Mantener la calma durante el embarazo cuando la temporada de incendios se calienta

Por Kirstie Perrotta, MPH y Sonia Alvarado, MotherToBaby California

Con los incendios forestales convirtiéndose aparentemente en un problema que ocurre durante todo el año, las mujeres embarazadas tienen más preguntas que nunca sobre la exposición al humo y la mala calidad del aire persistente. Comprender los posibles riesgos de un incendio durante el embarazo o la lactancia puede ayudar a las mujeres a tomar decisiones informadas cuando lo impensable ocurre. A continuación, se presentan algunas de las preguntas más comunes que recibimos en MotherToBaby sobre los incendios forestales.

¿Qué hay en el aire de los incendios?
Un incendio forestal produce materia particulada (una combinación de tierra, polvo del suelo, polen, moho, cenizas y hollín), además de otros productos químicos. La materia particulada puede ser de diferentes tamaños. Las partículas de menos de 10 micrómetros de diámetro plantean los mayores problemas, ya que pueden penetrar profundamente en los pulmones, y algunas incluso pueden entrar en el torrente sanguíneo. El contenido del humo puede variar según lo que se esté quemando. En algunos casos, el humo de los incendios forestales puede contener metales pesados como el plomo. El humo de los incendios forestales también contiene monóxido de carbono.

Estoy embarazada. ¿Cómo afecta la materia particulada a mi embarazo? Y, ¿qué del monóxido de carbono?
Los expertos nos dicen que cuanto más pequeñas son las partículas, peores son los efectos sobre la salud, incluida la dificultad para respirar, el asma agravada y el aumento del riesgo de ataque cardíaco y muerte debido a problemas respiratorios y cardiovasculares. Aunque no sabemos lo suficiente sobre cómo la exposición a partículas puede afectar un embarazo, tiene sentido que todos tomen precauciones adicionales para reducir su exposición al humo de los incendios forestales.

El monóxido de carbono es un gas que entra en los pulmones y la sangre, y desplaza el oxígeno tanto a la madre como al bebé. Cuanto mayor y larga sea la exposición, mayor será el riesgo. Los estudios sugieren que puede haber una mayor probabilidad de defectos de nacimiento cuando una mujer está expuesta al monóxido de carbono en el primer trimestre, pero se necesitan más estudios. Otros estudios han encontrado que la exposición al humo de los incendios forestales puede aumentar el riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer. Sin embargo, este hallazgo puede estar más relacionado con el estrés que experimenta una mujer durante un incendio, o una combinación de factores, que con la exposición real al humo. También se necesita más investigación.

Tengo asma y estoy embarazada. ¿Tengo riesgos añadidos?
Sí. Los estudios en mujeres no embarazadas nos dicen que la exposición a partículas de 10 micrómetros de diámetro o menos puede empeorar los síntomas del asma. El embarazo no la protegería e incluso puede ponerla en mayor riesgo de tener un ataque de asma dependiendo de qué tan avanzado es el embarazo. Vea nuestra hoja informativa sobre el asma aquí.

Dependiendo de su proximidad a la zona del incendio, puede ser difícil obtener ayuda si sus síntomas empeoran. Los socorristas pueden estar ocupados combatiendo los incendios y evacuando a los residentes, y es posible que no lleguen a usted tan rápido como necesita. Las salas de emergencia pueden ser inundadas. Por esta razón, es muy importante tener siempre su medicamento para el asma con usted para que si el humo exacerba sus síntomas pueda comenzar a tratarse. También debe estar en contacto con su médico y alejarse de la fuente de los incendios forestales lo antes posible.

Estoy embarazada y trabajo al aire libre. ¿Necesito mascarilla?
La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés) tiene recomendaciones sobre cuáles máscaras usar para protegerse contra las partículas que ingresan a los pulmones. El objetivo es prevenir o reducir la exposición tanto como sea posible. Si trabaja en interiores, en su mayor parte está protegida. Si trabaja al aire libre, es posible que desee considerar el uso de una máscara que se ajuste correctamente y tenga dos correas para la cabeza para mantenerla en su lugar. Debe estar etiquetado como «respirador de partículas» y debe haber sido probado o aprobado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Obtenga más información

aquí. Dado que el embarazo puede alterar su función pulmonar, las mujeres embarazadas pueden tener más dificultades para respirar de entrada. Por esa razón, es importante consultar con su proveedor de atención de salud antes de usar un respirador de partículas.

Si le preocupan sus condiciones de trabajo, NIOSH ofrece un Programa de Evaluación de Riesgos para la Salud. Este programa ayuda a los empleados a saber si hay peligros para la salud en su lugar de trabajo y recomienda formas de reducir los peligros y prevenir enfermedades relacionadas con el trabajo. Obtenga más información aquí.

Vivo a unas 50 millas de los incendios forestales. ¿Todavía tengo que preocuparme por estar al aire libre?
Dependiendo de dónde viva y la dirección del viento, la calidad del aire en su área puede ser mala debido al incendio forestal, incluso si el fuego no está tan cerca de usted. Escuche a los funcionarios locales de salud y medio ambiente, y evite hacer ejercicio al aire libre, hacer jardinería o realizar otras actividades que puedan hacer que se esfuerce e inhale más partículas en el aire. Si tiene alguna duda, espere hasta que los incendios forestales se hayan extinguido y la calidad del aire vuelva a la normalidad.

¿Pueden los incendios causar otros problemas a las mujeres embarazadas?
Dependiendo de las condiciones climáticas, los incendios forestales pueden propagarse rápidamente. El estrés de tener que tomar decisiones de vida o muerte, o la decisión de abandonar su hogar y decidir qué artículos llevar con muy poca antelación, todo produce un tremendo estrés. Es absolutamente normal sentirse triste, estresado, ansioso o asustado. En el embarazo, dependiendo de cuánto tiempo esté presente el estrés y el nivel de estrés, es posible que pueda haber impactos en el bebé en desarrollo, por lo que cualquier cosa que pueda hacer para tratar de reducir el estrés siempre es una buena idea. Revise nuestra hoja informativa sobre el estrés para obtener más información.

Estoy embarazada. ¿Qué pasa si tengo que evacuar?
Lo mejor que puede hacer es tener un plan con anticipación. Haga una lista de verificación de los artículos que debe llevar consigo en caso de que necesite evacuar su hogar. Prepare un kit de suministros de emergencia y guárdelo en un lugar donde pueda acceder fácilmente a él, y cree un plan de comunicación familiar.

Cuando llegue el momento de evacuar, mantenga la calma. Asegúrese de traer todos los medicamentos que tome diariamente (incluidas sus vitaminas prenatales). Manténgase bien hidratada, continúe comiendo y descanse tanto como pueda. Si tiene que registrarse en un refugio, dígale al personal que está embarazada para que puedan hacer las adaptaciones necesarias.

Si bien llegar a su chequeo prenatal es probablemente lo último en su mente en medio de una evacuación, es importante que continúe ir con su obstetra / ginecólogo o partera. Algunas mujeres pueden ser desplazadas de sus hogares por un período prolongado de tiempo. Sin embargo, es importante seguir asistiendo a sus visitas de atención prenatal para asegurarse de que el bebé esté creciendo y desarrollándose adecuadamente.

Si se acerca su fecha de parto, verifique que su hospital o centro de maternidad no esté en la zona de evacuación obligatoria. Si se encuentra cerca de los incendios, se le puede pedir al personal y a los pacientes que evacuen, y es posible que deba dar a luz en un hospital diferente. Conocer esta información antes de entrar en trabajo de parto reducirá cualquier estrés innecesario.

¿Qué otras medidas puedo tomar para minimizar mi exposición al humo de un incendio?
Permanezca en el interior cuando sea posible, y mantenga sus ventanas y puertas cerradas. Si está disponible, un purificador de aire puede ayudar con la calidad del aire interior. Si tiene que conducir a algún lugar, mantenga las ventanas cerradas y use el aire acondicionado para mantenerse fresco. Si su automóvil tiene un botón que recircula el aire internamente, asegúrese de que esté encendido. Las mujeres embarazadas que deben aventurarse al aire libre también pueden considerar usar una máscara. Aunque cualquier protección es útil, un respirador de partículas N95 funciona mejor para filtrar las partículas dañinas.

Estoy amamantando y me preocupan los incendios forestales en mi área.
Las madres que amamantan también pueden enfrentar sus propios desafíos cuando tienen que evacuar sus hogares. Cuando sea posible, siga los pasos descritos anteriormente para reducir la exposición al humo de los incendios forestales tanto para usted como para su bebé.

Los beneficios de la lactancia materna son bien conocidos, y en la mayoría de los casos se alienta a las mujeres a continuar amamantando a sus bebés incluso cuando se enfrentan a una emergencia como un incendio. Las mujeres que están amamantando deben concentrarse en mantenerse bien hidratadas y continuar alimentando al bebé a demanda.

Para las mamás que eligen extraer leche materna, puede valer la pena empacar baterías adicionales en su kit de suministros de emergencia en caso de que se corte la energía. Para los bebés alimentados con fórmula, es importante llevar agua embotellada.

¿Dónde puedo obtener más información sobre los incendios que ocurren actualmente y sobre la calidad del aire donde vivo?

El Servicio Forestal del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) informa sobre grandes incendios a nivel nacional. La EPA también tiene un sitio web donde puede verificar el índice de calidad del aire en su área local. Las mujeres embarazadas deben seguir las instrucciones establecidas para «individuos sensibles». Por último, los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) tienen más información útil sobre la exposición a incendios forestales durante el embarazo aquí.

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, 23 de enero de 2025.

Mantener la calma durante el embarazo cuando la temporada de incendios se calienta

Arizona es CALIENTE, especialmente en el verano. Lo supe cuando me mudé a Tucson hace casi una década. Desde entonces, he tenido dos embarazos mientras vivir en Arizona. Tuve la suerte de no tener que pasar las últimas semanas de embarazo y las primeras semanas con mi recién nacido en el calor del verano.

Claro que Arizona no es el único lugar enfrentando un clima caluroso. El 2023 fue el año más cálido registrado en el planeta, según la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica. Ya se han batido récords de temperatura en 2024, y el calor extremo es cada vez más común. Es importante entender cómo el calor extremo puede afectar la salud de la población general, y para nosotros en MotherToBaby, cómo las altas temperaturas pueden afectar específicamente a las personas embarazadas. Para obtener más información sobre este tema, recurrimos a la Dra. Christina Han con nuestro colaborador, la Sociedad de Medicina Materno-Fetal.

¿Qué es el calor extremo?

El calor extremo se ha definido como «un período de mucho calor y humedad con temperaturas superiores a los 90 °F [32 °C] durante al menos dos o tres días» (Ready.gov). Según la Dra. Han, «El calor extremo puede provocar problemas de salud para cualquier persona, como sarpullido por calor, quemaduras solares, calambres por calor, agotamiento por calor o insolación. Estos cambios ambientales también aumentan los índices de violencia y exposición a la contaminación. Algunos grupos de personas son más propensos a verse afectados por el calor extremo, incluidas las personas embarazadas.»

¿Qué es la hipertermia?

La hipertermia es un aumento de la temperatura corporal que se produce cuando el cuerpo absorbe más calor del que libera. Una de las causas más comunes de la hipertermia es el golpe de calor. La fiebre, el ejercicio extremo o el uso de jacuzzis o saunas también pueden aumentar la probabilidad de hipertermia.

Estar embarazada durante el calor extremo puede aumentar la posibilidad de desarrollar un golpe de calor, agotamiento por calor u otras enfermedades relacionadas con el calor. En condiciones de calor extremo, el cuerpo tiene que trabajar más duro para mantenerse fresco por dos. Cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente, puede haber una mayor probabilidad de hipertermia.

¿Cuáles son las preocupaciones con el calor extremo y el embarazo?

Los estudios han informado un pequeño aumento en la probabilidad de defectos del tubo neural (DTN) en bebés de personas que tuvieron fiebre alta que duró 24 horas o más antes de la sexta semana de embarazo. Algunos estudios han reportado un pequeño aumento en la probabilidad de otros defectos de nacimiento cuando la fiebre o la hipertermia ocurren al principio del embarazo, especialmente si la fiebre no se trata. Otros estudios no han encontrado una mayor probabilidad de defectos de nacimiento cuando una persona experimenta hipertermia al principio del embarazo.

Las personas embarazadas también necesitan beber más agua para evitar la deshidratación. La deshidratación crónica puede afectar los resultados del embarazo. Un estudio sugiere que la deshidratación crónica puede afectar el peso, la longitud y la circunferencia de la cabeza y el pecho del recién nacido. Algunos estudios han reportado asociaciones entre las altas temperaturas durante el embarazo y una mayor probabilidad de parto prematuro, bajo peso al nacer y muerte fetal.

¿Cuáles son algunos signos de enfermedades relacionadas con el calor?

Golpe de calor (insolación): Temperatura corporal de 103 °F [39.4 °C] o más; piel caliente, enrojecida, seca o húmeda; dolor de cabeza; confusión, mareos; náuseas; desmayarse.

Agotamiento por calor: Sudoración intensa; piel fría, pálida y húmeda; náuseas/vómitos; mareos, dolor de cabeza, calambres musculares; cansancio/debilidad; desmayarse.

Las enfermedades relacionadas con el calor a veces pueden ser una emergencia. Cualquier persona que piense que

tiene una emergencia médica debe buscar atención de inmediato. Para obtener más información sobre cuándo buscar ayuda médica, visite la página de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) aquí: https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html.

La Dra. Han también compartió algunos consejos generales para lidiar con el calor extremo durante el embarazo:

- Manténgase fresco tanto como sea posible, tanto en interiores como en exteriores
- Evite las horas pico de sol si debe estar al aire libre
- Evite o minimice las actividades extenuantes
- Use ropa adecuada, como sombreros y ropa holgada y liviana
- Evite el alcohol y limite la cafeína
- Usa protector solar
- Tenga cuidado al participar en actividades extenuantes. Asegúrese de tomar descansos, beber agua y descansar lo suficiente.
- Consulte las noticias locales para conocer las advertencias de calor y los consejos de salud y seguridad

Encuentre más información de los CDC sobre la prevención de enfermedades relacionadas con el calor aquí: https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/heattips.html

El consejo final de la Dra. Han: ¡No olvide hablar con su proveedor! «Su proveedor de atención médica puede ayudarla a encontrar recursos y formas de protegerse a sí misma y a su familia. Controlar la exposición al calor extremo es importante para la salud de todos, incluidas las embarazadas.»

Los especialistas de MotherToBaby también están disponibles para hablar con usted sobre las exposiciones antes o durante el embarazo. ¡Mucha suerte en mantenerse fresca!

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, 23 de enero de 2025.

Mantener la calma durante el embarazo cuando la temporada de incendios se calienta

Por Mark B. Roth**, **MotherToBaby New York

Como especialista en información de teratología, recibo preguntas acerca de todas las clases de químicos y substancias a las cuales alguien puede ser expuesto. Frecuentemente recibimos preguntas acerca de los millones de productos de limpieza que existen. Cloro, limpiadores en polvo y en aerosol, quita grasa, limpiadores de hornos, desinfectantes – hay muchos productos de limpieza diferentes y leer la lista de ingredientes (si hay alguna) puede ser abrumador. ¡Todas esas palabras difíciles de pronunciar! Hipoclorito de Sodio, Oxido de Decilamina, Hidróxido de Sodio, Sulfonato, Dipropilenglicol, Butoxi Éter.

Si usted está leyendo esto, es probablemente porque usted quiere reducir la posibilidad de cualquier problema para su bebe durante el embarazo o durante la lactancia. Usted puede estar buscando información acerca de productos de limpieza a los que se puede exponer o usar mientras está embarazada o durante la lactancia. He oído muchas veces de las personas que nos llaman, lo difícil que es encontrar información de confianza. Esa es la verdad, incluso para los expertos en el tema. Hay ciertos retos a los que nos afrontamos.

Uno de los retos más grandes es que muchos de los químicos en estos productos simplemente no han sido estudiados para ser usados por mujeres embarazadas. Algunos de los ingredientes que se encuentran en los productos de limpieza han sido evaluados en estudios científicos de animales durante la reproducción, la mayoría son estudios en ratones y ratas embarazadas. Cuando estas substancias son administradas a estos animales, las cantidades (o dosis) del producto, son cantidades de exposición mucho más altas que a las cuales un humano estaría expuesto. Por ejemplo, estos químicos son ingeridos por el animal a la fuerza, aun cuando el ingrediente es comúnmente usado en cremas para la piel. Por lo cuanto, si el ingrediente ha sido estudiado, frecuentemente esta información no ayuda o no tiene significado alguno.

Hay un viejo e importante principio al estudiarse si alguna substancia es dañina para una persona, y ese principio es “el veneno está en la dosis.” Básicamente, esto significa que el riesgo con cualquier exposición, incluyendo a los productos de limpieza, depende de que cantidad entra en su cuerpo. ¿Cómo entran estas substancias o productos químicos al cuerpo? Estas pueden ser inyectadas directamente, bebidas, inhaladas (respiración) o absorbidas por la piel. A menos que usted haya bebido algún producto de limpieza doméstica, la exposición para su bebe que se desarrolla tiende a ser muy baja. Generalmente, no hay absorción en el flujo sanguíneo por inhalación de este tipo de composiciones. Cuando llegan a ser absorbidos por su cuerpo, típicamente estos no alcanzan al bebe en desarrollo, ni entran en la leche materna en cantidades significantes.

Ahora, estos productos pueden tener olores ofensivos, aun cuando se les han agregado fragancias artificiales como ‘Limón Fresco’, ‘lluvia de verano’, ‘flores primaverales’. (Y también hay algunos que son muy fuertes – a veces cuando voy al baño y el aromatizador es muy fuerte, me digo a mi mismo – “preferiría oler excremento.”) Pero volviendo al tema… Si un producto tiene un aroma irritante, usted tal vez piense que es irritante para él bebe también. Pero su sentido del olfato no es muy bueno para medir realmente la cantidad de un químico al que está expuesto él bebe. De hecho, muchas mujeres desarrollan sensibilidad a olores durante el embarazo. Esto sirve para ayudarle a buscar un

ambiente más cómodo y reducir la exposición. Esto también la puede hacer sentir preocupación cuando no puede alejarse del mal olor. ¡Su sentido del olfato no siempre sabe con certeza! Si empieza a sentirse mareada, confusa, o con dificultad para respirar al ser expuesta a productos de limpieza, estos síntomas pueden indicar un nivel alto de exposición a la composición química de los productos de limpieza. Pero aun con estos síntomas, no hay riesgo confirmado para su embarazo o durante la lactancia.

Como mencioné antes, hay posibilidad de absorber sustancias por medio de la piel (exposición tópica). Cuando se trata de productos de limpieza, su piel sirve como buena barrera y previene que muchas sustancias entren a su cuerpo. Si su piel ha sido sumergida por mucho tiempo, o tiene un aruñón o apertura en la piel, puede de que este permita más absorción. Así como con la inhalación, estos compuestos químicos, no tienden a alcanzar al bebe en desarrollo o su leche materna en cantidades significantes. Aun así, irritación de la piel puede suceder, no es mala idea el usar guantes de manos al utilizar productos de limpieza, especialmente si va a hacerlo por largos periodos de tiempo. Es importante que no sienta incomoda.

Todos sabemos que accidentes pueden ocurrir, y esto es muy cierto cuando se trata de accidentes con productos de limpieza. Usted puede reducir la incidencia de accidentes evitando beber o comer al mismo tiempo que utiliza productos de limpieza. Asegúrese de desaguar cualquier utensilio o platos que tienen contacto con los productos de limpieza. El usar guantes y gafas protectoras le puede ayudar a proteger su piel y sus ojos en caso de un derrame accidental. Y por supuesto, también abrir una ventana o prender un ventilador (si tiene uno) le puede ayudar a reducir los olores penetrantes.

Mencioné al principio de este blog una lista un poco confusa de ingredientes de limpieza, y tengo certeza que la mayoría de ustedes se pondrían a dormir si trato de hablar de cada uno de ellos. Pero aquí está la lista de los ingredientes más comunes, que valen la pena revisar.

El Cloro es un producto de limpieza común que la mayoría ha utilizado en un momento u otro. El ingrediente activo es Hipoclorito de Sodio. El cloro y los desinfectantes con cloro no han mostrado que elevan el riesgo de defectos de nacimiento.

Cloruro de Benzalconio es otro desinfectante que se encuentra en muchos productos de limpieza. También es un ingrediente en las pastillas para la garganta, cremas para irritación de panal, cosméticos y espermicidas vaginales. Aun cuando no hay estudios que específicamente estudian el riesgo de cloruro de benzalconio en reproducción humana, no hay ningún reporte que indique un riesgo elevado. De nuevo, el hecho de que el ingrediente es muy común, aun si reporte, es reconfortante.

Finalmente, también existen muchos productos de limpieza que contienen **amoniaco**. Usualmente el uso de productos de limpieza con amoniaco no se espera que eleve los riesgos para él bebe. Por tener un olor fuerte, la mayoría de personas no toleran oler altos niveles de amoniaco sin presentar síntomas. Como muchos productos de limpieza que han sido mencionados, un olor fuerte no significa necesariamente un riesgo hacia él bebe, aun con síntomas como ardor en la nariz o garganta, irritación en la piel, o mareos. Pero si llega a desmayarse, eso puede ser preocupante ya que eso limita el oxígeno que llega al bebe. Debe de poner atención a su nivel de comodidad.

Hay tantos diferentes productos e ingredientes. No tenemos es el espacio para hablar de todos ellos aquí. Pero si tiene alguna pregunta acerca de un producto de limpieza o el ingrediente en algún producto, ¡no dude en contactar a un experto de MotherToBaby!

Mark Roth, BA, es especialista en información de teratología y Codirector de la Red de Riesgo durante el embarazo (Pregnancy Risk Network en inglés) para MotherToBaby New York. Él ha estado con el programa desde el 2006. Él ha sido parte del gabinete de la junta directiva de OTIS y está en calidad de servicio como coordinador de Investigación para MotherToBaby New York. Mark ha dado lecturas de teratología en el programa de entrenamiento de Consejeros de Genética en la Universidad de Arcadia, y educa a proveedores de salud y al público acerca de teratología por medio de presentaciones, participando en conferencias estatales y nacionales, así como en conversaciones de persona a persona. Le gusta pronunciar los nombres genéricos de medicamentos.

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 **https://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**.*

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, 23 de enero de 2025.

Mantener la calma durante el embarazo cuando la temporada de incendios se calienta

Por Rogelio Perez D'Gregorio, MD, MS, MotherToBaby UR Medicine

No mucha gente lo sabe, Nueva York es el único estado que requiere que todas las mujeres embarazadas tengan una asesoría de riesgo de exposición al plomo en su primera visita prenatal. Como médico que atiende regularmente a pacientes embarazadas, esto es increíble para mí. Resaltando este tema es particularmente apropiado durante octubre, ya que este mes celebraremos la Semana Nacional de Prevención del Envenenamiento por el plomo. Esta semana de concientización se creó porque la exposición al plomo puede tener consecuencias tan serias para las mujeres embarazadas y en particular para los niños en desarrollo.

¿Qué es el plomo

El plomo es un metal pesado que se encuentra en muchos lugares diferentes, como el polvo, aire, tierra, agua, alimentos y dentro de nuestras casas. Durante generaciones, el plomo se ha utilizado en muchos productos, como la pintura. La gente ni siquiera se daba cuenta de que estaba allí y que eso podría ser perjudicial. También se usó en la gasolina y se sigue usando en baterías, electrónica, tuberías, soldaduras, cerámica, vidrio, juguetes y joyas, entre muchas otras cosas. En 1978, el plomo se eliminó de la fabricación de pinturas para el hogar. Pero incluso hoy en día, la remodelación de casas con pintura de plomo vieja que se había aplicado años antes sigue siendo una fuente común de exposición al plomo, especialmente cuando la pintura se está pelando o desprendiendo de las paredes.

¿Qué es el envenenamiento por el plomo?

El envenenamiento por el plomo puede provocar un síntoma o muchos síntomas vagos que, en ocasiones, son ignorados por los proveedores de atención médica. Pueden acercarse sigilosamente a una persona expuesta y él/ella ni siquiera se dé cuenta de que él/ella está enfermo. Los síntomas de envenenamiento por el plomo pueden incluir dolor abdominal, estreñimiento, diarrea, agresividad, ansiedad, hiperactividad, menor capacidad de atención, dolor muscular, debilidad, pérdida de peso, problemas de aprendizaje, convulsiones y (con una exposición significativa al plomo) incluso la muerte. Alguien con envenenamiento por el plomo también puede desarrollar anemia (bajo nivel de hierro en la sangre).

Puede ser devastador para bebés y niños en desarrollo.

En el embarazo, el plomo puede atravesar la placenta y alcanzar al bebé; así que si una mujer embarazada está expuesta al plomo, también lo está su bebé. Además, los niños pequeños tienden a ponerse todo en la boca, por lo que el riesgo de una posible exposición es alto. Las dosis bajas de plomo pueden causar daño duradero a los bebés y niños pequeños, así como a los bebés que se desarrollan en la matriz de la madre. Los efectos potenciales incluyen:

- CI bajo
- Distracción e hiperactividad.
- Pérdida de audición
- Anemia
- Problemas de crecimiento y comportamiento.
- Daño renal y cerebral.
- Debilidad ósea / osteoporosis

Entonces, ¿qué puede hacer para reducir su exposición y la de sus hijos al plomo?

- Todas las mujeres embarazadas deben considerar hacerse la prueba de exposición al plomo. Es una prueba simple y económica que puede incluirse con las pruebas de sangre que se realizan en su primera visita prenatal. Si su proveedor de atención médica obstétrica no sugiere pruebas, pídale a su proveedor que ordene una prueba de plomo en la sangre.
- Haga que su hijo realice una prueba de detección de plomo a partir de la edad de 1 año, con pruebas regulares hasta los 6 años. Los niños menores de 6 años están especialmente en riesgo y los efectos a largo plazo del plomo en un niño pueden ser graves.
- Mantenga su casa limpia. El polvo contaminado con el plomo que es accesible a los niños pequeños puede causar un aumento en el nivel de plomo en la sangre. Ayude a los niños pequeños a lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente y evíteles que se metan los dedos en la boca. Use un trapeador mojado para limpiar el polvo, limpie los marcos de las ventanas regularmente y lave los juguetes con frecuencia.
- El plomo en la tierra no se deshace o elimina con el tiempo; permanece allí para siempre. No permita que los niños jueguen en áreas de tierra.
- No queme madera pintada, ya que puede contener plomo.
- Si trabaja con plomo, báñese y cámbiese de ropa antes de irse a casa.
- No quite la pintura con plomo usted mismo; es un trabajo que es mejor dejar a los profesionales.
- Abra la llave del agua fría en la cocina a una velocidad alta durante al menos 30 segundos antes de beberla, y cuando la usa para mezclar la fórmula infantil o para cocinar, especialmente si no se ha usado en varias horas.
- No almacene alimentos ni bebidas en cristalería de plomo o cerámica antigua.
- Tenga cuidado con los productos herbales que no están certificados porque se ha encontrado una variedad de metales pesados en productos herbales no certificados.
- Asegúrese de que los niños tengan cantidades adecuadas de calcio, hierro y vitamina C en sus dietas. Si sus dietas son bajas en estos minerales o vitaminas, potencialmente pueden absorber más plomo si lo ingieren.

Por mucho que me desanime ver la falta de pruebas requeridas en todo el país para la exposición al plomo, todavía estoy lleno de esperanza. Mi esperanza es que el conocimiento, como este blog, evite que un niño más quede expuesto al plomo. Corra la voz, comparta esta información y recuerde, ¡el envenenamiento por el plomo es completamente prevenible! #kNOwLEAD este mes y cada mes!

Rogelio Perez D'Gregorio, MD, MS es Director Asistente de Medicina de MotherToBaby UR y Profesor Asistente de Obstetricia y Ginecología en la Universidad de Rochester.
Otras contribuciones al blog fueron hechas por:
Stanley Schaffer, MD, Director del Centro de Recursos Líderes del Oeste de Nueva York en Rochester y Profesor Asociado de Pediatría, en la U de R.
Richard K. Miller, PhD, Director de MotherToBaby UR Medicine y Codirector del Centro de Salud Ambiental Infantil de Finger Lakes. También fue profesor de obstetricia / ginecología, de medicina ambiental y de patología y medicina de laboratorio clínico en la U de R.

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**.*
Las referencias:

- ATSDA. 2017. Lead Toxicity. What Are Possible Health Effects from Lead Exposure?. https://www.atsdr.cdc.gov/csem/csem.asp?csem=34&po=10
- CDC. What do parents need to know to protect their children. 2017. https://www.cdc.gov/nceh/lead/ACCLPP/blood_lead_levels.htm
- Ettinger AS et al. 2010. CDC Guidelines for the identification and management of lead exposure in pregnant and lactating women https://www.cdc.gov/nceh/lead/publications/leadandpregnancy2010.pdf
- Etzel RA, et al. 2012. Pediatric Environmental Health. 3rd Edition. American Academy of Pediatrics.
- MotherToBaby Lead Fact Sheet. 2018. https://mothertobaby.org/fact-sheets/lead-pregnancy/pdf/
- Schneyer J, Pell MB. 2016. Millions of American children missing early lead tests, Reuters finds. https://www.reuters.com/investigates/special-report/lead-poisoning-testing-gaps/
- The New York City Department of Health and Mental Hygiene 2018 Guidelines for Health Care Providers. 2018. https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/lead/lead-guidelines-preg.pdf
- Para más información: MotherToBaby@urmc.rochester.edu

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, 23 de enero de 2025.

Mantener la calma durante el embarazo cuando la temporada de incendios se calienta

Por Beth Conover, APRN, Beth Kiernan, MPH, y Al Romeo, RN, PhD – Especialistas en Información de Teratología de MotherToBaby

Imágenes de edificios destruidos por vientos fuertes, familias atrapadas en los techos por las inundaciones, y un aumento de muertes: decir que los huracanes pueden ser devastadores se quedaría corto. En MotherToBaby, recibimos preguntas de las mamás y futuras mamás que están en las zonas afectadas sobre las exposiciones potenciales que puedan experimentar mientras las poderosas fuerzas de la naturaleza causan estragos en sus hogares y comunidades. Solo queremos que usted sepa que usted, su niño por nacer y su bebé pueden contar con MotherToBaby. Podemos responder a sus preguntas sobre los hechos conocidos tocantes a estas exposiciones potenciales de desastres naturales durante el embarazo o en la lactancia. Usted puede llamarnos gratuito (866-626-6847), mandarnos un texto (855-999-3525), chatear con nosotros en línea o enviarnos un correo electrónico a través de MotherToBaby.org. Estas son algunas de las preguntas que estamos recibiendo y las respuestas para ayudar a proporcionarle tanta información como sea posible durante este momento difícil:

Estoy embarazada y preocupada por cosas que puedan pasar asociadas con un huracán que podrían perjudicar a mi bebé.

Estar embarazada puede ser estresante, ¡aun sin tener preocupaciones adicionales de un desastre natural como un huracán! Sin embargo, recuerde que muchas mujeres embarazadas han pasado por situaciones similares y han tenido resultados normales de embarazo y bebés sanos. Hay algunas cosas de sentido común que usted puede hacer para protegerse a sí misma y a su bebé:

- Continuar a comer alimentos nutritivos…aunque sean enlatados.
- Beber líquidos seguros…por ejemplo, agua embotellada o hervida.
- Descansar cuando pueda y dormir lo suficiente.
- No pasarse de levantar cosas pesadas.

MotherToBaby tiene una hoja informativa sobre el embarazo durante los desastres naturales: https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/desastres-naturales/

Me preocupo que los químicos industriales puedan ser liberados en el aire y el agua después de un huracán. ¿Esto presenta algún riesgo para mi embarazo?

La industria local puede ser afectada por las lluvias, el viento, los tornados e inundaciones del huracán. Varios productos químicos (monóxido de carbono, amoníaco, cloro, ácido clorhídrico, ácido sulfúrico) pueden liberarse al aire o en las aguas de inundación a causa de daños a los sitios industriales. Las autoridades locales a menudo notificarán al público acerca de cualquier derrame de producto químico y explicarán lo que el público debe hacer para evitar o reducir la exposición (quedarse adentro, por ejemplo). Si usted cree que el olor es gas natural, váyase a un lugar seguro lejos del olor y llame al 911 o la compañía de gas local.

Piense en tomar notas en papel o hacer algunas notas mentales en caso de tener preguntas sobre cómo las sustancias químicas podrían afectar su embarazo o a su bebé amamantado. Comuníquese con su proveedor de salud o MotherToBaby y esté preparada para responder a estas preguntas:

- Los nombres de los productos químicos
- Síntomas nuevos o aumentados (vómitos, dolor de cabeza, mareos, etc.)
- De qué manera usted tuvo contacto con los productos químicos (mediante respirar, tocar, en la boca o los ojos, etc.)
- Por cuanto tiempo tuvo contacto con los productos químicos

Afortunadamente, estas exposiciones a menudo son lo suficientemente pequeñas para no presentar riesgo al embarazo. Por ejemplo, el solo oler algo podría no resultar en pasar una cantidad significativa al bebé. Sin embargo, cada sustancia es diferente, así que asegúrese de preguntar acerca de cualquiera de sus inquietudes.

Estoy preocupada sobre la seguridad del agua para tomar. ¿Me puede dar alguna infección que pueda perjudicar mi embarazo?

Las infecciones son comunes después de un desastre natural. Estas pueden ser infecciones por bacterias y parásitos del agua sucia. Es importante tratar muchas de estas infecciones, y usted debe contactar a su proveedor de salud obstétrica (partera u obstetra) si cree que tiene una infección. MotherToBaby tiene hojas informativas sobre infecciones comunes y muchos de los medicamentos usados para tratarlas: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/

¡Toda esta agua resulta en un montón de mosquitos! Además de ser desagradables, ¿no se propagan infecciones que puedan hacer daño a mi embarazo? ¿Es seguro usar repelente de insectos en el embarazo?

Usted tiene razón que los mosquitos a veces pueden ser portadores de infecciones graves como el Zika y el Virus del Nilo Occidental. MotherToBaby tiene hojas informativas sobre estas enfermedades y muchas más: https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/virus-de-zika/ y https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-infeccion-del-virus-del-nilo-occidetal/.

Hay cosas que usted puede hacer para disminuir la posibilidad de que los mosquitos le piquen:

- Quedarse adentro con mallas adecuadas durante las horas picos de actividad de mosquito (generalmente durante la noche desde atardecer hasta amanecer).
- Usar camisas de manga larga y pantalones cuando está afuera.
- Considerar usar repelente de insectos que contenga un ingrediente efectivo como DEET o picaridin (también conocido como KBR 3203 o icaridina). Aplicarse el repelente con moderación a la piel expuesta y la ropa exterior y lavarse para quitárselo cuando regrese adentro y ya no lo necesite. MotherToBaby tiene una hoja informativa sobre repelentes de insectos en https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/repelente-de-insectos/pdf/.

¡Estoy tan estresada por esta situación! Nuestra casa está destruida y estamos alojados en un refugio. He escuchado de mi abuela que el estrés puede dañar al bebé. ¿Es esto cierto?

Las mujeres embarazadas a menudo se preocupan que el estrés puede afectar el embarazo y causar aborto espontáneo, parto prematuro o bajo peso al nacer. Afortunadamente, la mayoría de los expertos coinciden en que es poco probable que niveles moderados de estrés dañen el embarazo. Es mejor mantenerse tan calma como sea posible y tratar de dejar de preocuparse por preocuparse. Es normal sentirse irritable y fuera de control, y llorosa y preocupada. El estrés puede empeorar condiciones médicas existentes, por lo que es importante cuidarse aún mientras cuide a sus familiares:

- Prestar atención a sus niveles de azúcar en la sangre y presión arterial.
- Hacer cosas para relajarse. Hacer algo de ejercicio, incluso un corto paseo que sea.
- Respirar profundamente y enfocar en pensamientos positivos acerca de su bebé.

Si usted se siente deprimida, hable con alguien como su pareja, un familiar o amigo, o un médico. Si ha estado tomando medicamento para asuntos de salud mental, siga tomándolo a menos que su médico le diga que lo deje. Está bien pedir ayuda. Tratar la depresión y la ansiedad ayuda a su bebé también. Vea esta hoja informativa para más información: https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-estres/

Lo bueno es que mi casa todavía sigue en pie. ¡Lo malo es que el huracán ha causado un verdadero desastre en mi casa! ¿Qué tipos de productos de limpieza son seguros para usar mientras estoy embarazada?

En primer lugar, recuerde que usted no necesita encargarse de todo... ¡después de todo, está embarazada! Deje que

los demás hagan el trabajo pesado o que manejen productos químicos posiblemente tóxicos. Sin embargo, la mayoría de los agentes de limpieza doméstica son de bajo riesgo. Para protegerse a usted y su bebé, use guantes al utilizar agentes de limpieza y trate de mantener el aire fresco en su área de trabajo (considere un ventilador y abrir las ventanas).

¿Y el moho? Los huracanes involucran la lluvia y pueden causar inundaciones…y toda esta agua en mi casa ha provocado moho en mis paredes. ¿Esto perjudicará a mí o mi embarazo?

Después de que la lluvia haya cesado y las aguas bajen, el moho puede empezar a crecer en hogares, autos y negocios dañados. Que sea joven o mayor, embarazada o no embarazada, la exposición al moho puede enfermarlo. Sin embargo, no hay ninguna prueba de que la exposición al moho aumenta riesgos de defectos congénitos o complicaciones del embarazo. Las empresas pueden ayudar con la limpieza, pero usted puede hacer una parte también si toma las precauciones correctas. MotherToBaby tiene una hoja informativa sobre el moho: https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-moho/

Aquí se puede saber más sobre limpiar el moho en su casa: https://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home

Si usted debe vivir o trabajar en un lugar donde se está eliminando el moho, intente abrir las ventanas para bajar su exposición a las esporas de moho en el aire. Si se puede dormir en otro lugar por la noche y volver a limpiar durante un corto período cada día, esto puede ser mejor para usted.

¿Y si estoy amamantando a mi bebé? ¿Es necesario preocuparme sobre las exposiciones o debo usar fórmula?

¡El amamantar es bueno para usted y su bebé! Es aún más importante cuando hay preocupaciones que el agua utilizada para preparar fórmula pueda estar contaminada. Asegúrese de mantenerse bien hidratada y cuente con el sentido común acerca de sus exposiciones. MotherToBaby tiene una hoja informativa sobre la lactancia materna en un desastre natural: https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-lactancia-despues-de-desastre-natural/

Estos son otros sitios web de interés:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: https://emergency.cdc.gov/preparedness/pregnantfactsheet.asp

March of Dimes:

¿Estáusted preparado?: https://nacersano.marchofdimes.org/materiales/preparacion-ante-emergencias-para-embarazadas-y-familias-con-ninos-pequenos.pdf

Más sobre 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. Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones resultando de un desastre natural durante el embarazo y la lactancia materna, 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**. MotherToBaby ha sido capaz de embarcarse en nuevos esfuerzos para llegar a las poblaciones marginadas y lanzar nuevas tecnologías de comunicación a través de un acuerdo cooperativo con la Administración de Recursos y Servicios de Salud de Estados Unidos, así como a través de las generosas donaciones del público.*

¿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, 23 de enero de 2025.