

Remedios Naturales, la Fertilidad y el Plomo: Una Mezcla Demasiado Común

Por Kurt Martinuzzi, MD, Profesor Aux. del Depto. of Gineco-Obstetricia en Emory University y Claire D. Coles, PhD, Directora de MotherToBaby Georgia

Aryan* y Shanaya tenían dos años de casados y querían mucho empezar una familia. Cuando no tuvieron éxito en conseguir un embarazo, se hicieron pruebas de fertilidad (todas las pruebas resultaron normales), y meses de tratamientos médicos costosos fueron intentados sin éxito. Emocionalmente y financieramente agotada, la pareja buscó el consejo de amigos y familiares. Un amigo de la niñez de la India recomendó un suplemento no recetado de hierbas para la fertilidad que se llama *vasantha kusumakaram*. El producto se describe como «100% natural» por lo que ella estaba convencida de que debería ser seguro para tomar. Shanaya tomó esto diariamente durante 5 meses y esperaba un bebé.

En la India, el enfoque tradicional de la atención médica se conoce como **medicina ayurvédica**. En esta tradición de 2000 años de edad, hierbas naturales son mezcladas con otras sustancias y recetadas para una variedad de síntomas. Se supone que *vasantha kusumakaram* es un tratamiento para muchas enfermedades y problemas incluyendo la diabetes, enfermedades pulmonares, cardíacas y renales así como periodos abundantes, la impotencia sexual y tuberculosis. ¡También es considerado por algunos como un afrodisíaco!

Durante los meses que Shanaya tomó el tratamiento de hierbas ella no quedó embarazada. Finalmente, su marido sugirió ponerse en contacto otra vez con su médico de atención primaria porque ella había comenzado a sufrir de dolor abdominal, estreñimiento, fatiga y pérdida de apetito. En esa visita, su presión arterial estaba sorprendentemente elevada y su recuento sanguíneo estaba bajo (anemia)... la combinación de síntomas igualita al envenenamiento por plomo.

Después de reconocer los síntomas de envenenamiento con plomo, su médico tomó una historia detallada.

- El renovar una casa que fue construida antes del 1978 puede exponer a los ocupantes a altos niveles de plomo por pintura vieja, pero el apartamento de Aryan y Shanaya fue construido en 2002.
- Algunas ocupaciones tales como la construcción, plomería, y restauración de autos pueden causar exposición al plomo, pero Aryan era ingeniero y Shanaya era contadora.
- Pasatiempos como alfarería, tiro con armas y trabajar con vitral involucran el plomo, pero Aryan y Shanaya pasaban su tiempo libre principalmente en caminatas con su perro y viendo películas en Netflix.
- Su médico sabía que 1 de cada 5 medicamentos ayurvédicos comprados por el internet contienen metales pesados como plomo, mercurio, y arsénico, sugiriendo que la *vasantha kusumakaram* podía ser responsable.

El Plomo No Debe Estar en su Cuerpo en Absoluto

Niveles de plomo mayores que 5 microgramos/decilitro (ugm/dl) son considerados dañinos. ¡El nivel de Shanaya era 114 ugm/dl! Desafortunadamente, el plomo en su cuerpo se había incorporado en sus huesos, de donde sería liberado durante la próxima década.

En la próxima cita de Shanaya, ella anunció que le había faltado un periodo y que tuvo un resultado positivo en una prueba de embarazo casera. ¡Ella y Aryan habían pensado que nunca iban a poder tener hijos y ahora habían logrado un embarazo ellos solos!

El Plomo + Los Bebés = No Bueno. ¿Y ahora qué?

El plomo no es bueno para los bebés. Durante el embarazo, el calcio es liberado de los huesos para ayudar a formar los huesos del bebé... trayendo consigo cualquier plomo. Afortunadamente, antes del embarazo de sorpresa de Shanaya, ella se sometió a un tratamiento de quelante para extraer el plomo de sus huesos más rápido. Este es un procedimiento en lo cual se da un medicamento que adhiere al plomo y permite que el cuerpo lo excrete. El quelante funcionó y sus niveles de plomo bajaron a 70 y luego a 22 ugm/dl durante 6 meses de tratamiento.

Después de descubrir su embarazo, un análisis repetido de plomo indicó un leve aumento en el nivel de plomo a 30 ugm/dl. Mientras el bebé en desarrollo de Shanaya and Aryan estaba en mayor riesgo de problemas como aborto espontáneo, cuestiones del desarrollo del cerebro y los riñones, y el potencial de trastornos de aprendizaje y comportamiento y CI (IQ en inglés) disminuido, el quelante no era una opción para reducir niveles de plomo. Es potencialmente dañino en el embarazo y a menos que los niveles de plomo lleguen a más de 45 ugm/dl, no es recomendado.

Suplementos Esenciales Son una Necesidad

Siendo su gineco-obstetra, vi a Shanaya y Aryan a las 7 semanas de embarazo. ¡Todos nos sentimos aliviados de ver a un feto sano con un ritmo cardiaco normal! Les hice recomendaciones para mejorar las posibilidades de un bebé sano, incluyendo el ingerir 2.000 mg de calcio a través de la dieta y de suplementos para proveer el calcio que los huesos del bebé necesitarían. Los vegetales de hojas verdes, almendras y productos lácteos son excelentes fuentes de calcio. Debido a su anemia, le dirigimos a que empezara a tomar hierro dos veces al día. La vitamina D es también involucrada con el desarrollo de los huesos así que este fue el último suplemento que añadimos. A las 7 semanas de embarazo, su nivel de plomo era 17 ugm/dl y por la segunda parte del embarazo era estable en 13 ugm/dl.

Hicimos un ultrasonido a las 20 semanas y su hija saludable se está desarrollando perfectamente sin ninguna señal de defectos de nacimiento. Mientras parece que todo saldrá bien para esta pareja, ellos ya están investigando maneras para enriquecer los primeros años de su hija para compensar cualquier pequeña disminución posible en CI como resultado de la exposición al plomo.

El Evitar la Exposición al Plomo

El plomo es un metal que no corresponde a nadie, pero especialmente a las mujeres embarazadas. Pero tristemente, los únicos dos estados que requieren que las mujeres embarazadas se revisen los niveles de plomo son Nueva York y Minnesota. Esto es lo que usted puede hacer para evitar el plomo:

- Evitar los suplementos naturales o de hierbas a menos que su médico le dice que son 100% seguros.
- No sea engañado por anuncios que son diseñados para vender productos que no han sido evaluados por seguridad y calidad.
- Los médicos deben considerar hacer pruebas en todas las mujeres (no solamente las embarazadas) que están expuestas al plomo a través del trabajo o pasatiempos, son inmigrantes recientes, viven en casas construidas antes de 1978, o tienen antojo de comer cosas que no son comida (pica).

Para más información, visite la [Hoja Informativa sobre el Plomo](#) de MotherToBaby, o contacte a un experto de MotherToBaby por [teléfono](#), [texto](#), [chat en vivo](#) o [correo electrónico](#). Además, MotherToBaby tiene una sección entera dedicada a la educación sobre la exposición al plomo incluyendo videos and folletos [aquí](#).

***Los nombres y algunos detalles de esta pareja han sido cambiados para proteger su identidad.**

Sobre los Autores

Kurt Martinuzzi, MD, es profesor auxiliar y especialista en Obstetricia y Ginecología en Emory University en Atlanta, Georgia. Sus intereses incluyen la educación de los residentes y estudiantes de medicina, perdida de embarazo recurrente, fracaso de ovario prematuro, y el síndrome de ovario poliquístico. Él ha sido un miembro activo de la Unidad de Especialidad en Salud Ambiental Pediátrica de la Región 4 desde 2015. Tras su carrera de más de 25 años él ha ganado varios premios de pedagogía y presentado en muchas reuniones nacionales y regionales de Gineco-Obstetricia.

Claire D. Coles, PhD, es Profesora of Psiquiatría y Ciencias de Comportamiento y Pediatría en Emory University, Directora del Laboratorio del Abuso Materno de Sustancias y Desarrollo Infantil, y Directora de MotherToBaby Georgia. Su experticia es los efectos sobre el desarrollo y comportamiento de la exposición prenatal a los drogas y el alcohol y la interacción de estos efectos con el ambiente postnatal. Ella era entre los primeros en describir los efectos sobre el comportamiento de la exposición prenatal al alcohol y en investigar los efectos de la exposición a cocaína sobre el desarrollo infantil. La Dra. Coles estableció la única clínica multidisciplinaria en el sudeste Estados Unidos que provee servicios especializados a individuos expuestos prenatalmente a drogas y alcohol. Su equipo también diseñó intervenciones para los afectados, incluyendo el Math Interactive Learning Experience y GoFAR.

Sobre MotherToBaby

MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional 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 exposiciones, como el plomo, 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 al dar pecho.

Referencias

Saper RB, Russell SP, Sehgal AS et al. Lead, Mercury, and Arsenic in US- and Indian-manufactured Medicines Sold via the Internet. JAMA 2008; 300(8):915-923.

Guidelines for the identification and management of lead exposure in pregnant and lactating women. <https://www.cdc.gov/nceh/lead/publications/leadandpregnancy2010.pdf>

¿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, 5 de julio de 2017.

Remedios Naturales, la Fertilidad y el Plomo: Una Mezcla Demasiado Común

Por Sonia Alvarado, Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby California

Escribí un blog sobre la marihuana y el embarazo **hace tres años** y se convirtió en el blog más visitado en el sitio web MotherToBaby. ¡No es sorpresa, teniendo en cuenta que la marihuana es hoy un tema aún más caliente de lo que era antes! Hace tres años, dos estados tenían leyes que permitían el uso recreativo. Ahora, 29 estados permiten el uso medicinal, uso recreativo o ambos (con límites en cantidades que varían de estado a estado). Recientemente me

pidieron revisar este tema y proporcionar una revisión sobre lo que sabemos sobre el uso de la marihuana durante el embarazo y la lactancia.

En este artículo de blog, uso los términos marihuana, cannabis o mota, de forma intercambiable, como la mayoría de la gente.

En este momento, no hay ninguna indicación aprobada por la FDA para el consumo de cannabis como tratamiento médico. La FDA da la aprobación a los medicamentos sólo cuando los fabricantes de esos medicamentos han pasado por todas las pruebas necesarias, han cumplido con los estándares de seguridad, y han demostrado que tratan las condiciones específicamente nombradas. La marihuana no ha cumplido con estos estándares. Sin embargo, hay dos medicamentos aprobados por la FDA que contienen formas artificiales (sintéticas) de marihuana. Estos medicamentos, dronabinol y nabilona, se utilizan para tratar la náusea causada por medicamentos contra el cáncer. Ninguno de los dos ha sido estudiado en el embarazo humano, por lo tanto no sabemos si son seguros durante el embarazo.

El uso de marihuana por mujeres embarazadas, ya sea sin intención antes de saber que están embarazadas o uso intencional después del conocimiento del embarazo, sigue aumentando. Una encuesta sugiere que la marihuana es la droga principal recreativa que las mujeres embarazadas reportan usar. La Encuesta Nacional de Consumo de Drogas y Salud informó que el 3,85% de las mujeres embarazadas reportaron haber consumido marihuana en el mes previo en 2014, en comparación con el 2,37% de 2002. Otros estudios autoinformados indican que el número puede ser del 5 al 8%. Nuestro servicio de información también recibe muchas preguntas de mujeres embarazadas y que amamantan que desean continuar usando marihuana. Debido a la creciente legalización, el aumento en el uso reportado y la necesidad de respuestas del público y los proveedores de atención médica, MotherToBaby ha apartado secciones de su **reunión profesional de junio de 2017** en Denver, Colorado para reunir a expertos para discutir las últimas investigaciones.

¿Qué quieren saber las mujeres embarazadas, los médicos y los especialistas de información de teratología, como yo, sobre el consumo de cannabis durante el embarazo?

- Sabemos que el bebé en desarrollo está expuesto a drogas, medicamentos, infecciones y productos químicos en la sangre de la madre. Las mujeres embarazadas, sus proveedores de atención médica e investigadores quieren saber las diferencias en las cantidades de la droga que llegan a la sangre cuando los productos de cannabis se usan tópicamente, cuando son ingeridos y cuando se fuman.
- También queremos conocer los riesgos asociados con cada tipo de exposición y las dosis asociadas con el riesgo. Por ejemplo, ¿cuál es la diferencia en el riesgo si una mujer embarazada fuma marihuana una vez al día (un tiro o dos o más) comparado con fumar mota una vez por semana (un tiro o dos)? ¿Qué pasa si ella ingiere la droga? ¿Cuál es la diferencia de riesgo para su bebé en desarrollo?

Solía ser que especialistas de teratología como yo estábamos preocupados sobre todo por el riesgo de defectos de nacimiento, como fisura labial y paladar, o defectos del corazón. Sin embargo, ahora sabemos que para algunos medicamentos, los riesgos no son específicos sólo para la estructura del bebé, como el desarrollo de las extremidades. En su lugar, algunos medicamentos, como el alcohol, afectan el desarrollo del cerebro del bebé y, por lo tanto, los efectos sobre el aprendizaje y el comportamiento del niño pueden no ser notados hasta mucho después. Necesitamos estudios que sigan a niños expuestos prenatalmente a la marihuana, en todas sus formas y en una variedad de dosis, para que podamos informar mejor a las mujeres embarazadas si sus bebés tienen riesgos para el aprendizaje o problemas de salud mental.

Lo que muestran los estudios disponibles

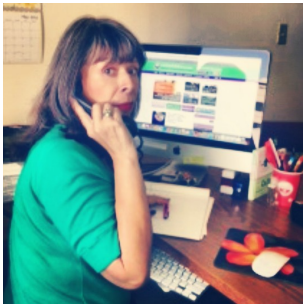
Los pocos estudios que se han centrado en defectos de nacimiento como defectos cardíacos o labio leporino y paladar hendido no han encontrado un patrón específico de defectos de nacimiento vinculados con la marihuana cuando se fuma. Esto no significa que sabemos con certeza que la droga nunca causa defectos de nacimiento. Lo que podría significar es que el riesgo puede ser pequeño o existe un riesgo mayor sólo en dosis más altas o en un uso más frecuente. Se necesitan estudios más grandes y mejores para determinar si existe o no un mayor riesgo. Todavía no sabemos con certeza, y los estudios continúan.

Muchos de los estudios han continuado reportando un mayor riesgo para bebés de bajo peso al nacer, parto prematuro, bebés que son pequeños para la edad gestacional y mayores tasas de ingreso a unidades de cuidado neonatal para bebés de mujeres que fuman marihuana durante el embarazo. Todas estas complicaciones son importantes y están asociadas con graves riesgos para la salud del recién nacido. Pueden requerir una estancia

hospitalaria más larga, tratamiento médico y en algunos casos, podría resultar en discapacidad de por vida. La prematuridad, independientemente de la causa, se asocia con un mayor riesgo de apnea, sangrado en el cerebro, problemas pulmonares (problemas respiratorios), problemas intestinales, un mayor riesgo de infecciones y otros problemas. Los estudios continúan examinando la cuestión de las complicaciones por fumar la marihuana durante el embarazo.

THC y el cerebro del bebé

Otra cuestión que es muy importante es el riesgo de aprendizaje y problemas de salud mental de la exposición prenatal al cannabis. Como mucha gente sabe, el componente psicoactivo primario del cannabis es Δ 9-tetrahidrocannabinol o THC. Esta parte de la planta produce el efecto de estar “drogado” cuando se une a los receptores cannabinoides en el cerebro. En el campo de la psiquiatría, durante algún tiempo se ha informado de que la marihuana está relacionada con la psicosis o la esquizofrenia. Este tipo de investigación ha generado preguntas sobre el riesgo al cerebro del bebé nonato de la exposición a la droga. Debido a que el cerebro del bebé continúa creciendo después del nacimiento, también hay preocupación acerca de lo que puede suceder si el bebé está expuesto al THC a través de la leche materna. Esto es parte de la importante investigación que se presentará en la conferencia MotherToBaby / OTIS en Denver este mes. Esperamos escuchar lo que los investigadores han aprendido acerca del cannabis durante el embarazo y la lactancia. Déjame decirles que tengo un fuerte presentimiento de que después de esta reunión y a medida que obtengamos información cada vez más actualizada y basada en evidencia para nuestros lectores, ¡el blog de marihuana # 3 estará a la vuelta de la esquina!



Sonia Alvarado es Especialista bilingüe (español e inglés) en información de teratología, y Especialista en afiliado de MotherToBaby's California . MotherToBaby tiene como objetivo educar a las mujeres sobre los medicamentos y más durante el embarazo y la lactancia. Además de responder a las preguntas de mujeres y profesionales de la salud con respecto a las exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna a través de la línea de ayuda gratuita de MotherToBaby, Alvarado ha ofrecido platicas educativas sobre la salud del embarazo en clínicas comunitarias y escuelas secundarias durante la última década. También responde a preguntas de las mujeres y los profesionales de la salud con respecto a las exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna a través de la línea de ayuda gratuita de MotherToBaby,

MotherToBaby es un servicio de OTIS, un recurso sugerido por muchas agencias incluyendo al Centro por el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene preguntas acerca de exposiciones como medicamentos, por favor llame a MotherToBaby gratuita a 866-626-6847 o pruebe el nuevo servicio de mensaje de texto de MotherToBaby, mandando mensajes a (855) 999-3524. Puede visitar MotherToBaby.org/es para revisar una colección de hojas informativas acerca de docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, y otros expuestos durante el embarazo y la lactancia o conectar con todos nuestros recursos a través de la descarga del nuevo app gratis disponible en los mercados de Android y iOS.

¿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, 5 de julio de 2017.

Remedios Naturales, la Fertilidad y el Plomo: Una Mezcla Demasiado Común

Por Jennifer Namazy, MD, Alergista e Inmunóloga, Asesora experta para los estudios del embarazo de MotherToBaby
Traducido por: Tania J. Tetz, MPH, CHES

Mi primer paciente del día fue una visita urgente de una mujer a la que le faltaba el aire. Ella se llamaba Heather y tenía aproximadamente dos meses de embarazo. Ella estaba emocionada puesto que había tratado de embarazarse por dos años. Cuando se dio cuenta que estaba embarazada ella hizo tres cosas: ella compartió la maravillosa noticia con su familia, ella empezó a arreglar el cuarto para el bebé, y paró de tomar sus medicinas para el asma. Ella tenía aproximadamente 30 años de edad y antes de su embarazo, solo había tomado las medicinas para controlar el asma que se le diagnosticó cuando era niña. Estas medicinas incluían un corticosteroide inhalado, un broncodilatador de largo plazo, y medicina de emergencia en forma de un broncodilatador de corto plazo. Ella pensó que como había tenido surte en embarazarse, ella no quería dañar al pequeño bebé que se estaba desarrollando en su vientre, así que decidió dejar de tomar las medicinas para su asma. Mientras ella empezaba los planes para traer a su bebé al mundo, la inflamación en sus pulmones empezó a aumentar. Al principio, ella notó que cuando iba al gimnasio le era más difícil respirar. Después notó que estaba despertando en la noche y sentía un peso en el pecho. Ella pensó que los síntomas se debían porque no estaba “en forma” y “ansiedad” por el nuevo bebé. Finalmente mientras estaba comiendo con unos amigos, alguien dijo una historia chistosa, y su risa se convirtió en una tos espasmódica. Así es como terminó en mi oficina.

El asma es uno de los problemas serios y comunes que complican un embarazo. Sabemos que el asma puede mejorar, empeorar, o no cambiar durante el embarazo. El asma que no está controlada puede causar problemas para ambos mamá y bebé. El tener ataques de asma durante el embarazo puede causar bajos niveles de oxígeno en la mamá que en torno afectan los niveles de oxígeno del bebé. Esto puede causar problemas en el desarrollo del bebé.

Mayo es el Mes Nacional de la Concientización Del Asma y Alergias y pensé que sería un tiempo perfecto para repasar unos puntos importantes si usted tiene asma y se da cuenta que está embarazada. Aquí tiene algunas cosas que puede hacer para mantener saludables a usted y a su bebé:

No deje de tomar sus medicinas-El controlar el asma durante el embarazo no es diferente que como lo controlaba antes del embarazo. La mayoría de las medicinas que se usan comúnmente tales como las que usaba Heather que se describieron anteriormente, que incluyen los corticosteroides inhalados, por lo general son seguros. Si tiene preguntas acerca de la seguridad de las medicinas que está tomando llame a su médico o contacte a **MotherToBaby**.

Vaya a sus citas- Como el asma puede cambiar durante el embarazo, es importante que visite a su médico mensualmente para revisar su asma. El esperar hasta que tenga síntomas muchas veces puede ser demasiado tarde. El examen de la función de los pulmones puede detectar pequeños cambios en bloqueos de aire que se pueden tratar inmediatamente.

Participe en un estudio de Asma y Embarazo-Menos de 10% de todas las medicinas tienen suficiente información

para determinar la seguridad de su uso durante el embarazo. Usted puede ayudar a cambiar esto al participar en un estudio de embarazo. Estos estudios proveen más información de la seguridad de medicinas que se usan comúnmente durante el embarazo, y no le requieren que cambie sus medicinas. Para aprender más visite la [página del Estudio del Asma y el Embarazo](#).

No se olvide de sus alergias-Aunque el tener alergias durante el embarazo no ha mostrado afectar al bebé, si puede afectar como duerme y su calidad de vida en general. Evite las cosas que causan alergias tales como: el polvo, caspa de las mascotas, polen, etc. y use medicinas de alergia cuando necesite para tener un embarazo menos congestionado y más placentero.



La Dra. Jennifer Namazy es Alergista e Inmunóloga, especializada en el tratamiento de asma y otras condiciones respiratorias en niños, adultos y mujeres embarazadas. Ella practica en Scripps Clinic Medical Group in La Jolla, CA. Actualmente sirve como asesora experta para los estudios del embarazo de MotherToBaby.

MotherToBaby es un servicio de OTIS, un recurso sugerido por muchas agencias incluyendo al Centro por el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene preguntas acerca de exposiciones como medicamentos, por favor llame a MotherToBaby gratuita a 866-626-6847 o pruebe el nuevo servicio de mensaje de texto de MotherToBaby, mandando mensajes a (855) 999-3524. Puede visitar [MotherToBaby.org/es](https://www.MotherToBaby.org/es) para revisar una colección de hojas informativas acerca de docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, y otros expuestos durante el embarazo y la lactancia o conectar con todos nuestros recursos a través de la descarga del nuevo app gratis disponible en los mercados de Android y iOS.

¿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, 5 de julio de 2017.

Remedios Naturales, la Fertilidad y el Plomo: Una Mezcla Demasiado Común

Por Bethany Kotlar, MPH, Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby Georgia

Ser una mamá nueva es abrumador. ¡Tratando a entender este nuevo rol puede parecer escalar Monte Everest! Muchas mamás nuevas tienen preguntas acerca de la lactancia, y de estas preguntas, como estimular y mantener el suministro de leche materna es entre las más comunes. Por suerte para esas nuevas mamás, MotherToBaby se ha unido con una consejera de la lactancia para responder a todas sus preguntas sobre el suministro de leche.

Primero, una introducción a las expertas: Katherine Gama es una consejera certificada por el consejo internacional de consejeros de la lactancia (IBCLC) quien ha trabajado con WIC (Mujeres, Infantes, y Niños) por más de 10 años en Atlanta, Georgia. A ella le gusta facilitar discusiones acerca de la lactancia. Le encanta apoyar a madres que amamantan en sus viajes al éxito. También le gusta viajar con sus dos hijos.

Bethany Kotlar es una especialista en información de teratología para MotherToBaby Georgia. Le encanta responder a preguntas acerca de exposiciones durante el embarazo y la lactancia. Ella tiene un esposo maravilloso y dos gatos.

He estado dando el pecho por unas semanas y parece que mi bebé siempre quiere amamantar. ¿Es normal?

Katherine: Sí, en las primeras semanas usted está estableciendo su suministro de leche. Su cuerpo está aprendiendo qué cantidad de leche su bebé necesita. Lo hace a través de oferta y demanda. La cantidad de leche que su bebé saca y cuantas veces amamanta determina su suministro de leche. Evitando chupetes y fórmula ayudará a su cuerpo a capturar con más exactitud qué cantidad de leche que necesita fabricar. Dejando que su bebé amamante cada vez que muestra señales de que quiere amamantar (hozando, chupándose las manos) crecerá su suministro de leche y satisfecerá las necesidades de su bebé.

Si se preocupa que su bebé no está consumiendo lo necesario siempre debe tomar en consideración cuantas veces su bebé amamanta cada 24 horas; si el bebé se prende al pezón fácilmente; si bebé está tragando frecuentemente; si bebé tiene un número adecuado de orinas y defecaciones; si bebé está contento y satisfecho durante y después de la alimentación. Si usted está preocupada por el bienestar de su bebé, lo mejor que hacer es informar al pediatra. También puede consultar a un consejero de lactancia y pedirle que revise su amamantamiento.

Mi nuevo bebé amamanta frecuentemente, pero no sé cuánta leche consume. ¡Mi amiga le da fórmula a su bebé y su bebé parece beber mucho más! ¿Mi bebé está pasando por hambre?

Katherine: El estómago de su recién nacido es pequeño y su bebé solo necesita pequeñas cantidades de leche en cada alimentación. Recuerde que la leche materna se dirige naturalmente y más rápidamente, entonces alimentará a su bebé frecuentemente, por lo menos 8 a 10 veces cada 24 horas. Durante el establecimiento de su suministro de leche su bebé y el estómago de su bebé están creciendo rápidamente.

En los primeros 6 días de vida y después si su bebé tiene aproximadamente 6 pañales con orina cada 24 horas y 3 o más pañales con heces usted esta proveyendo la nutrición que su bebé necesita.

Quiero aumentar mi suministro de leche y mi amiga recomendó el fenogreco, cardo mariano, y hoja de frambuesa roja. ¿Estos son seguros para tomar mientras doy pecho?

Bethany: Estas hierbas son comercializadas a las mamás a menudo para aumentar el suministro de leche. Desafortunadamente, la investigación sugiere que es improbable que generen un cambio en el suministro de leche. Además, no han sido probado ser seguro para usar regularmente durante la lactancia. Si está considerando tomar una hierba o suplemento, hable con su médico primero.

El fenogreco ha causado reacciones alérgicas en personas sensitivas al garbanzo o el maní, y puede causar hipoglucemia en mujeres diabéticas y potencialmente en sus bebés. El cardo mariano y la hoja de frambuesa roja no han sido investigados de una manera que podemos decir si son seguros para usar regularmente. Complicando la situación aún más, la Administración de Medicamentos y Alimentos no regula la fabricación de suplementos, por lo tanto ha habido casos de contaminación de suplementos con sustancias peligrosas como plomo y arsénico.

He escuchado que tomar cerveza puede aumentar el suministro de leche, pero no quiero exponer a mi bebé al alcohol. ¡Ayuda!

Bethany: No hay pruebas de que la cerveza aumenta el suministro de leche, pero esto no quiere decir que usted no puede disfrutar de una bebida con alcohol de vez en cuando mientras está amamantando. La regla de oro es evitar amamantar mientras el alcohol está en su sistema. Para la mujer de promedio, se tarda 2 a 2.5 horas cada trago para que el alcohol salga de su cuerpo. Si se siente incómoda mientras espera, puede sacar y botar su leche, pero a pesar de creencia popular, eso no removerá el alcohol más rápidamente de su leche. Beber en exceso (más de uno o dos tragos de una vez, cuando un trago es 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, o 1.5 onzas de licor) puede disminuir su suministro de leche, pues consuma en moderación.

Si no hay hierbas ni comidas que están probados para aumentar mi suministro de leche, ¿cómo produzco más leche?

Katherine: La primera cosa para abordar es si su bebé está recibiendo suficiente leche o si necesita ser suplementada; para responder a esta pregunta hable con su pediatra. Si su bebé realmente necesita más leche, tenemos que averiguar por qué el suministro de leche de la mamá está baja para corregir el problema. ¿La madre está suplementando la alimentación con fórmula o leche materna exprimida? ¿Hay razones médicas por las cuales hay un suministro de leche bajo (cirugía de los senos, síndrome de ovario poliquístico, problemas de las tiroides, diabetes, parto prematuro, problemas con alimentarse, etc.)? Si usted sospecha que tiene problemas relacionadas a estas condiciones, hable con su médico o un consejero de lactancia. La mejor manera de mejorar la producción de leche es amamantar frecuentemente, exprimir la leche materna por mano y usar un extractor de leche de calidad del hospital.

¿Por qué la leche materna es mejor?

Katherine: Su leche materna es únicamente diseñada para su bebé. Contiene los anticuerpos para construir el sistema inmunológico de su bebé, las hormonas para regular la función de su cuerpo, y los nutrientes para el desarrollo de su cerebro. ¡Usted tiene todo lo que su bebé necesita!

¿Qué hago si tengo problemas con la producción de leche?

Katherine: Consulte con un consejero de lactancia en su lugar. Puede buscar un consejero de la lactancia [aquí](#) o contacte la oficina de WIC de su estado.

Bethany: Recuerde, antes de tomar algo (hierba, medicamento, etc.) durante la lactancia, hable con su médico, el pediatra de su bebé, y contacte MotherToBaby para información actualizada acerca de si el producto puede afectar la salud de su bebé. Siempre es mejor tomar precauciones que arrepentirse.

Consejos para recordar:

- Ponga el bebé piel a piel inmediatamente después del parto por lo menos por una hora
- Iniciar la lactancia entre una hora después del parto
- El mantener el bebé en su cuarto le ayuda aprender cuando su bebé quiere amamantar
- Conozca su bebé-observe las señales tempranas de hambre e iniciar alimentación a pedido
- NO le da chupetes
- NO les da a recién nacidos comida ni bebidas que no sean leche materna a menos que sea medicamento indicada
- Exprima leche a mano mientras amamanta para maximizar la producción

- Rodéese con gente que le apoye para alcanzar sus objetivos
- Si tiene problemas con la lactancia, contacte a un consejero de la lactancia

MotherToBaby es un servicio de OTIS, un recurso sugerido por muchas agencias incluyendo al Centro por el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene preguntas acerca de exposiciones como medicamentos, por favor llame a MotherToBaby gratuita a 866-626-6847 o pruebe el nuevo servicio de mensaje de texto de MotherToBaby, mandando mensajes a (855) 999-3524. Puede visitar MotherToBaby.org para revisar una colección de hojas informativas acerca de docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, y otros expuestos durante el embarazo y la lactancia o conectar con todos nuestros recursos a través de la descarga del nuevo app gratis disponible en los mercados de Android y 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, 5 de julio de 2017.

Remedios Naturales, la Fertilidad y el Plomo: Una Mezcla Demasiado Común

Por Mara Gaudette, MS, CGC, Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby California

El mensaje de chat llegó puntualmente al inicio de mi mañana laboral. Las palabras y los signos de exclamación claramente resaltaban la preocupación. «¡Acabo de descubrir que estoy embarazada! ¡Tomando una medicación estatina para reducir el colesterol desde sexto grado! Hablé con mi médico y dejé de tomarla ayer. Pero, ¿qué daño ya he causado? ¡Sé que es una droga de clase X! Necesito información, ¡por favor ayúdenme!» Mae aceptó una llamada telefónica, y cerré sesión en nuestro servicio de chat en vivo de MotherToBaby y llamé a Mae.

En primer lugar, puede preguntarse por qué alguien estaría tomando una medicación para reducir el colesterol desde finales de la primaria o la secundaria. ¿No es eso extremo? En realidad no, en el caso de Mae ella tiene una condición heredada llamada hipercolesterolemia familiar, o «FH» en resumen. Esta es una condición que ocurre en aproximadamente 1 de cada 250 personas pero está subdiagnosticada y, por lo tanto, infratratada. Un simple análisis de sangre para verificar los niveles de colesterol y una revisión de su historial familiar (como buscar ataques cardíacos

a edades más jóvenes) pueden ayudar a determinar si tiene FH. Mucho menos común, puede ocurrir una forma más grave de FH, heredada de ambos padres.

Para retroceder un poco, el colesterol es esa sustancia grasa en nuestros cuerpos que se necesita en cierta cantidad, pero demasiado colesterol aumenta nuestra probabilidad de enfermedad cardíaca temprana. Los cambios en el estilo de vida que se recomiendan a todos nosotros, como hacer ejercicio regularmente, evitar fumar y seguir una dieta saludable, también forman parte del plan de tratamiento para la FH (y Mae había estado trabajando duro para seguir estas pautas). Pero, los medicamentos para reducir el colesterol todavía suelen ser una parte necesaria del tratamiento porque el estilo de vida solo no reducirá los niveles de colesterol lo suficiente en personas con FH. Para algunas personas con FH, los medicamentos estatinas pueden ser recetados a partir de los 8-10 años de edad.

Pero, ¿qué pasa con la clasificación «categoría X» que mencionó Mae? ¿Significa esto que los medicamentos estatinas están absolutamente probados para aumentar los defectos de nacimiento? ¡Afortunadamente, para Mae la respuesta es un rotundo «no»! Muchas personas no son conscientes de que la FDA decidió en 2014 eliminar gradualmente su sistema de clasificación por letras. Si bien fue un sistema fácil de usar, no fue un sistema confiable para predecir el riesgo de embarazo (consulte nuestra publicación de **blog de enero de 2015** para obtener más información).

Entonces, ¿por qué las estatinas fueron asignadas a esa antigua categoría X? Bueno, el bebé en desarrollo necesita colesterol para formarse adecuadamente, por lo que existe una preocupación teórica de que los medicamentos para reducir el colesterol podrían representar un riesgo durante el embarazo. Además, para muchas personas, particularmente aquellas sin FH, dejar de tomar un medicamento para reducir el colesterol a corto plazo durante el embarazo se considera poco probable que aumente significativamente sus riesgos de enfermedad cardíaca. Sin embargo, para algunas personas, evitar todos los tratamientos para el colesterol podría plantear preocupaciones tanto para la persona embarazada como para el bebé. Entonces, si tiene FH, hablar con su cardiólogo y obstetra sobre un plan de tratamiento para el colesterol es importante cuando planea un embarazo o cuando se entera de su embarazo. La mayoría de los estudios con la clase de medicamentos llamados «estatinas» no han encontrado un aumento en los defectos de nacimiento con el uso accidental al principio del embarazo. Esto debería proporcionar cierta tranquilidad a las personas embarazadas que estaban tomando estatinas antes de darse cuenta de que estaban embarazadas, como Mae. (Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa sobre **las estatinas** en el embarazo).

«Me siento un poco mejor. Pero, desearía que hubiera más embarazos estudiados. Necesitamos más información sobre los medicamentos que podríamos tener que tomar durante el embarazo», dijo Mae. ¡En MotherToBaby, estamos completamente de acuerdo! Y aprecié su sugerencia para mencionar nuestro programa de seguimiento opcional. Le informé a Mae que, además de proporcionar información, tenemos un equipo de estudio que sigue los resultados del embarazo. Esto nos permitirá proporcionar más información a los padres preocupados y a sus proveedores de atención médica. Entonces, si te encuentras como Mae, atraído por la importancia de esta información y preguntándote cómo puedes contribuir, llama al 877-311-8972, envía un correo electrónico a mothertobaby@ucsd.edu o puedes ofrecerte como voluntario para un estudio a través de nuestro sitio web. No hay costo para participar y nunca se les pide a las personas embarazadas que tomen un medicamento.



Mara Gaudette es consejera genética y recibió su Maestría en la Northwestern University. Atraída a la satisfacción de proporcionar tranquilidad inmediata a las mujeres preocupadas, comenzó a educar al público sobre teratógenos en la filial de MotherToBaby en Illinois hace más de una década. Hoy en día, ella no sólo continúa asesorando para MotherToBaby por teléfono, sino también en chat en vivo y correo electrónico como parte del equipo de expertos de MotherToBaby California.

MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre exposiciones durante el embarazo o la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web www.MotherToBaby.org/es para ver nuestras hojas informativas, relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y al dar pecho.

[¿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, 5 de julio de 2017.