

¡Inyéctame tu mejor vacuna! Vacunas para COVID-19

Pregunta 1: Trabajo en el sector de la salud y recibí la primera dosis de la vacuna de COVID-19. Después de recibir la inyección, descubrí que estaba embarazada. Cambié de trabajo para no correr más riesgos. ¿Debería recibir la segunda vacuna?

Pregunta 2: Estoy -extrayendo leche materna y se supone que debo ponerme la vacuna de COVID-19. Sé que no hay mucho que decir sobre la vacuna de COVID-19, pero me pregunto si recomendaría recibirla o no.

Estas son solo una muestra de las preguntas que hemos recibido de personas que están tratando de tomar las mejores decisiones por sí mismas durante el embarazo y la lactancia. Hacer malabarismos con toda la información puede ser abrumador. Las preocupaciones sobre la rapidez con la que la vacuna llegó al mercado y la falta de datos sobre las personas embarazadas y lactantes ha provocado una gran incertidumbre. Bueno, es para situaciones como estas que MotherToBaby existe. Estamos aquí para ayudar, así que hagámoslo.

Primero, ¿es -confiable la vacuna de COVID-19, ya que llegó al mercado tan rápido?

Hay muchas razones por las que la vacuna pudo llegar al mercado en un corto período de tiempo. Una de las razones se debe a los avances médicos en el desarrollo de vacunas que permitieron a los investigadores desarrollar la vacuna en un período de tiempo más corto que las vacunas tradicionales. La tecnología utilizada para desarrollar las vacunas COVID-19 (ARNm) de Pfizer y Moderna no era nueva y existe desde hace algún tiempo. Si bien estas son las primeras vacunas en el mercado que utilizan tecnología de ARNm, el ARNm se estaba utilizando para estudiar otros virus. En segundo lugar, debido a los esfuerzos de colaboración, China rápidamente compartió información genética sobre el virus COVID-19, por lo que los científicos pudieron comenzar a trabajar en vacunas bastante pronto.□

Es importante destacar que los criterios para evaluar la seguridad de las vacunas no cambiaron y debían cumplirse independientemente de la pandemia. De acuerdo con el Dr. Anthony Fauci, un respetado experto en enfermedades infecciosas y director del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, el proceso ha sido transparente e independiente de la influencia de las empresas farmacéuticas o la política. Cada ensayo de vacuna tenía una junta de científicos de monitoreo de datos y seguridad que revisaba los datos independientemente de cualquier influencia de las compañías farmacéuticas. Una vez que los datos cumplieron con los requisitos de la junta, las empresas enviaron los datos a la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos) y un grupo «principal» de científicos junto con su comité asesor trabajaron juntos para asegurarse de que los datos cumplieran con los estándares requeridos. El proceso fue transparente e independiente y los datos son públicos. Debido a que COVID-19 es tan contagioso y generalizado, no pasó mucho tiempo para ver si la vacuna era efectiva en aquellos que se vacunaron voluntariamente. No hubieron omisiones; todavía era un proceso minucioso llevar una vacuna al mercado que fuera confiable y eficaz.

¿Afectará mi capacidad para quedar embarazada?

Las preocupaciones sobre el impacto de las vacunas en la fertilidad se generaron por informes falsos en las redes sociales que afirmaban que la vacuna haría que el cuerpo atacara falsamente una proteína que se necesita para unir la placenta al útero y luego desarrollarse adecuadamente. Esto es falso porque la vacuna de COVID-19 activa el sistema inmunológico del cuerpo para combatir la proteína específica en la superficie del coronavirus. Es una respuesta

dirigida contra el coronavirus y no contra otras partes del cuerpo. Por lo tanto, no afectará la fertilidad, incluidos aquellos que se someten a métodos de fertilización in vitro (FIV). De hecho, 23 mujeres que participaron en los ensayos, quedaron embarazadas. Solo una persona sufrió una pérdida de embarazo y no recibió la vacuna sino el placebo.

¿Es la vacuna segura para mujeres embarazadas y en período de lactancia?

Mientras no existen datos de seguridad específicos para el uso de la vacuna durante el embarazo y la lactancia, el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) recomienda que las vacunas de COVID-19 sean disponibles a personas embarazadas o lactantes que cumplen con los criterios de vacunación basados en los ACIP- (Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización) grupos prioritarios recomendados, sin restringir. Según el historial de otras vacunas similares (inactivadas) durante el embarazo y la lactancia, los expertos no creen que las vacunas de ARNm (como las vacunas Pfizer y Moderna) aumenten el riesgo de daño para el feto o los bebés. Se recomienda que hable con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y beneficios de recibir la vacuna durante el embarazo.

¿La vacuna causa efectos secundarios graves?

Ha habido afirmaciones en las redes sociales de que el virus puede causar temblores y convulsiones graves a partir de videos muy convincentes y que el gobierno no está diciendo la verdad sobre la seguridad de las vacunas. Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) y la FDA informan que los efectos secundarios más comunes son dolor donde se inyecta la vacuna, dolores corporales, dolores de cabeza o fiebre. Estos síntomas generalmente no duran más de dos días. Si duran más, puede llamar a su médico. Con respecto a los temblores y convulsiones, hasta ahora se han administrado más de 51 millones de dosis de la vacuna en todo el mundo y los datos no han identificado estos síntomas como efectos secundarios de la vacuna.

Usted se puede informar de los efectos secundarios y reacciones utilizando cualquiera de estos sistemas:

- **V-safe** es una nueva herramienta de salud posterior a la vacunación para smartphones y personas que reciben vacunas COVID-19.
- **El Sistema de Notificación de Eventos Adversos a las Vacunas (VAERS)** es el sistema nacional que recopila informes de los profesionales de la salud, los fabricantes de vacunas y el público sobre los eventos adversos que ocurren después de la vacunación.

Después de recibir la vacuna, sigue siendo importante usar mascarillas, lavarse las manos y distanciarse socialmente. La vacuna no lo hace inmune, pero ayuda a su cuerpo a combatir los efectos para darle la oportunidad de combatirlo si se infecta. Por lo tanto, siga todas las pautas después de recibir la inyección.

Mitos sobre la vacuna

He escuchado muchas falsedades que circulan en las redes sociales y muchos de mis amigos y familiares han cuestionado la posibilidad de vacunarse, incluidas, entre otras:

- • Recibir la vacuna le da COVID-19
- • La vacuna de COVID-19 ingresa a las células y cambia su ADN
- • La vacuna de COVID-19 fue desarrollada con o contiene sustancias controversiales como implantes, microchips o dispositivos de rastreo.
- • Más personas morirán por los efectos secundarios de la vacuna que por el virus.

Estas afirmaciones no tienen base de hecho; Consulte estos recursos para obtener más información: [Mitos de la vacuna de COVID-19 Desmentidos](#) y [Vacunas de COVID-19: Mito versus realidad](#).

Obtenga información de instituciones o recursos científicos confiables como la FDA, CDC, ACOG, Mayo Clinic, John Hopkins, Harvard Med o aquellas que terminan en .org o .edu.

MotherToBaby también tiene una página web dedicada a COVID-19 y la vacuna, llena de información y recursos que puede revisar para personas embarazadas y lactantes: [COVID 19: Lo que necesita saber](#) (*disponible sólo en inglés*).

Además, MotherToBaby está haciendo todo lo posible para recopilar información para las personas embarazadas y lactantes mediante la realización de estudios. Si está embarazada y dio positivo en la prueba de COVID-19, considere inscribirse en nuestro estudio observacional. No se le pedirá que tome ni cambie ningún medicamento y podrá participar desde la comodidad de su hogar.

La Moraleja

En general, ya sea que esté planeando un embarazo, este embarazada o amamantando, según el historial de otras vacunas, no debe tener miedo de recibir la vacuna COVID-19. Los datos de los ensayos clínicos han sido alentadores y no ha habido omisiones. Busque asesoramiento médico sólido de recursos confiables. El objetivo de la vacuna es protegerlo y no dañarlo.

Entonces, si toma la decisión de recibir la vacuna COVID-19, arremangue sus mangas con confianza y diga: ¡Inyéctame tu mejor vacuna!

¿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, 25 de febrero de 2021.

¡Inyéctame tu mejor vacuna! Vacunas para COVID-19

El año de pandemia no ha sido fácil. Ha dejado agotados a la mayoría de doctores y trabajadores esenciales por el estrés agregado. Pero acabo de terminar una cita por video-llamada (lamentablemente, lo es parte de mi nuevo “normal”) con una de mis pacientes más antiguas y me siento muy ¡emocionada! Mi paciente (y yo) ha batallado con la pérdida de peso la mayor parte de su vida, pero considerando algunas de sus condiciones médicas crónicas, ella se sintió motivada a perder peso antes de su embarazo. ¡Yo estoy feliz porque amo a mi paciente! Mi paciente, bella por dentro y por fuera, ha empezado unos cambios al estilo de vida que va hacer que su embarazo sea más seguro para ella y para su bebe.

La obesidad y su impacto en el embarazo

Basado en una encuesta de muchas personas, cerca del 60% de mujeres tiene sobrepeso u obesidad. Desafortunadamente la obesidad aumenta el riesgo para los dos, la madre y él bebe, durante el embarazo. En el comienzo del embarazo, mujeres con obesidad tienen un riesgo más alto de aborto espontaneo y luego al final del embarazo, corren el riesgo de mortinato que él bebe muera al nacer. También hay un aumento de riesgo de defectos congénitos, más notablemente el defecto de medula espinal, corazón, rostro y extremidades. Adicionalmente, la detección de estas anomalías corre un desafío más grande. Teniendo en cuenta cómo funcionan científicamente las tomas de ultrasonido, es difícil que la toma detecte anormalidades fetales en mujeres con obesidad. Entre más alto es el índice de masa corporal del paciente, más baja la tasa de detección de anormalidades. Comparado con mujeres sin obesidad, mujeres con obesidad también tienen altos riesgos de complicaciones del corazón, diabetes en el embarazo, apnea nocturna, trastornos de la presión sanguínea como preclamsia, y disfunción del corazón. Nuestras pacientes con obesidad necesitan ser vigiladas muy de cerca por posibles complicaciones durante el embarazo.

Durante el parto, estudios y prácticas clínicas nos dicen que mujeres con obesidad tienen un aumento en el riesgo de necesitar un cesarí. Después del parto, estas pacientes son más aptas a batallar con infecciones del vientre o infecciones en la incisión de la cesarí.

Preparando antes del embarazo

Enero es el mes de la prevención de defectos congénitos y este ano, el tema es “**Cinco consejos para prevenir los defectos congénitos,**” lo que incluye el siguiente consejo: Antes de quedar embarazada, trate de mantener un peso saludable.



Debido a las complicaciones posibles, el mejor momento para controlar la obesidad es antes de quedar embarazada. Este es el momento en que la madre-a-ser necesita de más apoyo para ayudarle a optimizar su salud y la salud del bebe. La pérdida de peso es una manera en la cual podemos cambiar nuestra salud. A menudo les digo a mis pacientes que no podemos cambiar nuestros genes, nuestra familia o nuestro historial médico, pero podemos hacer una gran diferencia en nuestro estilo de vida que puede hacer una impactante diferencia en la salud de nuestro bebe y de sí misma. Alcanzar nuestro peso optimo, o el solo empezar a trabajar en ello, puede alcanzarse por varios medios como nutrición y ejercicio, ayuda por medicina e incluso cirugía. Los diferentes métodos deben ser personalizados e indicados a la mama-a-ser.

Durante el embarazo, recomendamos una menor subida de peso para nuestros pacientes con sobrepeso. Pacientes con sobrepeso y con obesidad deben de ganar entre 15-25 lb (6.8-11.3 kg) y 11-20 lb (5.0-9.1 kg) respectivamente. Mas frecuente vigilancia y examinación durante el embarazo también son recomendados. Una dieta saludable que incluye proteína, grasa y carbohidratos, así mismo con ejercicio debe ser consultado con su doctor. Lo que funciona para mi puede que no funciones para algunos pacientes, y lo más importante a saber es—¡Cada una de nosotras es bellamente única!

¿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, 25 de febrero de 2021.

¡Inyéctame tu mejor vacuna! Vacunas para COVID-19

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 los 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 a través 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 sombrero 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](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, 25 de febrero de 2021.

¡Inyéctame tu mejor vacuna! Vacunas para COVID-19

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-cloroobenzalmalonitrilo (también llamado o-clorobencilideno malonitrilo 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, 25 de febrero de 2021.

¡Inyéctame tu mejor vacuna! Vacunas para COVID-19

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.

¿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, 25 de febrero de 2021.