

# Embarazo y los Desastres Naturales

---

En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es llamado su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si la exposición a condiciones después de un desastre natural podría aumentar el riesgo de malformaciones congénitas más allá del riesgo imprevisible. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

## ***¿A qué podría estar expuesta en un desastre natural que pueda afectar mi embarazo?***

### **Las vacunas**

Las vacunas son dadas para proteger a las personas de enfermedades graves. Las vacunas que podrían ser dadas después de un desastre natural incluyen la hepatitis A, hepatitis B y / o el tétano. Sus proveedores de salud o las autoridades de salud pueden recomendar otras vacunas. Para obtener más información, por favor vea la hoja informativa de MotherToBaby sobre vacunas en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/las-vacunas/pdf/>.

### **Las infecciones**

Hay un riesgo de infección después de un desastre natural. Tomando agua contaminada es un riesgo de infección. Los mosquitos u otros insectos también son un riesgo de infección. Siga las recomendaciones de las autoridades sanitarias para evitar riesgos. Si cree que tiene una infección, hable con su proveedor de salud inmediatamente. Asegúrese de seguir los consejos de su proveedor de salud para tratar su infección. Tome suficientes líquidos cuando tiene una infección u otra enfermedad para ayudarle a mantenerse hidratado.

### **Las medicinas**

Puede ser necesario tomar medicina después de un desastre natural si tiene una infección u otra enfermedad. Si necesita tomar medicina, por cualquier razón, dígame a su proveedor de salud que está embarazada para que obtenga el medicamento que es mejor para usted durante su embarazo. Comuníquese con MotherToBaby (<https://mothertobaby.org/contact-expert/>) para obtener detalles acerca de su (s) medicamento(s) específico(s).

### **El repelente de insectos**

El uso de repelente de insectos es una manera importante para ayudar a protegerse contra las infecciones propagadas por los mosquitos. Una mordedura de un mosquito infectado podría darle una enfermedad grave tal como el virus del Nilo Occidental o el virus de Zika. El ingrediente activo más común en repelente de insectos es DEET. Sólo aproximadamente de 6 al 8% del DEET puesto sobre la piel entra en su cuerpo. Esto probablemente significa que muy poco DEET podría alcanzar al bebé. Otras maneras de reducir su probabilidad de ser mordido por un mosquito incluyen usando pantalones largos, camisas de manga larga, un sombrero y zapatos cuando sea posible. Para más información, vea las hojas informativas de MotherToBaby sobre el virus del Nilo Occidental (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-infeccion-del-virus-del-nilo-occidental/pdf/>), Zika (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/virus-de-zika/pdf/>), DEET (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/deet-nn-ethyl-m-toluamide/pdf/>) y los repelentes de insectos (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/repelente-de-insectos/pdf/>).

### **Los agentes de limpieza**

Los agentes de limpieza común en el hogar, no son esperados que aumenten los riesgos para su embarazo cuando son usados como lo indican en la etiqueta. Para ayudar a reducir la exposición tópica use el tipo de guantes recomendados en la etiqueta del producto.

### **Los contaminantes**

Si usted piensa que puede haber estado expuesto a químicos dañinos y tiene síntomas o tiene preocupaciones generales, comuníquese con su proveedor de salud lo antes posible.

Si ha estado expuesto al plomo, hable con su proveedor de salud acerca de sus preocupaciones. Un análisis de sangre puede decir si el nivel es alto. MotherToBaby tiene una hoja informativa sobre el plomo y embarazo en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-plomo/pdf/>.

### **El agua**

El suministro de agua puede no estar limpio o seguro para tomar. Las autoridades locales le dirán si su suministro de agua es seguro para beber o para usar para cocinar o bañarse. Le pueden recomendar tomar agua embotellada. Si el

agua embotellada no está disponible, use agua hervida, si los departamentos locales de salud pública dicen que esto está bien. Llevar agua a hervir por 1 minuto matará a la mayoría de los organismos causantes de enfermedades, pero no eliminará los productos químicos. No use agua que haya sido tratada con yodo a menos que no tenga agua embotellada y no pueda hervir su agua. Si no tiene agua limpia para lavarse las manos, use desinfectantes para manos a base de alcohol.

### **El estrés**

El estrés es la forma en que su cuerpo reacciona a algo que es inusual, peligroso, desconocido o perturbador. Cuando está bajo estrés, su cuerpo hace cambios físicos y químicos. Algunos de los síntomas del estrés pueden incluir dolor en el pecho, ritmo cardíaco rápido, problemas respiratorios, dolores de cabeza, problemas de visión, confusión, ansiedad, culpabilidad, dolor, negación, miedo o preocupación. Para más información sobre el estrés y el embarazo, consulte la hoja informativa de MotherToBaby al <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-estres/pdf/>.

### **El moho**

Los mohos son hongos que se pueden encontrar tanto en interiores como al aire libre. Crecen mejor en lugares calientes, mojados y húmedos. El moho puede ser de muchos colores diferentes y generalmente crece en áreas húmedas o dañadas por el agua. La mayoría de estos mohos no causan enfermedades, pero algunos mohos pueden producir sustancias, llamadas toxinas, que pueden causar problemas de salud. La exposición al moho puede causar síntomas en algunas personas, tales como reacciones alérgicas, incluyendo nariz congestionada, irritación ocular, erupciones cutáneas y sibilancias, y posiblemente fiebre o dificultad para respirar. No todos tendrán estos síntomas. Para más información sobre el moho y el embarazo, vea la hoja informativa de MotherToBaby al <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-moho/pdf/>.

### **¿Qué pasa con la lactancia?**

Es mejor mantener la lactancia materna aún después de un desastre natural, si es posible. La leche materna puede ayudar a proteger a los bebés de las infecciones. La lactancia cuesta menos que la alimentación con biberón. Es más conveniente porque no hay botellas que lavar o fórmula para comprar, mezclar, calentar o refrigerar. Si está amamantando durante un desastre natural, no hay necesidad de preocuparse por encontrar agua limpia y segura para mezclar la fórmula o para lavar las botellas. La lactancia también puede ser calmante y reducir el estrés para la madre y su bebé.

MotherToBaby tiene hojas informativas sobre la lactancia después de un desastre natural (<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-lactancia-despues-de-desastre-natural/pdf/>), así como muchas exposiciones que incluyen información sobre la lactancia (<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/>).

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://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, junio 5, 2019.