Obesidad

Esta hoja trata sobre la obesidad en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una condición que se asocia con un exceso de grasa corporal. Una medida de la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), que es una estimación de la grasa corporal basada en la altura y el peso. Se considera que una persona es obesa cuando su IMC es igual o superior a 30 y que tiene sobrepeso cuando su IMC se encuentra entre 25 y 29.9. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen una herramienta para encontrar su IMC:
https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html

¿Qué sucede con el aumento de peso durante el embarazo?

Se espera un aumento de peso durante el embarazo. La cantidad sugerida de aumento de peso durante el embarazo puede ser diferente según su peso/IMC antes del embarazo y el número de fetos que lleva en el vientre. En general, durante el embarazo se recomienda un aumento de peso total de 15-25 libras para las personas con sobrepeso y de 11-20 libras para las personas que son obesas. Sin embargo, es importante trabajar en estrecha colaboración con sus proveedores de atención de salud para determinar cuánto peso debe aumentar durante el embarazo.

¿Debo tratar de perder peso durante el embarazo?

Usualmente, no se recomienda perder peso durante el embarazo. Si ya está embarazada y tiene sobrepeso u obesidad, es recomendable limitar el aumento de peso. Hable con su proveedor de atención de salud antes de tratar de bajar de peso durante el embarazo. Su proveedor puede discutir el aumento de peso, nutrición y ejercicio recomendados.

Tengo obesidad. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Los estudios han demostrado que las personas que son obesas pueden tardar más en quedar embarazadas. También, pueden tener menos probabilidades de quedar embarazadas.

¿Puede la obesidad aumentar la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. La obesidad se ha asociado con una mayor probabilidad de aborto espontáneo.

¿Puede la obesidad aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. La obesidad durante el embarazo se ha asociado con una mayor probabilidad de ciertos defectos de nacimiento, que incluyen defectos del corazón o defectos del cerebro, columna vertebral, o medula espinal (defectos del tubo neural). Si bien se espera que el aumento general de la probabilidad de defectos de nacimiento sea pequeño, los riesgos pueden ser mayores según el nivel de obesidad de una persona.

¿Puede la obesidad aumentar la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

La obesidad puede aumentar la probabilidad de diabetes gestacional, presión arterial alta, sangrado después del embarazo (hemorragia posparto), parto prematuro (parto antes de la semana 37) y mortinato (muerte fetal). También hay informes de preeclampsia (presión arterial alta y problemas con los órganos, como los riñones) que pueden provocar convulsiones (llamada eclampsia). La obesidad también se ha asociado con una mayor probabilidad de un parto por cesárea. Los bebés de personas embarazadas y obesas tienen una mayor probabilidad de tener un tamaño corporal grande (macrosomía, más de 8 libras, 13 onzas [4000 gramos]), lo que puede provocar otras complicaciones con el parto y/o el niño. Algunas de las complicaciones para el niño podrían incluir niveles bajos de azúcar en la sangre, una mayor probabilidad de obesidad infantil y afecciones cardíacas.

Para obtener más información sobre la diabetes gestacional, consulte la hoja informativa de MotherToBaby https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-diabetes/.

¿Puede la obesidad en el embarazo afectar el comportamiento o el aprendizaje futuro del niño?

Algunos estudios sugieren una mayor probabilidad de dificultades de aprendizaje, trastorno por déficit de atención con hiperactividad o autismo cuando una persona es obesa durante el embarazo. Sin embargo, hay muchos factores que pueden afectar el comportamiento y el aprendizaje, por lo que es poco probable que solo un factor esté involucrado.

¿Qué exámenes o pruebas están disponibles para ver si mi embarazo tiene defectos de nacimiento u otros problemas?

Las ecografías prenatales se pueden usar para detectar algunos defectos de nacimiento, como defectos cardíacos y defectos del tubo neural, y también para monitorear el crecimiento del embarazo. Sin embargo, la obesidad puede dificultar la detección de defectos de nacimiento mediante ecografía. Hable con su proveedor de atención de salud sobre cualquier examen o prueba prenatal que esté disponible para usted. No hay pruebas disponibles durante el embarazo que puedan determinar cuánto efecto podría haber sobre el comportamiento o el aprendizaje futuros.

La lactancia y la obesidad:

Las personas que son obesas pueden amamantar con éxito. Sin embargo, hay cierta información que sugiere que las personas obesas tienen menos probabilidades de comenzar y mantener la lactancia materna que las personas que no son obesas. Si tiene preguntas, inquietudes o problemas con la lactancia, hable con su proveedor de atención de salud, el pediatra de su bebé y/o un asesor de lactancia para obtener el apoyo que necesita. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre tiene obesidad, ¿puede ser más difícil embarazar a su pareja o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

La obesidad en los hombres puede bajar la fertilidad (capacidad para embarazar a la pareja). En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de esperma aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas en https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/.

Por favor haga clic aquí para ver las referencias.

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, octubre 1, 2023.