

¿Ir o quedarse? Viajar de vacaciones en los tiempos de COVID-19

El mensaje de Chelsea me llegó un miércoles por la tarde: «Hola, estoy embarazada de 23 semanas y tengo planes para visitar a mi familia en otro estado por la temporada navideña. Mi hermana acaba de tener un bebé y está amamantando, y mis abuelos también estarán allí, así que quiero estar lo más segura posible puesto que COVID-19 está todavía propagándose. ¿Qué cree que debería hacer?»

Con el Día de Acción de Gracias, Hanukkah, la Navidad, y Kwanzaa acercándose rápidamente, las preguntas como la de Chelsea llegan a nuestro servicio de chat con más frecuencia ahora. Ya vivimos en una nueva normalidad, y en medio del creciente número de casos de COVID-19 en una gran parte del país, todos estamos tratando de encontrar la manera más segura de celebrar con nuestros seres queridos este año.

Le dije a Chelsea que había muchos factores individuales que entran en una decisión como la suya, pero podríamos repasar algunos principios rectores para ayudarla a tomar una decisión informada.

Quedarse en casa cuando sea posible

Permanecer local y celebrar en persona solamente con otros miembros de su casa es el enfoque más seguro este año. Esto es especialmente cierto para las personas embarazadas, que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) consideran un grupo que está en «mayor riesgo de enfermedad grave» del COVID-19. Aunque el celebrar entre grupos tan pequeños no sea como quisiéramos pasar las vacaciones, es la mejor manera de cuidar a todos. Y si alguien de fuera de su casa realmente quiere unirse a la fiesta – ¡la reunión virtual es una gran opción!

Preparándose a viajar

Si no es posible evitar el viaje, entonces ¡prepárese, prepárese, prepárese! Una de las cosas más importantes que las personas pueden hacer esta temporada de vacaciones es prepararse para su viaje con anticipación. Más que todo, esto significa tomar precauciones para limitar su propia exposición al virus que causa el COVID-19 durante los 15 días antes de que planea partir. Esto puede incluir cosas como hacer viajes menos frecuentes al supermercado, mantener a los niños en casa y distanciarlos socialmente de sus amigos, trabajar desde casa cuando sea posible, y evitar las fiestas adelantadas de la temporada navideña. Si tiene que realizar una salida importante (como una visita prenatal), tenga en cuenta los conceptos básicos de prevención: lavarse las manos, mantener la distancia y usar una máscara.

Hacerse la prueba de COVID-19 es otra forma de reducir el riesgo antes de reunirse con otros. Esto es especialmente importante si presenta algún síntoma que pueda ser COVID-19 (fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida del gusto o sentido del olfato, etc.). La prueba en sí no es perfecta y cualquier interacción que tenga después de que se realice la prueba la pondría en riesgo de exposición de nuevo, pero para algunas familias el tener pruebas negativas del COVID-19 puede ser otra herramienta útil en el arsenal de preparación.

Elegir cómo viajar también será importante este año. Manejar a su destino es una manera de limitar su exposición a los demás y reducir el riesgo de enfermarse en tránsito. Si tiene que ir por avión, tomar un autobús, o subirse a un

tren, es probable que esté rodeada de muchas personas, lo que significa más riesgo potencial. ¡Aliste su desinfectante de manos y la máscara si tiene que ir de este modo!

¿Otra cosa importante que puede hacer antes de viajar? ¡Póngase la vacuna contra la gripe (idealmente al menos 15 días de antemano)! Si bien no le protegerá contra COVID-19, sí ayudará a prevenir **la gripe**, la cual puede ser grave para las mujeres embarazadas. También ayudará a evitar que necesite atención médica, lo cual es importante ya que algunas comunidades están alcanzando la capacidad máxima en sus hospitales y es posible que no tengan espacio para internarla para el tratamiento.

Piense en Abuelita

También, piense en a quién visitara en su viaje. Sabemos que **ciertas personas** son más propensas a enfermarse y/o morir de COVID-19 que otras. Estas incluyen los adultos mayores de edad (con un aumento del riesgo con la edad) y aquellas con enfermedades subyacentes como diabetes tipo 2, obesidad grave, cáncer o embarazo. Los abuelos de Chelsea tenían unos 80 años, y su abuela también era fumadora. También tenía a su nuevo sobrino en quien pensar, y a su hermana que estaba amamantando. Lo que parecía una simple reunión familiar rápidamente se volvió mucho más complejo cuando se evaluó la salud de todos.

Si hay una persona de alto riesgo en su familia, es importante que considere la salud de ellos al planear los viajes de vacaciones. Para algunas familias, esto puede significar tomar la decisión de celebrar virtualmente sobre FaceTime o Zoom. Para otras, podría significar una cuarentena estricta de 15 días para todos los que se reunirán (discutidos anteriormente) antes de que se lleven a cabo las interacciones.

Celebrar con seguridad

Ya sea que Chelsea decida viajar o permanecer cerca de casa durante las vacaciones, puede reducir la posibilidad de entrar en contacto con el virus al continuar tomando precauciones mientras celebra con otros. Limitar las actividades a las personas en su propia casa obviamente presenta el menor riesgo ya que están juntos de todos modos. Pero si organiza o asiste a reuniones con otros, tenga en cuenta que los grupos más pequeños en espacios al aire libre donde todos usan una máscara, se quedan al menos a 6 pies de distancia, y practican una buena higiene de manos, es una opción mucho más segura que asistir a grandes reuniones en interiores donde no todo el mundo usa una máscara o sigue otras precauciones de sentido común. Su decisión de reunirse con otros también debe considerar la propagación actual de COVID-19 en la comunidad donde vive o donde viajará. Animé a Chelsea a revisar el sitio web del Departamento de Salud del estado para obtener pautas y recomendaciones para su destino.

¿Qué sería una celebración navideña sin ALIMENTOS? Todavía puede disfrutar de sus alimentos y bebidas favoritos que sean seguros para el embarazo (¡evite los quesos blandos! ¡evite el alcohol!), pero querrá hacer lo que pueda para reducir la posibilidad de contacto con cualquier germen transmitido por los alimentos. Aunque la posibilidad de contraer COVID-19 por contacto con alimentos o utensilios para servir es probablemente baja, es importante que todos se laven las manos antes de preparar, servir o comer alimentos. Tener sólo 1 o 2 personas con máscaras sirviendo la comida a los demás es una mejor opción que tener muchas personas manejando los utensilios de servicio o los recipientes de alimentos. Tan deliciosa que sea la comida de canasta o los bufetes, al menos para este año podría ser más seguro si cada invitado trae comida y bebidas para sí mismo y los miembros de su propia casa solamente, o recoge comidas listas para servir en camino a la fiesta. Además, dado que las personas claramente no pueden usar

máscaras mientras comen, planifiquen con anticipación y sean creativos para crear espacio entre las personas cuando se sientan a comer – ¡este año definitivamente no es el momento para colocar a 12 personas alrededor de una mesa para 6! Y como siempre, asegúrese de que los platos calientes se consumen calientes, y los platos fríos se consumen fríos – ¡nadie quiere una enfermedad transmitida por los alimentos como **E.coli** o **salmonella**!

Cuando se acabe la fiesta

Después de asistir a cualquier reunión (incluso a las pequeñas) o quedarse con familiares, Chelsea tendrá que prestar atención a cualquier síntoma que podría sugerir una posible infección de COVID-19. Si ella, o cualquier otra persona con la que pasó tiempo, tiene síntomas o pruebas positivas para COVID-19, debe comunicarse con su proveedor de salud de inmediato y/o seguir cualquier instrucción de su departamento de salud local. Lo más probable es que necesite aislarse en casa durante 15 días. Además, debe ponerse en contacto con sus anfitriones lo antes posible para informarles, de modo que puedan informar a otros invitados y familiares que podrían haber estado expuestos al virus. Esto no es nada divertido, pero es una parte necesaria de ayudar a mantenernos a todos sanos y seguros durante toda la temporada de vacaciones.

Chelsea tiene mucho que considerar esta temporada navideña, como todos tenemos. Para obtener más consejos sobre cómo celebrar de forma segura durante las vacaciones, visite el sitio web de los CDC en **COVID-19 y las celebraciones navideñas**. Y para obtener más información sobre COVID-19 y el embarazo y la lactancia, consulte nuestra **hoja informativa** de MotherToBaby. Sin importar la manera en que decida celebrar, ¡le deseamos una feliz y saludable temporada de vacaciones!

¿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, 19 de noviembre de 2020.

¿Ir o quedarse? Viajar de vacaciones en los tiempos de COVID-19

A veces nos da ansiedad de tener... pues más ansiedad. Cuando Kristen contacto a MotherToBaby, se preguntaba acerca de cómo poder controlar su excesiva ansiedad sobre el embarazo y parto durante la pandemia. “Estará bien quedar embarazada en este momento? ¿Cómo controlaré mi ansiedad y estrés si quedo embarazada? ¿Qué pasaría si no dejan entrar al parto a nadie de mi familia? ¿Cómo puedo controlar mi ansiedad durante la labor y el parto?” Me di cuenta que ella tenía muchas aflicciones en su mente.

Es completamente normal el sentirse estresada y ansiosa. Kristen no está sola. Muchas personas, ya sea que estén embarazadas o no durante la pandemia de COVID-19, están sintiendo altos niveles de ansiedad. Lo importante es atender el porqué de la ansiedad y aprender de qué forma se puede controlar. ¡Tengo un par de ideas de cómo hacerlo! Pero debo enfatizar una cosa: Si su ansiedad es excesiva, continua y difícil de controlar, de manera que interfiere con su vida diaria, esto puede ser una señal de trastorno de ansiedad generalizada y por ello, le animo a que consulte con su doctor o con un profesional de salud mental.

Controlando la ansiedad

Hay maneras de controlar la ansiedad y el estrés que se conocen muy comúnmente, pero en caso que usted no haya escuchado de ellas, aquí están unas sugerencias que puede tratar en casa:

- Haga ejercicio, aunque se trate de una caminata corta al aire libre
- Llame alguna amigo/a para saludar
- Dé una donación o donar su tiempo a alguna causa que le importe –a veces el ayudar a otros le puede ayudar a sentirse mejor
- Trate de consumir comida saludable, nutritiva
- Escriba en un diario, a manera de expresar sus sentimientos
- Tome un descanso, lejos de las pantallas de teléfono y televisión –especialmente antes de ir a dormir
- Si siente que nada le ayuda a resolver la sensación de ansiedad y estrés, o si se siente sin ánimo, haga una cita para hablar con su proveedor de salud y sea honesta de cómo se siente.

Si usted siente que debe de hablar con su proveedor de salud, ¿pero no sabe cómo hacerlo? Recuérdese a sí misma que los proveedores de salud no solo han sido entrenados para hablar con los pacientes acerca de temas de salud mental, pero que también ellos hablan con múltiples personas diariamente acerca de este tema. A veces el embarazo incrementa la sensación de ansiedad que ya existe, y para otros puede que lo estén sintiendo por la primera vez. El estar embarazada no da inmunidad a los problemas de salud mental y tampoco significa que no puedan ser tratados.

Antes de ir a ver a su proveedor de salud, puede escribir algunas notas acerca de lo que quiere decirle. Trate de ser lo más honesta que pueda y pregunte acerca de la variedad de opciones que le pueden ayudar a tratar su ansiedad o sus síntomas, incluyendo las sugerencias de lo que puede hacer en casa, lo que puede incluir terapia de conversación, y si es necesario, cuáles medicamentos son recomendados por su proveedor de salud. Recuerde, el hecho de que usted pida ayuda para la ansiedad o salud mental, no significa que se le recomendara tomar medicamentos. Al mismo tiempo, es igualmente de importante el recordar que, si debe tomar medicamentos para controlar su condición, hay muchas opciones que pueden ser usadas durante el embarazo.

El tratar de controlar su ansiedad antes de resultar embarazada también es una buena idea, pero puede pedir ayuda en cualquier momento de su embarazo y en el periodo post-parto. No hay ningún momento que sea malo para mejorar su salud mental (el tratar su condición no solo es bueno para usted, pero también para su bebé) y nunca es muy tarde. Además, muchas mujeres nos han expresado que al admitir que necesitan ayuda, les hace sentir débiles o egoístas. En verdad, ¡es todo lo contrario —se requiere mucha valentía el pedir ayuda cuando la necesita!

COVID-19, Labor y Parto

La otra parte que le preocupaba a Kristen era el apoyo que necesitaría a hora del parto. Por la pandemia del COVID-19 muchos hospitales y centros de labor han reducido el número de personas que puede estar presentes para dar apoyo durante el parto. Además, puede que no se le permite la entrada a nadie a los cuartos adyacentes. Dar a luz puede ser uno de los eventos más difíciles para una persona y tener el apoyo necesario es increíblemente importante para poder afrontar y superar la labor con una madre y un bebé saludable. Primero, debe de hablar con el hospital o centro de labor donde planea dar a luz, para saber cuáles son las reglas durante el parto y para saber que precauciones estarán tomando debido al COVID-19. Una vez usted tenga esa información, usted puede planear para el evento. Otras cosas las cuales debe de considerar, incluyen:

- ¿El hospital ofrece la ayuda de comadronas? ¿Le gustaría traer a su propia asistente de labor? ¿Si desea traer asistente, se le permitirá estar presente en el cuarto de labor, le podría ayudar por medio de mensajes de texto o videollamada? ¿Podría su asistente de labor ayudarle con técnicas para controlar el dolor de antemano con usted y con su pareja en caso de que él/ella no pueda asistir al parto?
- Usted también puede considerar programas como clases de Lamaze o hipnosis durante el parto, lo cual le puede ayudar a algunas mujeres a sentirse más confiadas de sí mismas y controlar su experiencia durante la labor y el parto. A veces, el tipo de educación prenatal que escoja es lo que le puede ayudar a sentirse más preparada y lista a lo que le espera, lo que reduce el miedo a lo desconocido.

En corto, trate de no entrar en pánico con todas las preguntas que usted pueda tener en respecto a la ansiedad. Escriba notas con sus preguntas y asegúrese de llevar sus preguntas a su proveedor de salud y al lugar donde planea dar a luz. Prepárese en la forma que pueda, cuídese a sí misma y pida ayuda cuando la necesite. Confíe en que usted tiene la fuerza para superar todo —porque así es.

[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847](tel:866.626.6847) | [Texto 855.999.3525](tel:855.999.3525) | [Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org](mailto:info@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, 19 de noviembre de 2020.

¿Ir o quedarse? Viajar de vacaciones en los tiempos de COVID-19

Si usted es una atleta y / o tiene un estilo de vida físicamente activa, es posible que se haya preguntado: «¿Debería cambiar mi rutina de ejercicios durante el embarazo y la lactancia?» Como ex atleta de la división 1 y ahora especialista en información de teratología, yo sí, de seguro. Es posible que haya visto informes de noticias sobre atletas profesionales que entrenaron y compitieron al más alto nivel durante al menos algún tiempo durante o poco después de sus embarazos. Serena Williams ganó el Torneo Abierto de Australia mientras estaba embarazada con 8 semanas; Alysia Montano corrió la carrera de 800 metros en un encuentro nacional en su tercer trimestre y Allyson Felix ganó una medalla de oro en el Campeonato Mundial en pista a solo 10 meses después del parto, rompiendo el récord mundial por la cantidad de medallas de oro ganadas en campeonatos mundiales. Al mismo tiempo, es posible que ha escuchado inquietudes que la actividad física vigorosa / ejercicio extenuante puede perjudicar un embarazo. Entonces, ¿qué se recomienda realmente para las mujeres embarazadas que tienen un estilo de vida físicamente muy activo?

El ejercicio intenso y el embarazo

Los beneficios del ejercicio

En general, el ejercicio es un elemento esencial de un estilo de vida saludable y se fomenta durante el embarazo como un componente de salud óptima. Las mujeres que realizaban actividades aeróbicas de alta intensidad con frecuencia o que eran físicamente activas antes del embarazo pueden continuar estas actividades durante y después del embarazo. Los estudios muestran muchos beneficios: reduce el riesgo de aumento de peso excesivo, parto prematuro, bajo peso al nacer, riesgo de cesárea y desarrollo de diabetes y alta presión durante el embarazo. Además, la actividad física también puede ayudar con los dolores y molestias del embarazo y reducir el riesgo de depresión posparto. No se ha comprobado que la actividad física pueda causar aborto espontáneo, parto prematuro o problemas de crecimiento en mujeres con embarazos sin complicaciones.

Mientras el ejercicio durante el embarazo está asociado con riesgos mínimos, algunos cambios en su rutina podrán ser necesarios debido a los cambios normales del cuerpo durante el embarazo. Consulte con su proveedor de atención médica para determinar si necesita ajustar su rutina de ejercicios y cómo debe hacerlo. Esto es aún más importante para las mujeres que tienen condiciones de salud preexistentes.

Nivel y duración de la actividad

Es importante que escuche a su cuerpo durante el embarazo. Cada embarazo y cada mujer embarazada es diferente. El cuerpo pasa por muchos cambios durante el embarazo: el volumen de sangre aumenta, su corazón late más fuerte, la frecuencia cardíaca aumenta y la capacidad aeróbica (nivel de condición física) disminuye. Además, muchas mujeres experimentan náuseas y fatiga durante el embarazo, lo que dificulta el mantenimiento de los niveles de ejercicio anteriores, sin mencionar la nutrición y la hidratación adecuadas. Escuche a su cuerpo y no lo empuje más allá de sus límites.

Es difícil comparar el ejercicio vigoroso / extenuante entre individuos. Para un corredor de maratones, el trotar 10

millas puede parecer pan comido pero podría ser extremadamente difícil para un levantador de pesas olímpico. Por esta razón, la actividad «vigorosa» se define con mayor frecuencia como máximo hasta el 85% de la capacidad. Mientras el esfuerzo máximo es difícil de medir, la capacidad a menudo se describe en términos de frecuencia cardíaca materna.

Otra forma de verificar su nivel de intensidad es la «prueba de platica». Si esta respirando con dificultad pero aún puede mantener una conversación fácilmente, pero no puede cantar, es una intensidad moderada. Una actividad se consideraría vigorosa si solo puede decir unas pocas palabras antes de hacer una pausa para respirar.

Si tenía la costumbre de hacer ejercicio de intensidad vigorosa o estaba físicamente activa antes de su embarazo, el ejercicio vigoroso parece estar bien para la mayoría de las mujeres sanas. Sin embargo, existe información limitada sobre las personas que superan la capacidad aceptada del 85% y no se ha establecido un nivel superior de intensidad de ejercicio «seguro».

En general, se recomienda hacer ejercicio 30-60 minutos 3-4 veces por semana o diario.

Qué considerar al hacer ejercicio

- Continúa con el esfuerzo al que su cuerpo está acostumbrado. Si está acostumbrada a correr largas distancias, el embarazo no es el momento de convertirse en un levantador de pesas y viceversa.
- Manténgase hidratada. Beba muchos líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Evite el sobrecalentamiento. Incluso si está acostumbrada a hacer ejercicio en un calor de 90 grados con un 70% de humedad, es posible que deba buscar un método alternativo, como los gimnasios con aire acondicionado. No use baños de vapor, jacuzzis y sauna.
- Evite los ejercicios que requieren que se acueste boca arriba en el segundo y tercer trimestre de su embarazo porque esto permite que fluya menos sangre hacia su útero.
- No practique deportes en los que pueda caerse o lesionarse, ni deportes en los que pueda ser golpeada por una pelota rápida.
- Reduzca la carga de peso. Hay datos limitados sobre los efectos del entrenamiento de resistencia (por ejemplo, levantamiento de pesas) en el embarazo. Existe la preocupación de que contener la respiración durante los levantamientos pesados posiblemente pueda hacer que la frecuencia cardíaca del bebé disminuya. Debido a esto, es posible que deba reducir la carga de resistencia.
- Permita suficiente tiempo para que su cuerpo se recupere después de cada sesión de entrenamiento.
- Asegure de tener suficiente ingesta calórica. Si participa regularmente en ejercicio de intensidad vigorosa, es probable que tenga que ajustar su consumo de calorías para permitir el aumento de peso adecuado para su embarazo.
- Continúe alimentando su cuerpo. El ejercicio prolongado de alta intensidad puede ocasionar niveles bajos de azúcar en la sangre. Asegure de alimentar su cuerpo si planea hacer ejercicio durante más de 45 minutos.
- Consulte con su proveedor de atención médica antes de continuar con cualquier suplemento, como los batidos de proteínas, antes del entrenamiento. Además, vea nuestro blog de MotherToBaby sobre este tema [aquí](#).
- Deje de hacer ejercicio si se siente mareada, tiene dolor de cabeza, tiene dolor en el pecho, dolor o hinchazón en las pantorrillas, calambres musculares, o experimenta sangrado vaginal, pérdida de líquido, contracciones o falta de aliento antes del esfuerzo. Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud.

Posparto y lactancia

En general, el ejercicio se puede reanudar gradualmente después del parto tan pronto como sea médicamente seguro; consulte con su proveedor de atención médica. Esto puede depender del modo de parto (cesárea versus parto vaginal) y cualquier problema de salud o complicaciones adicionales. El momento en que se puede reanudar el ejercicio varía entre las mujeres, y algunas pueden comenzar a hacer ejercicio unos días después del parto.

No se ha demostrado que el ejercicio regular afecte la producción o la calidad de la leche materna y tampoco se ha observado que afecte el crecimiento del bebé. Es extremadamente importante mantenerse hidratada durante la lactancia, especialmente cuando hace ejercicio regularmente. Todas las mujeres que están amamantando también deben centrarse en la cantidad correcta de ingesta calórica que puede variar según el nivel de actividad.

La conclusión es que todos somos atletas diferentes y todos tendremos necesidades diferentes durante el embarazo y el período posparto. No existe una receta de «talla única» para hacer ejercicio vigoroso durante el embarazo. Lo mejor que puede hacer es consultar con su proveedor de atención médica con frecuencia y escuchar a su cuerpo. Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa de MotherToBaby sobre **el ejercicio**.

[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847](tel:866.626.6847) | [Texto 855.999.3525](tel:855.999.3525) | [Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org](mailto:info@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, 19 de noviembre de 2020.

¿Ir o quedarse? Viajar de vacaciones en los tiempos de COVID-19

La kombucha: espumante, fermentada, y llena de probióticos. Algunas personas beben kombucha por su divertida

efervescencia y una amplia gama de sabores frutales. Otros, por sus supuestos beneficios para la salud que van desde la mejora de la digestión a la disminución del azúcar en la sangre. Sin asombro, la creciente popularidad de kombucha ha llevado a un mayor número de consultas a MotherToBaby sobre la seguridad de beberla durante el embarazo. Carly, una visitante reciente de nuestro servicio de chat en línea, explicó que había bebido kombucha durante años, pero ahora que estaba tratando de quedar embarazada ¿estaba bien seguir bebiéndola? ¡Una excelente pregunta! Compartiré aquí lo que hablé con Carly.

Para comenzar, ¿qué es la kombucha? Kombucha es un té verde o negro endulzado y luego fermentado con una colonia simbiótica de bacterias y levaduras, también conocida como SCOBY por sus siglas en inglés. Simbiótico significa que las bacterias y la levadura trabajan juntas en equilibrio. Si nunca ha visto un scoby, déjeme darle una imagen: un disco pálido, gomoso y gelatinoso un poco parecido a una especie de órgano extraterrestre. En sí, ¡no es algo que parece apetitoso a la mayoría de la gente! Pero una vez que el scoby se añade al té endulzado y se deja fermentar durante un período de semanas, el resultado es una bebida agria y burbujeante que es ligeramente alcohólica, lo que me lleva a la primera consideración que discutí con Carly sobre beber kombucha durante el embarazo.

La kombucha y el embarazo

Alcohol

Kombucha contiene alcohol como subproducto natural del proceso de fermentación. En los Estados Unidos, las bebidas que contienen 0,5% o más de alcohol en volumen (ABV) deben tener una etiqueta que incluya una advertencia de salud para mujeres embarazadas. No se requiere que las variedades con menor contenido de alcohol (menos del 0,5 % de ABV) tengan la etiqueta. Sin embargo, las variedades no etiquetadas todavía contienen alcohol. Para las mujeres no embarazadas, estas pequeñas cantidades de alcohol no tienen un riesgo conocido; pero en el embarazo, el consejo de las principales organizaciones médicas es evitar el alcohol por completo. Sobre todo, porque el contenido de alcohol de kombucha no siempre es claro.

La mayoría de las veces, el proceso de fabricación puede estabilizar la kombucha después de que se embotella. Sin embargo, lotes de kombucha se han retirado del mercado en el pasado después de que se descubrió que la fermentación en la botella no se detuvo, aumentando el contenido de alcohol por encima de la cantidad que requiere la etiqueta de advertencia de embarazo. Y determinar el contenido de alcohol de la kombucha casera es difícil. Las variedades caseras pueden alcanzar hasta un 3% o más dependiendo del tipo de levadura utilizada en el scoby, cuánto tiempo y a qué temperatura fermenta el té, y otros factores.

La mejor manera de evitar la exposición innecesaria al alcohol en el embarazo es no beber kombucha durante esos 9 meses. ¿Y qué pasa durante la lactancia? Si disfruta de una kombucha «sin alcohol» de vez en cuando, es poco probable que la pequeña cantidad de alcohol que pueda contener tenga un efecto negativo hacia su bebé. Sin embargo, esperar un par de horas después de beber la kombucha antes de amamantar de nuevo le dará tiempo para que su cuerpo metabolice el alcohol de la sangre y la leche materna.

Bacteria

Otra preocupación acerca de beber kombucha durante el embarazo es la posibilidad de contaminación bacteriana. El

uso de técnicas estériles adecuadas puede reducir las bacterias dañinas en el producto, pero la mejor manera de eliminar cualquier bacteria que pueda crecer durante el largo proceso de fermentación es pasteurizar la bebida con un tratamiento térmico rápido antes del embotellado. Los puristas de Kombucha pueden argumentar que la pasteurización destruye los probióticos responsables de los beneficios para la salud que kombucha puede proporcionar. Sin embargo, los productos no pasteurizados no se recomiendan durante el embarazo debido a una mayor probabilidad de bacterias transmitidas por los alimentos, como listeria (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/listeriosis/>) y salmonela (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-salmonella-el-embarazo/>), que pueden causar complicaciones durante el embarazo. Los productos no pasteurizados a evitar incluyen ciertos productos lácteos y lecheros, y sí, alimentos y bebidas fermentados como la kombucha.

Los alimentos fermentados caseros conllevan un riesgo aún mayor de cultivar bacterias transmitidas por los alimentos, ya que los métodos de esterilización utilizados en las instalaciones comerciales no están disponibles en la propia cocina. Así que cuando se trata de productos fermentados en el embarazo, las selecciones compradas en la tienda que son pasteurizadas son lo más seguro. Esto significa evitar la kombucha «cruda» o sin pasteurizar, así como las variedades caseras.

Cafeína

Una consideración final que discutí con Carly fue la cafeína. La recomendación general en el embarazo es limitar la cafeína a unos 200 miligramos (mg) por día. El contenido de cafeína de kombucha puede variar dependiendo del tipo de té utilizado para prepararla, y puede caer en el rango de 15-130 mg. Al calcular la cantidad de cafeína que está tomando, considere todas las fuentes potenciales, incluyendo el café, té, refrescos y chocolate. La hoja informativa de MotherToBaby sobre cafeína (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-cafeina/>) enumera las cantidades que se encuentran en algunos productos comunes, y puede ser útil para contar su ingesta diaria (asegúrese de revisar también las etiquetas de sus productos). Por ejemplo, si ya bebe una taza o dos de café regular por la mañana, una botella de kombucha podría sobrepasar la cantidad recomendada de cafeína para el día.

Si amamanta, tenga en cuenta que la cafeína pasa a la leche materna y puede causar que algunos bebés estén irritables o tengan problemas para dormir. Mientras no es necesario evitar la cafeína por completo durante la lactancia, limitar la cantidad que toma puede mejorar las posibilidades de dormir bien por la noche tanto para usted como para el bebé.

Al final, Carly decidió que dejar de lado su amada kombucha durante el transcurso de su futuro embarazo sería en el mejor interés de su bebé en desarrollo. Mientras tanto, optará por el agua pura para mantenerse bien hidratada, y por las aguas de frutas y los jugos carbonatados cuando tenga un antojo por la efervescencia que la kombucha proporciona. ¡Salud, Carly!

¿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, 19 de noviembre de 2020.

¿Ir o quedarse? Viajar de vacaciones en los tiempos de COVID-19

Por Lori Wolfe, CGC, MotherToBaby North Texas

Enero es el Mes de Prevención de Defectos de Nacimiento, y es un buen tiempo para recordarnos que hay 5 cosas que las mujeres embarazadas pueden hacer para reducir sus posibilidades de tener un bebé con un defecto de nacimiento. Los 5 consejos incluyen:

- Asegúrese de tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.
- Reserve una visita con su proveedor de atención médica antes de suspender o comenzar cualquier medicamento.
- Actualícese con todas las vacunas, incluida la vacuna contra la gripe.
- Antes de quedar embarazada, intente alcanzar un peso saludable.
- Mejore su salud evitando sustancias dañinas durante el embarazo, como el alcohol, el tabaco y otras drogas.

Al revisar esta lista de consejos recordé una llamada que recibí el mes pasado como Especialista en Información de Teratología en MotherToBaby North Texas. La mujer que me llamaba, Beatriz, estaba angustiada y preocupada. Acababa de descubrir que tenía unas cinco semanas de embarazo. Como sufre de dolores de cabeza crónicos de migraña, Beatriz estaba tomando ácido valproico, un medicamento que se ha demostrado que es efectivo para prevenir las migrañas. Beatriz había investigado un poco por su cuenta y sabía que podría haber un mayor riesgo de defectos de nacimiento en las mujeres que toman este medicamento durante el embarazo. Continuó explicando que había planeado quedar embarazada y que estaba tratando de hacer todo bien, incluso alcanzar un peso corporal saludable, vacunarse contra la gripe hace un par de meses y tomar su vitamina diaria con ácido fólico. Pero ... como a veces sucede, Beatriz quedó embarazada antes de lo que había planeado. ¡De ahí su pánico y muchas preguntas!

Le expliqué a Beatriz que a menudo hablo con mujeres en este tipo de situación. Entonces comencé por recordarle a Beatriz que con cada embarazo hay una pequeña posibilidad de 3-5% de tener un bebé con un defecto congénito. Como Beatriz había aprendido de su propia investigación, tomar ácido valproico en la primera parte de un embarazo aumenta el riesgo de espina bífida en un 1-2% (la espina bífida es un defecto congénito que ocurre cuando la columna vertebral y la médula espinal de un bebé no se forman correctamente; vea nuestra hoja informativa en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-acido-valproico/pdf/>).

Al escuchar esta información de confirmación, Beatriz declaró de inmediato que dejaría de tomar su medicamento para eliminar este posible mayor riesgo. Respondí que siempre es mejor hablar con su proveedor de atención médica antes de suspender o comenzar cualquier medicamento durante el embarazo (vea el consejo # 2). La conocen mejor a usted y a su embarazo, y pueden darle consejos personalizados, no solo información general. Le dije a Beatriz que antes de hacer cualquier cambio en su medicamento, realmente necesita hablar con su proveedor de atención médica sobre los beneficios de tomar el medicamento versus el riesgo de seguir tomando el medicamento.

Beatriz mencionó que ha estado tomando una vitamina prenatal diaria con ácido fólico, ya que sabía que estaba planeando quedar embarazada (consejo # 1). El ácido fólico es la forma fabricada en laboratorio de la vitamina folato (vitamina B9). El folato es necesario para producir y mantener células sanas en su cuerpo. Se ha demostrado que tomar las cantidades recomendadas de ácido fólico reduce el porcentaje de bebés nacidos con defectos de nacimiento, incluida la espina bífida (consulte nuestra hoja informativa en

<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/folic-acid/pdf/>. Comenzando un mes antes del embarazo, la cantidad diaria recomendada de ácido fólico es de 400 microgramos (mcg), o 0.4 miligramos (mg). Durante el embarazo, la cantidad diaria recomendada es de 600-800 mcg. Muchas vitaminas diarias y prenatales ya contienen la cantidad requerida de ácido fólico. Beatriz comprobó la vitamina que había estado tomando y vio que contenía 800 mcg de ácido fólico.

Mientras planeaba quedar embarazada, Beatriz también mencionó que había estado comiendo una dieta mejor y había comenzado un programa de ejercicios. Ella se alegró de informarme que ha perdido 25 libras en los últimos seis meses y ahora tiene un peso corporal saludable (consejo # 4). Ahora que Beatriz sabe que está embarazada, puede continuar con un programa de ejercicios apropiado para el embarazo. Le dije a Beatriz que podría hablar con su proveedor de atención médica y hacerle cualquier pregunta que pudiera tener sobre el ejercicio adecuado durante el embarazo, como caminar y nadar. (Consulte nuestra hoja informativa en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-ejercicio/pdf/>)

Le pregunté a Beatriz sobre las vacunas, y ella dijo que está al día con todas sus vacunas, incluso que recibió su vacuna contra la gripe a principios de este otoño (consejo # 3). Se recomienda que las mujeres que están embarazadas (ya sea en su primer, segundo o tercer trimestre) o que planeen quedar embarazadas se vacunen contra la gripe estacional por inyección. La vacuna contra la gripe es una vacuna inactiva muerta y no se conoce un mayor riesgo de defectos congénitos u otros problemas de embarazo. (Consulte nuestra hoja informativa en

<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-vacuna-contra-influenza-estacional-flu-shot-durante-el-embarazo/pdf/>.) Beatriz también mencionó que planea hablar con su proveedor de atención médica sobre la vacuna contra la tos ferina (conocida como TDaP), ya que esta vacuna puede ayudar a proteger a su bebé de la tos ferina, una enfermedad potencialmente grave para los bebés. (Consulte nuestra hoja informativa en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/vacuna-tdap-difteria-tetanos-pertussis/pdf/>)

Beatriz también me informó que ya había dejado de beber alcohol porque sabía que no había un nivel seguro conocido de consumo de alcohol durante el embarazo, y que tampoco usaba tabaco u otras drogas (consejo # 5). Estos son pasos críticos para prepararse para un embarazo saludable, como se describe en otro de nuestros blogs:

<https://mothertobaby.org/es/baby-blog/alcohol-fumar-y-otras-drogas-por-que-contar-los-deditos-de-su-bebe-no-es-suficiente-para-asegurar-que-esta-sano/>

Después de revisar toda esta información con Beatriz, declaró que llamaría a su proveedor de atención médica por la mañana para analizar si debía dejar de tomar ácido valproico y determinar si existen tratamientos alternativos para sus migrañas que podrían ser más seguros durante el embarazo. Beatriz se alegró de saber que estaba bien preparada para su embarazo, ya que había completado con éxito 4 de los 5 consejos recomendados. Aunque Beatriz quedó embarazada unos meses antes de lo que había querido, ahora estaba entusiasmada y emocionada de estar embarazada.

Entonces, ¿cuál es la moraleja de la historia de Beatriz? Hay cosas que puede hacer para prepararse para un embarazo saludable y disminuir la posibilidad de tener un bebé con un defecto congénito. Entonces, si está embarazada o planea quedar embarazada, hágase un favor a usted y a su bebé y revise los 5 consejos. Y como siempre, si tiene alguna pregunta sobre una exposición durante el embarazo, como un medicamento, suplemento, vacuna o sustancia recreativa, ¡nuestros especialistas de MotherToBaby están aquí para ayudarlo!



Lori Wolfe, CGC, es consejera certificada de genética y Directora de la filial de MotherToBaby Norte Texas. MotherToBaby tiene como objetivo educar a las mujeres sobre los medicamentos y más durante el embarazo y la lactancia. Además de responder a preguntas de mujeres y profesionales de la salud sobre exposiciones durante el embarazo / amamantamiento a través del número gratuito de MotherToBaby, línea de texto y por correo electrónico, Wolfe también enseña en la Universidad del Norte de Texas, ofrece pláticas educativas sobre salud del embarazo en clínicas comunitarias y escuelas secundarias.

Acerca de MotherToBaby

MotherToBaby es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web www.MotherToBaby.org/es para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de Android e iOS.

[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847](tel:866.626.6847) | [Texto 855.999.3525](tel:855.999.3525) | [Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org](mailto:info@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, 19 de noviembre de 2020.