar lugar a resultados falsos negativos. ¿Cómo? Las pruebas de embarazo miden una hormona llamada gonadotropina coriónica humana (hCG) en la orina, y su cuerpo solo produce esta hormona si está embarazada. Sin embargo, su cuerpo produce más hCG a medida que pasa el tiempo, y su prueba podría ser negativa si aún no hay suficiente hCG para medir en la orina. Las pruebas caseras de embarazo en orina son tan precisas como las pruebas de orina en el consultorio del médico cuando se utilizan correctamente y en el momento adecuado de su ciclo menstrual. Antes de comenzar, asegúrese de verificar la fecha de vencimiento en el exterior de la caja. Lea atentamente las instrucciones. Si aún no está segura del resultado, visite una clínica para hacerse la prueba nuevamente.

Mientras la persona espera el día en que pueda hacerse una prueba de embarazo, es decir, hasta que sepa con certeza si está embarazada o no, es importante evitar **el alcohol, el tabaquismo**, y las drogas. Todas estas sustancias pueden ser perjudiciales para el embarazo y el bebé en desarrollo. MotherToBaby es un recurso excelente para analizar estas exposiciones durante el embarazo, además de cualquier medicamento que pueda estar tomando. Esta conversación puede ser útil para tomar decisiones con su médico acerca de continuar o suspender un medicamento. En algunos casos, puede ser mejor seguir tomando ciertos medicamentos, tanto para su propia salud como para el bienestar del bebé. No suspenda sus medicamentos hasta que hable con su médico o farmacéutico.

Si su período no ha comenzado dentro de una semana después de un resultado negativo, debe hacerse otra prueba de embarazo. Si sigue siendo negativo, haga una cita con su profesional de la salud para determinar qué puede estar sucediendo. Puede estar estresada, haciendo demasiado ejercicio, enfermándose, o experimentando desequilibrios hormonales. Todos estos deben discutirse con un médico. Si no está embarazada, también es un momento excelente para hablar sobre los métodos anticonceptivos a corto plazo o los anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC), como los DIU o los implantes anticonceptivos. Ningún método anticonceptivo es 100% efectivo, y he hablado con personas que quedaron embarazadas incluso con LARC, pero la posibilidad de un embarazo no planificado es mucho menor con el uso correcto de anticonceptivos en cada acto sexual. También es una buena idea comenzar a rastrear sus períodos para aprender más sobre su cuerpo y saber cuándo esperar su período. Visite su tienda de aplicaciones para obtener aplicaciones gratuitas como: Flo, Clue Period & Cycle Tracker u Ovia Fertility & Cycle Tracker (no todas las aplicaciones están disponibles en español).

Si su prueba de embarazo casera es positiva, programe una cita con su proveedor de atención médica. Lo más rápido se confirme su embarazo, lo antes podrá comenzar la atención prenatal. Ya sea antes o cuando sospeche un embarazo, comience a tomar una vitamina prenatal diaria con al menos 400 mcg de ácido fólico. Estas ayudan a apoyar el crecimiento y desarrollo del bebé y son un complemento importante para una buena dieta nutritiva.

Verifique si está al día con todas las vacunas recomendadas. Haga algo de ejercicio, duerma lo suficiente, y preste atención a su salud mental. Consulte nuestra publicación de blog sobre **embarazos saludables** para obtener más detalles. MotherToBaby está aquí para ayudarle con cualquier pregunta que tenga durante el embarazo y la lactancia.

¿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, 22 de abril de 2022.

La contaminación del aire, las alergias y el asma: cuando es difícil respirar 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?

- **Evite el transporte público.** Si debe viajar, usar su propio vehículo con miembros de su propio hogar es la manera más segura. Aprovechar de las ventanillas para pedir comida o empacar su propia comida para pararse y comer en el camino es más seguro que comer en restaurantes abarrotados llenos de otros viajeros de vacaciones.
- Si debe viajar en un avión o usar otro transporte público, **use una mascarilla bien ajustada** todo el tiempo (esto es obligatorio), **manténgase al menos a 6 pies** de distancia de otros viajeros cuando sea posible, y **lávese las manos** o use un desinfectante de manos a base de alcohol con frecuencia. Lo más importante es asegurarse de estar **completamente vacunada** antes de viajar, incluida la dosis de refuerzo cuando sea elegible.
- ¿Mencioné asegurarse de estar **COMPLETAMENTE VACUNADA** antes de viajar? Es la mejor manera de reducir la posibilidad de enfermarse gravemente si está expuesta al virus que causa COVID-19. El embarazo no se mezcla bien con la enfermedad, por lo que esto es muy, muy importante, ya sea que esté viajando o no. MotherToBaby tiene recursos útiles sobre las **vacunas COVID-19** y la **dosis de refuerzo**, y usted puede **comunicarse con nosotros** para discutir cualquier pregunta o inquietud que pueda tener acerca de recibir la vacuna.
- Incluso si está completamente vacunada, aún podría considerar **usar una mascarilla en interiores** durante las reuniones navideñas (y en otros lugares), especialmente si se reúne con personas de diferentes hogares que provienen de diferentes lugares. Si todos los demás en la reunión también usan mascarillas en el interior, aún mejor.
- Incluso si está completamente vacunada, aún podría considerar **usar una mascarilla en interiores** durante las reuniones navideñas (y en otros lugares), especialmente si se reúne con personas de diferentes hogares que provienen de diferentes lugares. Si todos los demás en la reunión también usan mascarillas en el interior, aún mejor.

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:

- **Vacúnese contra la gripe.** Al igual que la vacuna contra el COVID-19, la vacuna contra la gripe se puede administrar en cualquier momento durante el embarazo, e incluso se puede administrar al mismo tiempo que una vacuna o refuerzo contra el COVID. Cuanto antes se vacune, antes usted y su embarazo tendrán una buena protección contra la enfermedad grave por la gripe. Además, vacunarse durante el embarazo puede transmitir algunos anticuerpos protectores a su bebé en desarrollo.

- **Evitar el transporte público y los espacios interiores abarrotados** también reducirá su probabilidad de exposición al virus de la gripe. **Lavarse las manos con frecuencia** o usar un desinfectante de manos a base de alcohol también es una excelente técnica de prevención de la gripe.

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.

- El curso más seguro en el embarazo (o si está tratando de concebir) es **evitar viajar** a lugares con posibilidades de exposición al virus. Desafortunadamente, ahora es prácticamente imposible saber el **riesgo exacto** de estar expuesto al Zika en un país determinado, pero si debe viajar, puede usar el **mapa del Zika** de los CDC para ayudar a planificar.
- Si viaja, **use repelente de insectos** y tome otras precauciones para ayudar a evitar las picaduras de mosquitos, como usar mangas largas y pantalones. Si su pareja viaja con usted, tome medidas para **evitar la transmisión sexual del Zika**. Si está planeando un embarazo, siga los tiempos de espera recomendados (2 meses para las mujeres, 3 meses para los hombres) antes de intentar concebir.

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!

¿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, 22 de abril de 2022.

La contaminación del aire, las alergias y el asma: cuando es difícil respirar durante el embarazo

Estar embarazada ya puede ser lo suficientemente estresante sin tener que preocuparse todo el tiempo por cosas como «¿puedo hornear con semillas de amapola?» o «¿puedo beber té con menta?» Recientemente, una persona que me llamó me dijo “parece que cada vez que me doy la vuelta, hay algo más con lo que no debería cocinar o beber en té durante el embarazo. ¿Qué pasa cuando estoy amamantando? ¡Auxilio!» Como especialista que responde preguntas sobre exposiciones durante el embarazo y la lactancia, escucho este tipo de pregunta todo el tiempo.

Espicias versus hierbas

Exploremos algunas de las especias y hierbas que no se recomiendan para uso frecuente durante el embarazo y la lactancia. Muchos de estos artículos se pueden usar de diferentes maneras, como para hornear, para dar sabor a los dulces, como especias en los alimentos, aderezos para ensaladas o como parte de infusiones de hierbas. Para aclarar, la diferencia entre una especia y una hierba es que las hierbas deben tener una parte de hoja verde y se utilizan principalmente para aromatizar. También se utilizan como guarnición en cocina o ensaladas. Las especias, por otro lado, provienen de una variedad de cosas, como raíces secas, nueces, frutas y verduras secas, o incluso de la corteza. Algunas especias se utilizan para aromatizar, mientras que otras se utilizan como conservantes de alimentos o para dar color a los alimentos. Si usted usa estas hierbas y especias de vez en cuando como aromatizantes en sus alimentos y bebidas, está bien. La preocupación es cuándo consume estos productos todos los días o la mayoría de los días.

Semillas de amapola

Las semillas de amapola provienen de la planta de amapola y a menudo se usan en alimentos como bagels, pasteles, tortas, y aderezos para ensaladas. Las semillas se lavan y procesan antes de su uso, y no se sabe que comer pequeñas cantidades de vez en cuando como parte de un plato de comida o un artículo horneado sea un riesgo durante el embarazo o la lactancia. Sin embargo, la superficie exterior de la semilla de amapola contiene pequeñas cantidades de morfina y otros opiáceos como la codeína. Cuando se usan semillas de amapola para hacer té, las drogas pueden filtrarse en el agua cuando las semillas se remojan. El té de semillas de amapola debe evitarse durante el embarazo y la lactancia por este motivo.

Nuez moscada

¿Quién no ha tenido nuez moscada flotando sobre un café con leche o una taza de sidra de manzana caliente en un día frío de invierno? La nuez moscada es una especia molida que proviene de la semilla de un árbol de hojas oscuras perenne. La nuez moscada también se usa en muchos productos horneados y con verduras, específicamente combinándose bien con platos de calabaza. Comer un poco de nuez moscada como especia en los alimentos no tiene ningún riesgo aumentado conocido durante el embarazo o la lactancia. Pero los altos niveles de nuez moscada también se pueden usar como droga recreativa, ya que contiene miristicina, que tiene efectos alucinógenos que alteran la mente. La miristicina aislada del aceite de nuez moscada se puede utilizar para producir anfetaminas sintéticas. Además, en el pasado, la nuez moscada se usaba en la medicina popular para inducir el aborto. Debido a esto, se debe evitar la exposición de alto nivel durante el embarazo y la lactancia.

Menta

El uso de menta es una pregunta común durante el embarazo y la lactancia. La menta es una hierba popular que se utiliza como aromatizante en caramelos, chicles, postres, y té. El aceite de menta también se elabora a partir de las hojas de la planta de menta. El aceite se usa ampliamente por vía tópica en la piel para tratar dolores de cabeza, dolores musculares y articulares, y en aromaterapia para tratar la tos y los resfriados. El aceite de menta también se puede diluir con agua y rociar alrededor de su casa como repelente de insectos. Entonces, ¿es un riesgo al embarazo este popular producto a base de hierbas? Los altos niveles de exposición a la menta durante el embarazo pueden ser un riesgo, ya que pueden relajar los músculos del útero y aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Por esa razón, el uso frecuente de aceite de menta en la piel (consulte nuestro blog sobre [aceites esenciales](#)) o beber mucho té de menta es no recomendado durante el embarazo.

Romero

¡Una de mis hierbas favoritas es el romero! Es fácil de cultivar y muy utilizado como condimento en sopas, ensaladas, platos de verduras, y con pollo y pescado. El romero crece como un gran arbusto de hoja perenne. Las pequeñas «agujas» de hoja perenne se utilizan para cocinar, mientras que el aceite se utiliza en la medicina popular para los problemas digestivos y para tratar los dolores de cabeza. La preocupación surge cuando se ingieren grandes cantidades de romero, que pueden estimular la menstruación y aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Por esta

razón, no se recomienda el uso de romero con fines medicinales o con frecuencia en la piel durante el embarazo. El romero también contiene alcanfor. Cuando se toma por vía oral en grandes cantidades, el alcanfor puede actuar como veneno.

Ajo

Por último, quiero hablar del ajo, el favorito de mucha gente. ¿Es una hierba o una especia? Aunque el ajo se usa ampliamente como hierba y especia, en realidad es un tubérculo. Todavía quiero incluirlo en este blog debido a su uso generalizado como especia. El ajo es popular en platos de pasta, en mantequilla de ajo y en tostadas de ajo, y en muchos platos como guisos y sopas. Además, el ajo es rico en vitaminas B6 y C y también es rico en calcio, por lo que a menudo se toma como un suplemento oral. Sin embargo, tomar altos niveles de ajo puede aumentar el riesgo de sangrado, ya que el ajo contiene aliína, que actúa como un anticoagulante en nuestro cuerpo. Durante el embarazo, esto puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Se recomienda evitar altos niveles de ajo durante el embarazo. Incluso no se recomienda el uso tópico de ajo en la piel, ya que puede causar dermatitis y quemaduras. Durante la lactancia, comer ajo puede cambiar el sabor de la leche y es posible que a los bebés no les guste. El uso de ajo también puede aumentar la posibilidad de gases y cólicos en algunos bebés.

Esperamos que este blog le haya ayudado a entender el usar / comer / beber estas especias y hierbas durante el embarazo y la lactancia. En general, con muchas especias y hierbas, usar un poco para darle sabor a la comida no suele tener ningún aumento de riesgo conocido durante el embarazo o la lactancia. Sin embargo, a menudo no se recomienda utilizar el producto en forma de té o como suplemento oral. Tenemos una hoja informativa útil sobre **los suplementos a base de hierbas** que explica cuán pocos datos de seguridad del embarazo hay sobre la mayoría de los suplementos a base de hierbas. Además, estos productos no están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para su uso seguro durante el embarazo y la lactancia. Siempre que tenga preguntas o inquietudes sobre el uso de especias y hierbas durante el embarazo, comuníquese con nosotros. Uno de nuestros especialistas estará encantado de ayudarle.

¿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, 22 de abril de 2022.