

Un Tema Resbaladizo: El Uso de Aceites Esenciales durante el Embarazo

Por Chris Colón, Consejera de Genética Certificada en MotherToBaby Arizona

Aquí en MotherToBaby siempre estamos buscando temas nuevos e interesantes de cuales escribir cada mes en nuestro blog. Nos queremos asegurar de hacer lo mejor en enfocarnos en preguntas o preocupaciones que son importantes para nuestros lectores. Nosotros pasamos mucho tiempo enfocados en medicinas que se compran sin o con recetas médicas, pero no todos se sienten cómodos al tomar remedios tradicionales. De hecho, más y más personas están usando prácticas alternativas para tratar una variedad de condiciones. Prácticas tales como la hipnosis, terapia de masajes, y el uso de aceites esenciales se están haciendo más comunes.

Como especialista en información de teratología he contestado varias llamadas relacionadas con el uso de aceites esenciales durante el embarazo y al dar pecho. Mientras que la información relacionada al uso de los medicamentos aprobados por el FDA durante el embarazo y al dar pecho está mejorando, la información válida del uso de productos que no están regulados por el FDA (tales como los aceites esenciales) no es común. Todavía así, nuestros clientes quieren respuestas y es nuestro trabajo proveerles la información más actualizada que podamos encontrar.

Como no tengo experiencia personal con el uso de aceites esenciales, me comuniqué con alguien que si tiene experiencia. Con suerte, mi amiga, colega, y madre de tres, Nicole Greer, estuvo dispuesta de compartir su historia personal.

Nicole aprendió a cerca de los aceites esenciales por medio de una amiga. Ella dijo, “Hace tres años, una amiga me invitó a una fiesta de ‘aceites’, y aunque no sabía lo que quería decir, fui porque ella era una buena amiga y la quería apoyar”. Ella continuó, “Cuando llegué a la fiesta, había gente que estaba probando diferentes aceites y compartiendo experiencias de los cambios que los aceites habían hecho en sus familias. Cada una tenía una historia de cambios como estado de ánimo elevado, mejoramiento de problemas digestivos, y mejor salud en general—y la lista crece.”

Aunque intrigada, Nicole no estaba lista para tomar el paso hacia la terapia con aceites sin más información. “Fui y busqué recursos creíbles para validar lo que escuché antes de invertir dinero o tiempo. Yo pensé, si esto es tan maravilloso, ¿Por qué no he escuchado algo a cerca de ellos antes y por qué no los usan más personas? ¿Por qué no usan estos productos en locales médicos?

Resulta, que sí. Ya que el enfoque del cuidado total del paciente continúa cambiando, más instituciones están buscando tratamientos fuera de lo común. Hay muchos practicantes del uso de la medicina alternativa que usan aceites La Universidad Vanderbilt empezó a usar aceites esenciales en la sala de emergencias y su propio estudio demostró que el uso de aceites esenciales redujo el estrés y mejoró en general el bienestar entre el personal y los pacientes¹. El Departamento de Medicina Integrada en el hospital Beth Israel en Nueva York lanzó un programa para alentar el cuidado personal de sus empleados, que incluye terapia con aceites esenciales². También hay organizaciones grandes en ambos Estados Unidos y en el extranjero que ofrecen guía en la práctica de la aromaterapia y el uso de aceites esenciales.

¿Qué significa todo esto para alguien que está embarazada o está dando pecho? Empecemos con lo básico. Antes de usar cualquier producto, se recomienda que consulte con su médico para discutir los riesgos y los beneficios. Si está buscando información sobre el uso de aceites durante el embarazo y al dar pecho aparte de la que se encuentra en el internet, aquí tiene algunos consejos:

La información es limitada: Depende del producto en cuestión, puede que haya muy pocos estudios relacionados a su uso durante el embarazo y al dar pecho. En muchos casos, no hay información del producto. Eso no quiere decir que los aceites esenciales son necesariamente beneficiosos o dañinos; significa que no han sido estudiados. Hay veces que la falta de información hace difícil el decidir si el producto se debe usar o no.

No toda la información es creada igual: Alguna información que está disponible está basada en pruebas científicas. Alguna está basada en “anécdotas”, o sea, está basada en experiencias personales y no necesariamente en hechos. Cuando decida lo que es mejor para usted, asegúrese de recibir la información de una fuente de confianza.

Siga comunicándose con su médico: La información de libros, medios de comunicación, y/o del internet puede ser útil, pero no puede predecir exactamente lo que va a pasar con usted. Todos somos diferentes y cada embarazo es diferente también. Lo que funciona con algunas personas puede que no funcione con usted. Puede que haya algo en su historial médico que haga que el uso de ciertos productos sea potencialmente más riesgoso-hasta en productos que no causan problemas en otros. Es mejor hablar con su profesional médico.

Si usted ha usado un producto sin saber los efectos posibles, no se preocupe: Llame a su médico. Por lo general, el uso de productos en la piel (superficialmente) no se absorben en grandes cantidades. Eso quiere decir que no mucho está llegando a la sangre o al bebé. El uso constante, el uso en piel partida o enferma, el uso sobre áreas grandes del cuerpo, el uso en ciertas partes del cuerpo, y el tomar estos productos, son maneras en las cuales el cuerpo los puede absorber más. Sin embargo, el averiguar si hay posibilidad de efectos negativos en el embarazo o al dar pecho depende del producto que se use, cuándo en el embarazo se use, y cuánto se usó.

La experiencia de Nicole con los aceites ha sido positiva. “Para mí, el momento definitivo llegó cuando me dio un dolor de cabeza y decidí tratar algunos aceites. He tenido dolores de cabeza toda mi vida. He usado medicinas que se compran sin receta médica por años y mis dolores de cabeza no desaparecían completamente, hasta que use unas gotas de aceite en mis sienes. También, después de usar los aceites por ya casi dos años, yo creo que la cantidad de veces que mis tres hijos se han enfermado ha disminuido. Tengo amigos que tienen historias similares y mis hijos y esposo también los usan ya que han visto resultados” ella comentó.

Como cualquier otra cosa, el uso de aceites esenciales en el embarazo y al dar pecho es una decisión muy personal y una que se debe hacer después de considerar la información y pensar lo que es mejor para usted y su bebé. MotherToBaby está disponible para proveer información a preguntas relacionadas con el uso de aceites esenciales durante el embarazo y al dar pecho. Usted puede contactar a un especialista en información de teratología al llamar al 866-626-6847 o al visitar www.MotherToBaby.org.



Chris Colón es Consejera de Genética Certificada, basada en Arizona y madre de dos. Actualmente trabaja para la Universidad de Arizona como una Especialista en Información de Teratología en MotherToBaby Arizona, anteriormente llamada la Línea de Riesgo de Arizona. Su experiencia de consejería incluye genética prenatal y cardíaca, y ha servido como co-presidente en el Comité de Educación de MotherToBaby desde el 2012.

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 relacionadas al alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras exposiciones llame a MotherToBaby gratis 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.

Referencias:

**<https://kansashealthrevolution.wordpress.com/2011/05/23/doterra-essential-oils-assist-staff-at-vanderbilt-university-medical-center/>
http://www.wehealny.org/services/bi_im/specialgrants.html
<https://www.naha.org/>
<http://www.ifparoma.org/index.php>**

¿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, 6 de abril de 2016.

Un Tema Resbaladizo: El Uso de Aceites Esenciales durante el Embarazo

Por Debra Goniwicha, MSW, MotherToBaby Georgia

He pasado una gran parte de mi carrera trabajando en hospitales. Poco después de enterarme que estaba embarazada de mi primer hijo, recibí un aviso de que yo pudiera haber estado expuesta a una enfermedad transmitida por el aire mientras estaba trabajando en el área de urgencias en el hospital. El aviso me aconsejó a que me reportara a la clínica de salud ocupacional para más pruebas. ¡Me puse como loca! Yo tenía miedo que mi exposición causara daño a mi bebé. Estaba enojada con el mundo por exponer a mi bebé al daño potencial y estaba enojada con mi misma por no ser más consciente de las enfermedades contagiosas que me rodeaban a diario. Pero sobre todo, estaba aterrorizada.

Una infección transmitida por el aire es una enfermedad que se propaga por gotitas de líquido (gérmenes) que flotan en el aire. Una enfermedad transmitida por el aire ocurre cuando alguien que está infectado tose o estornuda enviando los gérmenes por el aire, exponiendo a individuos cercanos a enfermedad potencial a través de respirar la infección o tocar las superficies donde las gotitas se caen. La tuberculosis, la varicela y el sarampión son tipos de infecciones transmitidas por el aire. Dado que febrero es el Mes Internacional de la Prevención de Infección Prenatal, pensé que sería un buen momento para discutir cómo mejor evitar infecciones transmitidas por el aire en el embarazo.

Volvamos a mi historia de mi exposición a enfermedad transmitida por el aire... ahí estaba en camino hacia la clínica de salud ocupacional. Por supuesto, me estaba imaginando situaciones devastadoras en mi mente. La parte lógica de mi cerebro estaba recordando que esta no fue la primera vez que había recibido aviso de que había sido expuesta a algo contagioso y que mientras cada aviso de exposición me preocupaba un poco, siempre me hacía la prueba, los resultados estaban bien, y seguía con mi vida. Pero esta vez estaba embarazada, y no fue sólo mi vida que me preocupaba sino la vida y salud de mi muy querido bebé en desarrollo. Yo estaba plenamente consciente de que tan peligrosas las infecciones podían ser en el embarazo. Había visto a recién nacidos bajo cuidado intensivo neonatal que nacieron de madres con infecciones no tratadas.

Al llegar a salud ocupacional, una enfermera me dirigió a una sala e inmediatamente comencé a sollozar. Todavía no le había contado a mi jefe o a mis compañeros de trabajo que estaba embarazada. Yo era supersticiosa, era mi primer embarazo, y creía que no debía contarle a la gente hasta que tuviera 12 semanas de embarazo. Mientras yo tartamudeaba por qué estaba allí, una enfermera impresionante (a quien recuerdo hasta el día de hoy) me pasó los pañuelos de papel y me dio el mejor consuelo y educación posible sobre las infecciones transmitidas por el aire durante el embarazo.

La enfermera me recordó que yo regularmente estaba haciendo muchas cosas para prevenir la infección transmitida por el aire. Estos incluyen:

Lavarse las manos – Debido a que trabajo en cuidado de salud estoy muy bien informada sobre el arte de lavarse las manos. Mójese las manos, luego aplique jabón y frótese las manos durante 20 segundos (consejo rápido: ¡cantar el feliz cumpleaños mientras frota las manos será igual a 20 segundos!). Enjuáguese las manos y séquese con toalla de papel.

Las vacunas – Mantenerse vacunada puede ayudar mucho en prevenir una infección por una enfermedad transmitida por el aire. Ejemplos incluyen las vacunas para proteger contra la gripe, el sarampión, tos ferina y meningitis bacteriana. Afortunadamente, me había puesto todas las vacunas recomendadas. Después de este incidente, también recordé a mis familiares a mantenerse vacunados según las recomendaciones. ¡Dado que estaba embarazada, realmente no quería que alguien cerca de mí trajera infecciones a mi casa para compartir!

Precauciones sobre las gotitas– Esto se refiere a evitar las gotitas que podrían provenir de la tos o estornudo de una persona infectada. Trabajar en un hospital me ha enseñado muchas cosas. Uno de ellos es pararse lejos y al lado cuando alguien está tosiendo. Esto ayuda a minimizar el contacto directo de partículas volantes. También, ser muy consciente de lo que usted toca. Tocar las superficies y luego tocarse los ojos, nariz o la boca aumenta el contacto con las gotas que pueden contener la infección. Usar una máscara sobre la nariz y la boca también puede reducir la exposición a gotitas en el aire que contienen gérmenes.

Hacerse pruebas y, si es necesario, tratamiento – Lo más importante, después de enterarme de que había sido expuesta, yo me hacía pruebas para infección. Si las pruebas salían positivas, podía tratarme antes del nacimiento del bebé, así disminuyendo el riesgo de transmitir la infección a mi bebé en desarrollo.

Yo estaba inmensamente aliviada cuando mis resultados de las pruebas salieron bien y no mostraron señales de infección. Usando sentido común y siguiendo algunas precauciones estándares, he podido evitar cualquier infección viral o bacteriana grave. Estar embarazada cambió mi visión del mundo, y afiló también mi conciencia de trabajar con seguridad en un hospital. Ahora he sobrevivido tres embarazos mientras trabajo en un hospital y tengo tres niños felices, saludables y traviosos.



Debra Goniwicha, MSW es Coordinadora del afiliado de MotherToBaby en Georgia. Ella tiene su maestría en Trabajo Social de la Universidad de Wayne State en Detroit y ha trabajado como trabajadora social médica desde hace 18 años. Debra se ha especializado en trabajo social médico maternal/fetal desde el año 2003. También ha trabajado como trabajadora social clínica licenciada, aconsejando a las mujeres con problemas de salud mental. Debra goza de trabajar directamente con las mujeres durante el embarazo y el postparto, ayudándoles a interpretar la información médica y dándoles apoyo para que puedan tomar decisiones informadas.

MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas de Información Teratológica (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas relacionadas al alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras exposiciones llame a MotherToBaby gratis al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web MotherToBaby.org.

¿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, 6 de abril de 2016.

Un Tema Resbaladizo: El Uso de Aceites Esenciales durante el Embarazo

MotherToBaby conecta al público con expertos en la salud por medio de una nueva página de internet, chatear



BRENTWOOD, TN – Mientras el mes Nacional de la Prevención de Defectos de Nacimiento continúa siendo reconocida en todo el país ahora en enero, **MotherToBaby**, un servicio internacional y sin fines de lucro de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), lanza nuevas formas digitales para que las futuras mamás y los proveedores de atención médica puedan obtener información gratuita sobre los riesgos de los medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna – instantáneamente a través de chat privado en www.MotherToBaby.org .

La iniciativa digital viene sólo unos pocos meses después de que el servicio lanzó un componente único de **mensajes de texto** en el que el público puede recibir respuestas expertas y gratuitas enviando preguntas por texto al 855-999-3525 . «Es nuestra experiencia que todas las futuras madres quieren la mejor información posible para tener un bebé sano,» dijo Kenneth Lyons Jones, MD, ex-presidente de MotherToBaby y pediatra de renombre mundial en la Universidad de California en San Diego. «No importa cuál sea su nivel de ingresos o situación socioeconómica, nosotros sentimos que cada mujer debe tener acceso a la mejor información posible de la salud. Estamos haciéndolo más fácil para que ellas puedan lograr esto a través de nuestros nuevos servicios digitales.»

Las futuras mamás, como aquellas que están amamantando, sólo tendrán que visitar www.MotherToBaby.org en su computadora o teléfono para conectarse a un especialista bilingüe (inglés/español) en el campo de la teratología – el estudio de las exposiciones que causan defectos de nacimiento. El sitio web recientemente renovado incluye opciones

para chatear en vivo a través de mensajería privada instantánea o mandar correo electrónico a un experto. La página web **MotherToBaby** también tiene una colección gratuita de hojas informativas descargables en inglés y español sobre una variedad de exposiciones. Los componentes de asesoramiento digitales complementan el servicio tradicional de asesoramiento telefónico (disponible sin cargo al 866-626-6847), lo cual ha estado disponible desde hace más de 30 años.

Dr. Jones, un experto proveedor de cuidado de la salud, espera que esta nueva forma de entregar información basada en la evidencia sobre los riesgos de las exposiciones a los medicamentos, vacunas, productos químicos, agentes ambientales y enfermedades, también será conveniente para sus colegas ocupados que ven a pacientes. «A veces, un médico puede tener sólo unos pocos minutos entre las citas de los pacientes para obtener la última información teratogénica que necesita rápidamente. Esto será una gran opción para ellos también,» dijo él.

Sonia Alvarado, una especialista bilingüe en información de teratología que ha estado basada en el afiliado de MotherToBaby en California durante más de una década, está liderando la iniciativa del chat en vivo en línea. «El riesgo para el bebé en desarrollo por las exposiciones como los medicamentos durante el embarazo de una madre puede variar mucho dependiendo del momento de la exposición, el metabolismo de la mamá y mucho más,» dijo ella. «Ser capaz de proveerle información adaptada a su circunstancia personal le permite tomar decisiones informadas junto con la guía de su médico. Poder darle este tipo de conocimiento es muy gratificante.»

Acerca de MotherToBaby

MotherToBaby, que consiste en 14 servicios localizados en universidades, hospitales y instituciones gubernamentales por todo el país, ofrece evaluaciones gratis y basadas en evidencia sobre los riesgos personales, además de educación y asesoramiento sobre los efectos de las exposiciones a medicamentos de receta y sin receta, el alcohol, el fumar, las sustancias ilícitas, vacunas, productos de belleza, suplementos de hierbas, productos químicos y más durante el embarazo y mientras estar amamantado.



Más de 100,000 mujeres y sus proveedores de cuidado de la salud buscan información sobre la prevención de los defectos congénitos de MotherToBaby cada año. MotherToBaby ha sido capaz de lanzar nuevos esfuerzos de difusión para llegar a las poblaciones marginadas, incluyendo las nuevas tecnologías de la comunicación, a través de un acuerdo de cooperación con la Administración de Recursos y Servicios de Salud de Estados Unidos.

Acerca del Mes de Prevención de Defectos de Nacimiento

Se estima que 120,000 bebés se ven afectados por los defectos de nacimiento cada año en los Estados Unidos, según la National Birth Defects Prevention Network (NBDPN). La NBDPN estableció el Mes de la Prevención de Defectos de Nacimiento – reconocido a nivel nacional – con el fin de aumentar la conciencia pública sobre el problema que a veces puede conllevar retos y discapacidades para toda la vida. Para aprender más acerca de la NBDPN, visite

www.nbdpn.org.

#

Contacto: Nicole Chavez, 619-368-3259, nchavez@MotherToBaby.org. Entrevistas en español disponibles bajo solicitud.

¿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, 6 de abril de 2016.

Un Tema Resbaladizo: El Uso de Aceites Esenciales durante el Embarazo

Photo Credit: © Bernd Esche | Dreamstime Stock Photos

*Por Lauren Bryl, MS, Consejera Certificada de Genética, MotherToBaby IL
Traducido por Tania Tetz, MPH, CHES, MotherToBaby UT*

Es el mes nacional de la prevención de defectos de nacimiento y usted se encuentra aquí – parada en el pasillo de la farmacia en búsqueda de vitaminas prenatales. Usted piensa “debería empezar a tomar una de estas si quiero tener un bebé, ¿verdad? Por lo menos es lo que he escuchado...” ¡Hay tantas opciones! “¿Debería escoger las pastillas clásicas, o las gomitas de frutas, o las de sabor a menta que se mastican? ¿Con o sin DHA? ¿Necesito calcio extra o vitamina D? ¿El valor diario de 200% es mejor que 100%? Esta parece que es buena” piensa a sí misma. “¡Espera! Probablemente esta es mejor...” Repisa, tras repisa con botellas de vitaminas y suplementos...pero, ¿cuál es la correcta para usted?

Felícitese a sí misma

Primero que nada, ¡Bien hecho mamá! Usted ha tomado la decisión más importante al decidir empezar su camino al embarazo con suplemento sólido de vitaminas para apoyar el desarrollo de su bebé. Pero, ¿por qué son tan importantes las vitaminas prenatales? Una de las razones principales es de que una deficiencia de la vitamina llamada ácido fólico al principio de un embarazo aumenta el riesgo de defectos del tubo neural. Los defectos del tubo neural son un grupo de defectos de nacimiento en donde hay una apertura en la espina. Estos incluyen cosas como la espina bífida. Mientras las otras vitaminas y minerales pueden proveer beneficios a madre y bebé, el ácido fólico en el multivitamínico prenatal es muy importante para prevenir defectos de nacimiento. El tomar ácido fólico antes y durante el embarazo es la mejor cosa que podemos hacer para reducir el riesgo de defectos del tubo neural.

Respire profundo

Como consejera de genética prenatal, he tenido muchas pacientes que me preguntan cuál vitamina prenatal es mejor. Aunque hay muchos factores que tomar en cuenta al decidir cuál vitamina prenatal escoger tales como costo y preferencias personales, permítame darle mi punto de vista de una perspectiva profesional. Primero, lo más probable es que usted no tendrá que tomar esta decisión sola. Puede que su médico le recete una vitamina prenatal con ácido fólico, así que pregunte a su médico primero. Si su médico le dice que escoja una sin receta, no se asuste.

Revise los ingredientes y sus dosis

Las vitaminas y minerales exactos que usted personalmente necesitará en un multivitamínico dependen de varias cosas. Una es si usted tiene alguna deficiencia conocida de vitaminas o minerales o algún riesgo de desarrollar alguna deficiencia. Por ejemplo los veganos y vegetarianos tienen más riesgo de tener una deficiencia de vitamina B12, una vitamina que se encuentra en carne o en otros productos de origen animal. La cantidad de vitaminas y minerales que usted recibe por medio de su dieta también se debe considerar. Es muy común que las mujeres necesiten ayuda extra para tomar las cantidades recomendadas de calcio, hierro y vitamina D. La cantidad diaria de vitaminas para mujeres embarazadas y mayores de 18 años son: 1000 mg (miligramos) de calcio, 27 mg de hierro, y 600 IU (Unidades Internacionales) de vitamina D. Algunos médicos también sugieren suplementación de 200mg por día de ácido

docosahexaenoico (DHA) para esas personas que no comen pescado (como salmón y atún) por lo menos dos veces a la semana.

No importa su dieta, el ácido fólico es una necesidad. La forma natural del ácido fólico que se encuentra en ciertas comidas, no se absorbe tan bien como el ácido fólico en los suplementos. Por esta razón, el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos, recomienda que todas las mujeres en edad de maternidad tomen un suplemento de 400 microgramos (0.4 mcg) al día. Al quedar embarazada, esta dosis aumenta a 600 microgramos (0.6 mcg) por día. Si usted tiene un riesgo más alto de defectos del tubo neural por su historia familiar u otro factor, puede que se le recomiende una dosis más alta. Usted debe consultar con su médico.

Con las vitaminas, no siempre es mejor tomar más. Mientras puede que algunas vitaminas no causen daño al tomarse en altas cantidades, no es así con todas. Específicamente, altos suplementos de vitamina A tienen el potencial de aumentar el riesgo de defectos de nacimiento y discapacidades intelectuales. Por esta razón, se recomienda que la suplementación de vitamina A no exceda 10,000 IU al día.

No se vaya al extremo

A diferencia de las medicinas y la comida, las vitaminas y suplementos no están regulados por la Agencia de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA). Esto quiere decir que el FDA no hace pruebas con las vitaminas y otros suplementos para asegurarse que contienen los ingredientes escritos en las etiquetas en las dosis indicadas. El FDA tampoco prueba la posible contaminación con otros ingredientes que tengan el potencial de causar daño en vitaminas y suplementos. Es la responsabilidad de los que manufacturan vitaminas el hacer este tipo de pruebas para asegurar la calidad y seguridad.

¿Quiere decir esto que la mayoría de las vitaminas son peligrosas? No, pero si quiere decir que es más seguro escoger un multivitamínico prenatal que sea disponible en varios lugares que escoger uno producido por un fabricante pequeño y especializado. Las compañías con distribución más amplia tienen más presión para producir un producto seguro que los productos que solo están a la venta en lugares especializados o por su página de internet. Si tiene dudas, hable con su médico o farmacéutico.

Escoja lo que funcione para usted

El punto más obvio e importante es que escoja una vitamina que usted si se va a tomar. El multivitamínico perfecto no le servirá de nada si se queda en el botiquín médico. Si solo el pensar en tomar una pastilla grande le da asco, usted puede considerar tomar una vitamina líquida o que se mastique. ¿Se está constipando porque su vitamina prenatal tiene hierro? Pregunte a su médico si es necesario que tome suplementos de hierro si recibe suficiente hierro por medio de los alimentos que come.

Así que si se encuentra en el pasillo de la farmacia confundida con todas las opciones de multivitamínicos, trate de no preocuparse. Recuerde estos consejos y ahorre su energía para otras decisiones futuras...¡tales como escoger una escuela preescolar!



Lauren Bryl, MS en una Consejera Certificada de Genética, con licencia en el estado de Illinois. Es egresada de Haverford College con una carrera en biología molecular y estudió su Maestría de Ciencia en Consejería Genética en La Universidad Northwestern. Localizada en Chicago, Lauren es la coordinadora de MotherToBaby Illinois. Desde 2011 ella trabaja con mujeres, sus familias, y médicos con relación a los efectos de exposiciones durante el embarazo y el dar pecho. Aparte de su papel en MotherToBaby, Lauren es una consejera de genética clínica en Insight Medical Genetics donde provee consejería relacionada con los riesgos del cáncer reproductivo y hereditario.

MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas de Información Teratológica (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas relacionadas al alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras exposiciones llame a MotherToBaby gratis al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web MotherToBaby.org.

Referencias:

American College of Obstetricians and Gynecologists; American Academy of Pediatrics. Guidelines for Perinatal Care. 6th ed. Washington, DC: American College of Obstetricians and Gynecologists; 2007. Elk Gove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2007.

Centers of Disease Control and Prevention (CDC). Use of dietary supplements containing folic acid among women of childbearing age—United States, 2005. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2005;54(38):955-958.

De-Regil LM, Fernandez-Gaxiola AC, Doswell T, Pena-Rosas JP. Effects and safety of periconceptional folate supplementation for preventing birth defects. Cochrane Database Syst Rev. 2010;(10):CD00795.

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences. Recommended Dietary Allowance and Adequate Intake Values, Vitamins and Elements. Institute of Medicine Web site.

<http://www.iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRI-Tables.aspx>. Updated September 12, 2011. Accessed January 5, 2016.

Koebnick C, Hofmann I, Dagnelie PC, et al. Long-term ovo-lacto vegetarian diet impairs vitamin B-12 status in pregnant women. J Nutr. 2004;134(12):3319-3326.

Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health, U.S Department of Health and Human Services. Dietary supplements: What you need to know. National Institutes of Health Web site.

https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/DS_WhatYouNeedToKnow.aspx Updated June 17, 2011. Accessed January 5, 2016.

¿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, 6 de abril de 2016.

Un Tema Resbaladizo: El Uso de Aceites Esenciales durante el Embarazo

Photo credit: © Lisa F. Young | Dreamstime Stock Photos

Por Neely Cessac, Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby

Los días festivos están llenos de felicidad, diversión, y familia - la temporada es bella CADA DIA, ¿verdad? NO EXACTAMENTE. Cada año muchas mujeres embarazadas (al igual que el público) se estresan mucho durante esta temporada. ¿Y cómo no?... no solamente hay estrés relacionado con los días festivos, sino que también serán madres muy pronto. Puede ser algo muy pesado, especialmente cuando todo el mundo tiene consejos de lo que se debería y no se debería hacer durante el embarazo. Como especialista de defectos de nacimiento, me han empezado a llegar preguntas sobre el estrés de las que esperan ser madres. ¡Yo también me estoy estresando, y eso que no estoy embarazada!

Yo siempre quiero que todo quede a la perfección, desde pisos limpios, hasta regalos bien envueltos y comida bien preparada. Afortunadamente mi madre es una experta en todo eso, así es que le pregunté a mi madre como había hecho para sobrevivir esta temporada durante su embarazo. Combinando mi licenciatura en teratología (el estudio de las causas de defectos de nacimiento) y su «madre-elogía» (el estudio de ser increíble en todos los aspectos, pero especialmente como madre), hemos hecho una lista de preguntas importantes y respuestas para ayudarte a sobrevivir estos días festivos.

Pregunta #1: ¿Cómo puedo evitar el estrés?

- ¡El modo de respiración es importante! Inhalar profundamente, a través de la nariz y exhalar por la boca, y relajarse.
- Darse cuenta que no está sola. La mayoría de las mujeres embarazadas y mujeres en general, se sienten igual que usted. Hable con otra gente; ayudará a reducir el peso del estrés.
- ¡Tome una siesta! Escape y tome una siestecilla cuando sienta mucho estrés.
- El ejercicio ligero puede ser muy bueno. Intente caminar, nadar, o yoga.

Pregunta #2: ¿Cómo puedo reducir la fatiga?

- No tema si se siente demasiado cansada para hacer ciertas cosas. Usted no es ni debería ser, super mujer durante los días festivos. Solamente diga «no.»
- ¡Duerma, duerma, duerma! Intente dormir ocho horas cada noche.
- Tome un café o té por la mañana. Estudios han demostrado que cafeína en cantidades limitadas, 200-300 mg por día, no causa riesgos para él bebe.

Pregunta #3: ¿Cómo puedo evitar bebidas alcohólicas?

- Evite las tentaciones de tomar alcohol, ya que el alcohol le puede dar daño al bebe. Traiga su propia bebida no-alcohólica a la fiesta. ¿Quiere algo burbujeante para beber durante el año nuevo? Intente tomar jugos gaseosos.
- Asegúrese de que lo postres y las bebidas que le ofrezcan en las fiestas, no tengan alcohol. ¡Que no le de vergüenza preguntar!

Pregunta #4: ¿Cómo puedo evitar complicaciones de gas y estreñimiento?

- Coma más seguido, pero en porciones más pequeñas. Con un bebe en su vientre, no tiene tanto lugar en su

estómago como lo tenía antes.

- Si sufre de gases, está bien comprar productos en el almacén como Gas-X.
- Para evitar el estreñimiento, tome muchos líquidos y coma alimentos con alto contenido de fibra, como manzanas y brócoli. Si el estreñimiento sigue, use ablandador fecal.

Pregunta #5: ¿Si me enfermo de la gripe o resfrió, que medicinas del mostrador puedo tomar?

- Busque productos que tengan acetaminofén, y evite productos que contengan ibuprofeno o aspirina.
- Si tiene alta presión, intente evitar productos que contengan pseudoefedrina o fenilefrina, los cuales pueden estrechar los vasos sanguíneos e incrementar la presión. El uso constante de descongestionantes no es recomendable durante el embarazo.
- Puede usar medicamentos del mostrador como Mucinex® y Robitussin® sin riesgo para su embarazo.
- Y usted sabe lo que dicen del sobre aviso... ¡Vacúnese contra la gripe!
 - En los Estados Unidos la vacuna contra la gripe se les ha dado a las mujeres embarazadas desde los años 60. Estudios han demostrado que de las miles de mujeres que han recibido la vacuna justo antes del embarazo o durante el embarazo, no han tenido riesgos de defecto u otros problemas.
 - La vacuna contra la gripe en forma de inyección es recomendada a todas las mujeres que planean un embarazo o que ya están embarazadas (sea el primer, segundo, o tercer trimestre) durante la temporada de la gripe.

Si tiene alguna pregunta, no olvide que puede llamar, mandar correo electrónico, o hacer chat en vivo con una experta de la organización MotherToBaby. ¡Y para aliviar el estrés aún más, nos puede mandar un mensaje de texto con su pregunta! Queremos hacer este proceso más fácil para usted, Madre – ¡ya tiene suficiente con que preocuparse! Solo mándenos un mensaje de texto al **855-999-3525**. Estamos aquí para ayudarle. ¡Felices días festivos y tenga una temporada tranquila!



Neely Cessac es una especialista en información de teratología para el afiliado de Norte Texas de MotherToBaby. ¡Ha estado sirviendo la organización por más de dos años y le encanta trabajar con madres embarazadas!

MotherToBaby es un servicio de la organización internacional de especialistas en información de teratología (OTIS), un recurso recomendado por muchas agencias, incluyendo el Centros para Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene preguntas sobre el alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras preguntas, llame MotherToBaby gratuitamente al 866-626-6847 o mande mensaje por texto a MotherToBaby usando nuestro nuevo servicio texto al consejero. Mande su pregunta en forma de texto al (855) 999-3525. También puede ingresar al sitio **MotherToBaby.org para más información.**

Referencias:

“Less Stress for Healthier Mom, Baby”, www.webmd.com/parenting/features, 11/18/2015.

“Mocktails for Mom, Be Safe: Have an Alcohol-Free Pregnancy”, www.beststart.org, by/par health nexus sante, 2011.
Reprotox Teratogen Database. Agent report on Stress #1989, 10/24/15. Agent report on Sudafed #1170, 5/9/15.
<https://reprotox.org/members>.

¿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, 6 de abril de 2016.