La misma exposición, una historia diferente: Por qué el consejo no es igual para todos

Está embarazada. Pregunta: "¿Puedo tomar mi medicamento?" Si alguna vez escuchó: ***"depende…",*** no está sola. Las cosas afectan a las personas de manera diferente.

Entonces, ¿qué está pasando?

Esto tiene que ver con la genética. La genética es el estudio de los genes. Los genes son parte de nuestro ADN. Los genes les dicen a sus células qué hacer. Los genes nos dicen cómo procesar el mundo que nos rodea.

¿Qué queremos decir con "exposiciones"?

Todo lo que entra en contacto con su cuerpo es una exposición. Los alimentos, las bebidas y los medicamentos son exposiciones. Enfermarse es una exposición. El estrés también es una exposición.

¡Las preguntas sobre exposiciones pueden parecer abrumadoras!

¿Por qué la misma exposición puede afectar a las personas de manera diferente?

Las personas pueden estar expuestas a la misma sustancia, pero sus cuerpos pueden procesarla de manera diferente. Esto se debe al metabolismo. El metabolismo determina la velocidad con la que nuestro cuerpo descompone la sustancia expuesta. Esto influye en cuánto tiempo permanece dicha sustancia en el organismo.

Los genes afectan la forma en que su cuerpo descompone algo. Los genes determinan cómo responde el cuerpo a una exposición.

¿Cuáles son algunos ejemplos?

- **La cafeína y el embarazo**

Imaginemos que tomó un café con una amiga a las 3:00 pm. Es posible que esa noche se quede dormida fácilmente. Su amiga podría sentirse nerviosa después de medio vaso. Usted y su amiga tienen respuestas diferentes a la misma cantidad de cafeína. Esa diferencia proviene de su genética. Sus genes podrían metabolizar la cafeína más rápido. Por

eso se quedó dormida fácilmente. Su amiga podría metabolizar la cafeína más lentamente. Por eso su amiga se sintió nerviosa.

Los genes afectan la velocidad con la que se descompone la cafeína. Por eso las pautas sobre la cafeína durante el embarazo son cautelosas. Se sugiere consumir 200 mg de cafeína (o menos) por día durante el embarazo. Las pautas existen para proteger a quienes procesan la cafeína más lentamente.

El mensaje final: Existen pautas sobre el embarazo. Estas pautas son amplias. Su experiencia puede ser diferente a lo que dicen las pautas. Para más información sobre la cafeína, haga clic aquí: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-cafeina/

- **La anestesia general y la lactancia**

Supongamos que su dentista le dice que debe extraerse las muelas del juicio. Esto es una cirugía. Para ello, recibirá anestesia general. La anestesia general es una combinación de medicación. Se administra para que pueda quedarse dormida durante un procedimiento.

La anestesia general se descompone rápidamente. Su amiga se extrajo las muelas del juicio el año pasado. Ella se despertó 2 minutos después de que terminó su cirugía. Usted se despertó 5 minutos después de que terminó su cirugía.

Necesita algo de tiempo para sentirse normal después de la anestesia general. Es posible que se sienta un poco aturdida justo después de la anestesia general. Su amiga se sintió normal aproximadamente 1 hora después de su cirugía. Usted se sintió normal aproximadamente 3 horas después de su cirugía. Usted y su amiga reaccionan de manera diferente a la anestesia general.

Los genes influyen en la velocidad con la que el cuerpo metaboliza las sustancias. Por eso, las normas para la anestesia general durante la lactancia son tan estrictas. Se recomienda esperar para amamantar si aún se siente mareada. Esto significa esperar hasta que se sienta completamente recuperada.

El mensaje final: Cada persona necesita una cantidad de tiempo diferente para descomponer la anestesia general. El mejor momento para amamantar es diferente para cada persona. Para más información sobre la anestesia general, haga clic aquí: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/anestesia-general-el-embarazo/

¿Qué significa esto para los consejos durante el embarazo y la lactancia?

Las personas son diferentes. Las personas tienen genes diferentes. Esto significa que las personas descomponen las exposiciones de manera diferente.

La mayoría de las recomendaciones intentan:

- Reducir la probabilidad de posibles problemas;
- Ayudar a las personas que podrían descomponer las cosas más lentamente;
- Equilibrar la seguridad con las necesidades.

Reflexiones finales

Lo que le sucede a su cuerpo durante el embarazo y la lactancia puede sentirse muy difícil. Puede sentirse aún más difícil cuando su cuerpo reacciona de manera diferente a lo esperado. Si se compara con otras personas, sepa que no hizo nada malo. No tenía por qué saberlo. No fracasó.

Es posible que se sienta abrumada o preocupada por una exposición. Puede sentirse frustrada si recibe consejos contradictorios. Hablar con MotherToBaby puede ayudarle a obtener información sin ser juzgada.

¿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, 24 de agosto de 2026.

La misma exposición, una historia diferente: Por qué el consejo no es igual para todos

En MotherToBaby recibimos todo tipo de preguntas sobre exposiciones durante el embarazo. La mayoría de las veces, los especialistas en información de teratología recibimos preguntas similares sin importar en qué estado o parte del país trabajemos. Las preguntas frecuentes abordan temas como medicamentos, suplementos y alcohol. También recibimos preguntas sobre exposiciones menos comunes, como alguien que toma el medicamento de su mascota o un derrame químico en el lugar de trabajo. Trabajando en Arizona, a veces recibimos preguntas que los especialistas de otras partes del país no reciben, como qué sucede si una mujer es mordida por una serpiente de cascabel durante el embarazo.

Busca atención médica de inmediato

Cualquier persona que sea mordida por una serpiente de cascabel debe buscar atención medica de inmediato, aunque al principio no note síntomas. Esto es especialmente importante durante el embarazo.

Los síntomas pueden incluir:

- Dolor e hinchazón en el lugar de la mordedura
- Náuseas
- Hinchazón de la boca o garganta
- Dificultad para respirar
- Sangrado o problemas de coagulación

La gente no debería intentar tratar una mordedura de serpiente por sí misma. Una atención médica rápida y adecuada puede reducir el riesgo de complicaciones graves.

Complicaciones

Los coágulos de sangre son una complicación grave que puede resultar de una mordedura de serpiente de cascabel.

Aunque cualquiera puede desarrollar un coágulo sanguíneo, el embarazo aumenta el riesgo en unas cinco veces. Los coágulos pueden reducir el flujo sanguíneo al feto o desplazarse a los pulmones (embolia pulmonar), con riesgo de muerte. Las complicaciones relacionadas con los coágulos de sangre incluyen aborto espontáneo, muerte fetal, reducción del crecimiento fetal, trombosis (coágulos que obstruyen venas o arterias), insuficiencia placentaria (reducción de oxígeno y nutrientes que llegan al feto), cambios en la presión arterial, parto prematuro (antes de la semana 37), infarto, ictus y muerte.

Es importante recordar que los defectos de nacimiento y los abortos espontáneos pueden ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones. Aproximadamente 3 de cada 100 bebés (3%) nacen cada año con un defecto de nacimiento, y el aborto espontáneo es común. La información sobre las mordeduras de serpiente durante el embarazo es limitada. Los informes de casos describen hidrocefalia (acumulación de líquido en el cerebro), hemorragia intracraneal (sangrado en el cráneo), reducción del movimiento fetal, desprendimiento de placenta, aborto espontáneo, muerte fetal y muerte materna. Aunque los informes de casos no pueden demostrar que el veneno causara estos resultados, muestran que las mordeduras de serpiente pueden ser graves y requieren tratamiento rápido. Los resultados pueden depender de la cantidad de veneno, la etapa del embarazo, la rapidez con la que comienza el tratamiento y el tipo y calidad de la atención recibida.

Tratamiento durante el embarazo

El tratamiento para las mordeduras de serpiente de cascabel puede incluir:

- Antiveneno (medicamento compuesto por anticuerpos que ayuda a neutralizar el veneno)
- Análisis de sangre para controlar la coagulación
- Monitoreo del movimiento y/o frecuencia cardíaca del feto

Hay informes de bebés sanos que nacieron tras el tratamiento con antídoto. Aunque la información es limitada, los expertos creen que tratar una mordedura de serpiente de cascabel con antiveneno es más seguro que dejar la mordedura sin tratar durante el embarazo. En el pequeño número de bebés seguidos tras la exposición al antiveneno durante el embarazo, no se han reportado problemas de salud a largo plazo.

Reflexiones finales

Una mordedura de serpiente de cascabel durante el embarazo es una emergencia médica. Es probable que se recomiende un tratamiento inmediato y monitoreo cuidadoso para proteger tanto a la madre como al feto. Aunque todavía existen carencias en lo que sabemos, una atención médica rápida ofrece la mejor oportunidad para un resultado saludable.

Más información sobre las mordeduras de serpiente de cascabel puede encontrarse en la página web del Arizona Poison and Drug Information Center aquí.

Publicado originalmente el 20/12/22. Actualizado el 17/2/26.

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, 24 de agosto de 2026.

La misma exposición, una historia diferente: Por qué el consejo no es igual para todos

Por Lorrie Harris-Sagaribay, MPH, presidenta de OTIS/MotherToBaby, en asociación con Joanne Samuel Goldblum, directora ejecutiva y fundadora de la Red Nacional de Bancos de Pañales

MotherToBaby se enorgullece de asociarse con la Red Nacional de Bancos de Pañales (NDBN, por sus siglas en inglés) mientras la organización celebra su 15º aniversario en 2026, celebrando una década y media apoyando a familias de todo el país garantizando el acceso a pañales y otras necesidades materiales esenciales. A través de nuestra asociación, hemos aprendido que muchos padres y cuidadores, especialmente aquellos que están embarazadas o cuidan a recién nacidos, a menudo hacen el mismo tipo de preguntas sobre las exposiciones diarias durante el embarazo y la lactancia.

Estas preocupaciones provienen directamente del campo de trabajo, ya que el personal y los voluntarios de NDBN que trabajan directamente con las familias escuchan preguntas como estas todos los días. Para ayudar a responderlas, los expertos de MotherToBaby opinan sobre algunas de las preguntas más comunes de las familias sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia.

Primero, es importante recordar que los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3%) tendrán un defecto de nacimiento. Los problemas del embarazo (como el aborto espontáneo) también pueden ocurrir en cualquier embarazo. MotherToBaby analiza los estudios de investigación para comprender si una determinada exposición podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento u otros problemas en un embarazo.

Aquí hay cinco de las exposiciones sobre las que las familias de NBDN preguntan con más frecuencia:

• Cafeína

Durante el embarazo, se recomienda mantener la ingesta de cafeína a menos de 200 miligramos (mg) por día de todas las fuentes, incluidos el café, el té, las bebidas energizantes y el chocolate. (Como referencia, una taza de 8 onzas de café preparado puede contener de 70 a 140 mg de cafeína, según el tipo de café y cómo se prepare). Durante la lactancia, se ha sugerido mantenerse por debajo de 300 mg por día, aunque esa cantidad podría ser demasiado alta cuando el bebé es muy pequeño (los bebés pequeños tardan mucho más que los adultos en procesar o metabolizar la cafeína). Incluso algunos bebés mayores pueden ser más sensibles a la cafeína que otros. Si nota que su bebé parece nervioso, incómodo o completamente despierto en medio de la noche después de que bebe cafeína, podría considerar reducir la cantidad que toma.

- Hablemos más sobre ***las bebidas energizantes***. La mayoría de las bebidas energizantes contienen no solo cafeína, azúcar y vitaminas B, sino también ingredientes a base de hierbas que probablemente no se hayan estudiado durante el embarazo o la lactancia. Esto significa que no hay información sobre la cantidad de estos ingredientes que podrían llegar al bebé en desarrollo durante el embarazo o pasar a la leche materna. Por esta razón, es posible que prefiera posponer las bebidas energizantes hasta que ya no esté embarazada o amamantando.

• Analgésicos de venta libre

Dos de los analgésicos de venta libre más comunes son el acetaminofén (o paracetamol, como Tylenol®) y el ibuprofeno (como Advil®). Estos analgésicos también se encuentran en productos para múltiples síntomas, como los medicamentos para la gripe. Durante el embarazo, no se ha demostrado aumento en riesgo para el embarazo con el uso de acetaminofén durante un breve periodo cuando un proveedor de atención médica lo indique para tratar el dolor o la fiebre. El acetaminofén debe usarse según las indicaciones y solo durante el tiempo que necesite para tratar su condición. El ibuprofeno, por otro lado, generalmente no se recomienda durante el embarazo, especialmente en la segunda mitad del embarazo, a menos que su proveedor de atención médica le haya recomendado específicamente

su uso.

Sin embargo, durante la lactancia, el acetaminofén y el ibuprofeno se pueden usar según las indicaciones sin efectos secundarios esperados para el bebé. La cantidad de acetaminofén o ibuprofeno que entra en la leche materna es mucho menor que la dosis que se podría administrar directamente a un bebé.

• Pescado y el mercurio

Es posible que haya escuchado el rumor de que comer pescado no es una buena idea durante el embarazo. Pero esto no es la verdad. Si bien es cierto que la mayoría de los pescados pueden contener cierta cantidad de mercurio (o más específicamente, una forma de mercurio llamada metilmercurio), estas cantidades a menudo son demasiado pequeñas para aumentar los riesgos de embarazo, siempre y cuando tome decisiones bien pensadas sobre el consumo de pescado.

La cantidad de metilmercurio en el pescado aumenta a medida que los peces suben la cadena alimentaria. Los peces depredadores grandes que comen peces más pequeños generalmente tienen niveles más altos de metilmercurio. Estos peces grandes incluyen pez espada, marlín, atún patudo y caballa, entre otros. Estos pescados deben evitarse durante el embarazo y la lactancia.

Se pueden disfrutar otros tipos de pescado con moderación (de 1 a 3 porciones por semana, según el tipo de pescado y el lugar donde se pesque). La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) desarrollaron una guía útil que enumera muchos tipos de pescado y brinda consejos sobre la frecuencia con la que pueden ser consumidos por mujeres embarazadas o lactantes y por niños de 1 a 11 años en: https://www.fda.gov/media/141562/download?attachment

• Productos de limpieza

¿Es mejor usar productos de limpieza naturales como el vinagre durante el embarazo o la lactancia? ¿Qué pasa cuando hay un niño pequeño en el hogar?

La forma en que usa un producto de limpieza suele ser más importante que lo que es el producto. Aunque no se espera que el uso de vinagre como limpiador aumente los riesgos durante el embarazo o la lactancia, podría haber algunas superficies o situaciones que requieran productos más efectivos para limpiar y desinfectar. Para que un químico pueda llegar a un bebé en desarrollo durante el embarazo o para llegar a la leche materna, el químico primero tiene que estar circulando en el torrente sanguíneo. Siempre que un producto se use en un área bien ventilada (puertas o ventanas abiertas, con ventiladores) y su piel esté protegida del contacto directo con el producto, es poco probable que usar el producto de limpieza según las indicaciones resulte en una exposición que ingrese al torrente sanguíneo. Si comienza a sentir algún síntoma, como náuseas, mareos o dolor de cabeza, aumente la ventilación en el área y tome un poco de aire fresco. Si usa vinagre para limpiar, asegúrese de no mezclarlo con amoníaco u otros productos químicos, ya que eso puede crear vapores nocivos. Con cualquier producto de limpieza, siga las

instrucciones de la etiqueta para saber cómo usarlo y almacenarlo.

En cuanto a qué tipo de limpiadores se prefieren cuando tiene niños pequeños en el hogar, es un tema mejor discutido con el proveedor de atención médica de su hijo.

- **Caspa / heces de animales**

Las mascotas domésticas comunes como perros, gatos y roedores suelen ser peludas. Aunque no se sabe que la caspa de las mascotas en sí sea dañina durante el embarazo o la lactancia, la caspa podría aumentar la posibilidad de problemas respiratorios si tiene alergias o asma significativas. Si experimenta un empeoramiento de los síntomas de alergias o asma durante su embarazo, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica. También es una buena idea lavarse las manos después de manipular cualquier tipo de roedor, incluso mascotas domésticas bonitas y peludas.

¿Qué pasa con las heces de animales? Es mejor evitar el contacto directo con las heces de los animales durante el embarazo. Esto significa que tiene un pase libre para limpiar la jaula de jerbos o la caja de arena, si es posible. Las heces de los gatos, en particular, pueden contener un parásito responsable de una infección llamada toxoplasmosis, especialmente si se permite que el gato salga al aire libre o se alimenta con carne cruda. Una infección por toxoplasmosis durante el embarazo aumenta la posibilidad de complicaciones en el embarazo e incluso podría transmitirse al feto. No es necesario reubicar a su gato ni evitar acariciarlo, pero debe evitar el contacto directo con las heces del gato durante el embarazo.

Pensamientos finales

A través de nuestra asociación con NDBN, MotherToBaby se compromete a responder las preguntas reales que hacen las familias, de manera directa, clara y compasiva. Sabemos que los padres quieren lo mejor para sus bebés y merecen información confiable y basada en evidencia para tomar decisiones informadas.

Si usted o alguien que conoce tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo o la lactancia, puede comunicarse con un especialista de MotherToBaby para obtener información gratuita y confidencial por teléfono, mensaje de texto o chat en MotherToBaby.org/es/.

Junto con NDBN, continuaremos escuchando, aprendiendo y apoyando a las familias cuando más importa.

Más información sobre la Red Nacional de Bancos de Pañales

La Red Nacional de Bancos de Pañales (NDBN) lidera un movimiento nacional dedicado a ayudar a las personas, los niños y las familias a acceder a las necesidades básicas que necesitan para prosperar y alcanzar su máximo potencial... incluidos pañales limpios y secos, suministros para la menstruación y otras necesidades básicas. Lanzado en 2011 con el apoyo del patrocinador fundador Huggies®, NDBN se dedica a crear conciencia sobre la necesidad de pañales / inseguridad de pañales y abogar por políticas públicas para ponerle fin. La Red está compuesta por más de 300 bancos de necesidades básicas que atienden a comunidades locales en todo Estados Unidos. Más información sobre NDBN y la necesidad de pañales está disponible en nationaldiaperbanknetwork.org y en Twitter (@DiaperNetwork), Instagram (@DiaperNetwork) y Facebook (facebook.com/NationalDiaperBankNetwork).

¿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, 24 de agosto de 2026.

La misma exposición, una historia diferente: Por qué el consejo no es igual para todos

Para las personas que amamantan y viven en áreas rurales, es frecuentemente difícil encontrar recursos adecuados para la lactancia, ya que pueden ser escasos y estar muy alejados. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), los bebés de áreas rurales tienen menos probabilidades de ser amamantados que los bebés que viven en áreas urbanas.

Emma, madre primeriza de un varoncito, vive en una zona rural donde el pueblo más cercano con un centro de salud está a más de una hora de distancia. Incluso por teléfono, era difícil comunicarse con el consultorio de su médico. Estaba decidida a brindarle lo mejor a su hijo, incluida la lactancia materna; sin embargo, le preocupaba cómo controlar su propia ansiedad y depresión posparto. No estaba segura de dónde averiguar si sus medicamentos eran algo que podía tomar mientras amamantaba, ¡lo que la ponía aún más ansiosa! Emma se enfrentaba a algunos desafíos comunes al vivir en una zona rural:

- Barreras para viajar: Emma tenía problemas con la lactancia materna y preocupaciones sobre medicamentos, encima de lidiar con las exigencias de un recién nacido; viajar largas distancias para una cita no solo era agotador, sino que tampoco era lo ideal.

- Apoyo local limitado: El pueblo de Emma no contaba con servicios especializados de apoyo para la lactancia materna. El grupo de apoyo más cercano estaba a dos horas por auto, lo que dificultaba que Emma accediera a ayuda cuando más la necesitaba.

- Recursos limitados: Encontrar información confiable sobre la lactancia materna era otro desafío. Emma se

sentía aislada e insegura a dónde acudir para obtener información precisa.

Un día, mientras buscaba respuestas en la red y encontrando información contradictoria sobre los medicamentos que quería empezar a tomar, Emma descubrió MotherToBaby. Intrigada por nuestro apoyo experto, disponible de forma remota y rápida, exploró nuestras hojas informativas, blogs y podcasts que cubren una variedad de temas relacionados con la lactancia materna. Después de revisar nuestro sitio web, ¡estaba encantada de ver nuestro servicio de chat en vivo!

Durante nuestra conversación, abordamos las inquietudes de Emma sobre la lactancia materna mientras tomar sus medicamentos para tratar la ansiedad y depresión posparto. También pudimos hablar sobre las recomendaciones para las vacunas durante la lactancia (como las vacunas contra el COVID-19 y la influenza actualizadas). También respondimos sus preguntas sobre los medicamentos para el resfriado y la remitimos a nuestro blog especializado. Se sintió muy aliviada de poder comunicarse con alguien tan rápidamente y recibir información precisa en el momento.

La flexibilidad de los servicios en línea de MotherToBaby también fue un cambio radical para Emma. Ahora podía acceder a la información en los momentos que se adaptaban a su horario, ya que también podía usar nuestro servicio de mensajes de texto, correo electrónico o teléfono. Esto fue particularmente importante para Emma, ya que sus días eran impredecibles y, a menudo, incluían alimentación nocturnas y otros momentos inesperados.

MotherToBaby refirió a Emma a recursos de lactancia en línea y grupos de apoyo. Involucrarse con otros padres y expertos en lactancia en una plataforma en línea podría brindarle apoyo emocional y aliento. Compartiendo experiencias y escuchando a otras personas que enfrentaron desafíos similares también podía ayudar a Emma a sentirse menos sola y más empoderada en su paso de lactancia. En involucrarse con la comunidad de apoyo en línea puede brindarle a Emma una sensación de conexión y apoyo que faltaba en su área rural, lo que podía ayudarla a navegar más fácilmente por los altibajos de la lactancia.

El apoyo de la salud mental también era muy importante para Emma, ya que faltaba de esto en su vida diaria. Recursos como Postpartum Support International (PSI) y la Línea de Atención Nacional de la Salud Mental Materna son ahora herramientas con las que Emma cuenta para apoyarla en el camino.

Con información basada en evidencia sobre sus medicamentos y derivaciones a los recursos adecuados, Emma se sintió mucho más tranquila sobre el tratamiento de su ansiedad y depresión mientras amamantaba. Se sintió más informada y preparada para seguir cuidando de sí misma y su recién nacido. La comodidad del apoyo y la educación en línea aliviaron gran parte del estrés que había estado sintiendo. Ahora podía centrarse más en establecer un vínculo con su bebé, sabiendo que puede recurrir a MotherToBaby si tuviera más preguntas o inquietudes sobre los medicamentos o las exposiciones durante la lactancia.

Referencias:

https://www.ruralhealthinfo.org/toolkits/maternal-health/2/breastfeeding

https://www.cdc.gov/breastfeeding/data/facts.html

¿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, 24 de agosto de 2026.

La misma exposición, una historia diferente: Por qué el consejo no es igual para todos

Seamos honestos, estar embarazada no es tarea fácil, tener un bebé es sin duda alguna difícil, y cuidar de un recién nacido es aún más complicado. ¿Te ha pasado que incluso cuando sientes que todo va bien, siempre hay alguien sugiriendo cómo deberías hacer las cosas?

Quizás has escuchado algo como...

“Si haces esto _____, tu bebé dormirá mejor.”

“Yo he criado 4 niños y nunca me ha pasado eso...”.

“No deberías tomar café si piensas lactar al bebé.”

“Deberías considerar cambiar la dieta para perder peso más rápido.”

Estoy segura de que al menos uno de estos ejemplos te son familiares.
Es común recibir sugerencias, pero a menudo dichas sugerencias vienen de aquellos más cercanos a nosotros como nuestros padres, hermanos, abuelos, cuñados, primos o los suegros y por tal razón tienden a sostener más validez para nosotros.

Entonces, si nos lo dicen nuestros seres queridos, debe ser cierto, ¿no? La realidad es que no necesariamente, a continuación, hablaremos de algunos mitos y hechos comunes en nuestra comunidad latina sobre el periodo postparto.

Mitos y hechos comunes

#1 Añadir cereal a la botella del bebé lo hará dormir mejor, especialmente durante la noche.

¿Mito o Hecho? Esto es parcialmente un hecho, pero no necesariamente saludable para su bebé. Es posible que su

bebé pueda dormir por períodos más largos ya que se encuentra digiriendo la comida por más tiempo. Al añadir cereal de arroz u otro cereal, aumentan las calorías de la comida y por consiguiente su bebé requiere más tiempo y esfuerzo en descomponer la comida en el tracto digestivo. Otra forma más clara de entender por qué su bebé parece dormir más es imaginando cuando usted come en exceso. Es probable que luego de una gran comida sienta cansancio y, por consiguiente, esté soñoliento ya que el cuerpo está descomponiendo la comida. Lo mismo ocurre con su bebé.

Por tanto, la próxima vez que escuche esta frase, no añada ningún tipo de cereal a la botella de su bebé, en especial durante los primeros 6 meses de vida. Esto, a menos que su pediatra así lo haya indicado. Lea más sobre la lactancia en el siguiente enlace:
https://mothertobaby.org/es/baby-blog/estimulando-la-leche-para-el-bebe-la-oferta-y-demanda-de-la-lactancia/ .

#2 Deberías comenzar una dieta de líquidos tan pronto tengas al bebé para aumentar la producción de leche y bajar de peso más rápido.

¿Mito o Hecho? Mito, completamente mito.
La mayoría llevamos escuchando durante todo el embarazo que debemos “comer por dos” ya que estamos cargando a un bebé en el vientre. Entonces, de la noche a la mañana, ¡nos dicen que debemos empezar a tomar líquidos nada más! Esto no sólo es un mito, sino que puede ser perjudicial para su salud, en especial para la lactancia ya que nuestro cuerpo debe ser bien nutrido e hidratado para poder establecer una buena producción de leche materna.
Mantenemos una alimentación balanceada cuando incluimos alimentos de todos los grupos tales como: hidratos de carbono, frutas, vegetales, lácteos y proteínas (de origen animal o vegetal). De igual forma, es esencial pegarse a bebé al pecho las veces que sea necesario para ayudar a establecer esa demanda de leche materna y por consiguiente producir más. Así es que, tome su agua y haga sus comidas para evitar la desnutrición o malnutrición.

PD: Si desea saber más sobre la nutrición hable con un dietista registrado para ayudarlo a alcanzar sus metas. Lea más sobre la nutrición en el siguiente enlace: https://mothertobaby.org/es/category/comida-y-bebidas/ .

#3 Consumir huevos luego de tener a bebé hará que la leche huela mal y su bebé no querrá amamantar

¿Mito o realidad?

Si bien es cierto que hay comidas que requieren más tiempo de descomponer/ digerir y algunas de ellas dejan un residuo en la lecha materna, esta frase es un mito. Como hemos mencionado anteriormente, si a usted le encanta comer huevos y las ha consumido durante su embarazo, no es recomendable detener su consumo luego del embarazo. Todo lo contrario, hay estudios que sugieren consumir alimentos altamente alergénicos como la leche, huevos, pescados, mariscos como los crustáceos, nueces, maní, trigo y soja, con la inclusión de sésamo como su noveno integrante) podrían ayudar a minimizar el riesgo de presentar alergias a alguno de ellos. Así es que, mantenga la práctica sana de consumo de alimentos y asegúrese de cocinar el huevo a las temperaturas adecuadas, 160°F.

Conozca más sobre la sana alimentación en el siguiente enlace:
https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/carnes-y-mariscos/ .

#4 Tomar café durante la lactancia hará que su bebé se sienta incómodo con flatulencia y gases.

Esto es un hecho cuando el consumo de cafeína sobrepasa los niveles de 300 mg al día. Recuerde que el tener gases y sentirse incomodo con flatulencia es normal en los bebés por la falta de movimiento. Estos síntomas suelen sugerir que hay algún problema pero no necesariamente por el consumo de café. Una taza de café suele tener alrededor de 137 mg de cafeína por lo que, consumir una taza de café al día no necesariamente sugiere que su bebé vaya a tener estos síntomas. A menudo el consumo en exceso de azúcar y la ingesta de hidratos de carbono complejos suelen ser algunas de las razones por la cual ocurre la flatulencia en primer lugar (ya que su digestión tarda más tiempo). A continuación, incluyo un enlace con más sobre el consumo de la cafeína durante el embarazo y la lactancia: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-cafeina/ .

Luego de hablar sobre algunos mitos que existen en nuestra cultura latina, espero que esta información le ayude a sentirte más segura a la hora de tomar ciertas decisiones. Si bien es cierto que no importa donde estemos, siempre escucharemos muchas de estas frases, pero si compartimos con otras personas y corregimos algunos de estos mitos, haremos la diferencia en nuestras familias y, por consiguiente, en la comunidad.

Luego de hablar sobre algunos mitos que existen en nuestra cultura latina, espero que esta información le ayude a sentirte más segura a la hora de tomar ciertas decisiones. Si bien es cierto que no importa donde estemos, siempre escucharemos muchas de estas frases, pero si compartimos con otras personas y corregimos algunos de estos mitos, haremos la diferencia en nuestras familias y, por consiguiente, en la comunidad.

Si tiene más dudas o preguntas, no dude en comunicarse con nosotros por texto, llamada, chat o correo electrónico. ¡En MotherToBaby estamos para ti!

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, 24 de agosto de 2026.