

Qué evitar durante el embarazo

Mientras esté embarazada, es importante llevar un estilo de vida saludable: comer alimentos saludables, descansar mucho y hacer ejercicio con regularidad. También es muy importante que evite cualquier cosa que pueda dañar a su bebé, especialmente durante las etapas críticas del desarrollo prenatal. Este folleto está diseñado para brindarle información sobre algunas de las cosas principales que debe evitar durante el embarazo para ayudar a mantenerse a sí misma y a su bebé por nacer a salvo.

Alcohol

Cuando queda embarazada, no hay una cantidad de consumo de alcohol que se considere segura. Tampoco hay un tiempo durante el embarazo en que se considere seguro beber alcohol.¹ Cuando toma alcohol, es absorbido rápidamente en el torrente sanguíneo y pasa a través de la placenta a la sangre de su bebé por nacer. Cuando una madre consume cantidades excesivas de alcohol, su hijo nonato está en riesgo de contraer el síndrome de alcoholismo fetal. Los bebés que tienen este síndrome son más cortos y más livianos que los bebés normales. No se recuperan más adelante en la vida, incluso después de recibir atención especial. Tienen cabezas pequeñas; rasgos anormales en la cara, cabeza, articulaciones y extremidades; defectos cardíacos y mal control del movimiento. Corren un alto riesgo de sufrir retraso mental o problemas de conducta.¹ El mejor consejo sobre el consumo de alcohol durante el embarazo es NO LO HAGA.

EL SÍNDROME DE ALCOHOLISMO FETAL ES LA CAUSA PREVENIBLE MÁS COMÚN DE LOS DEFECTOS DE NACIMIENTO EN ESTADOS UNIDOS.¹

Cigarrillos y humo ajeno.

Los bebés que nacen de madres que fuman son más pequeños porque su flujo sanguíneo está restringido. El flujo sanguíneo restringido afecta los nutrientes y el oxígeno que fluye al bebé a través de la placenta.² Debido a información concluyente de estudios, los médicos recomiendan a las mujeres embarazadas que no fumen y que se mantengan alejadas del humo ajeno.

Drogas ilegales, medicamentos recetados, remedios de venta libre, hierbas y vitaminas

En general, todos los medicamentos deben evitarse durante el embarazo, a menos que sea absolutamente necesario, ya que muchos pueden dañar a su bebé nonato. Alrededor del dos a tres por ciento de todos los defectos de nacimiento se deben al consumo de drogas distintas al alcohol.³ Antes de tomar cualquier medicamento, incluidos los de venta libre, analgésicos o suplementos dietarios (incluidas las hierbas medicinales), debe consultar a su médico y obtener su consentimiento.

Cafeína y refresco de dieta

Las colas, el té helado, el chocolate y el café son alimentos comunes que contienen cafeína. Los médicos dicen que un poco de cafeína no es un problema, pero más de dos tazas de café de ocho onzas o cinco latas de refresco al día aumentan el riesgo de aborto espontáneo.⁴ El aspartamo y la sacarina son los edulcorantes artificiales que se encuentran en los refrescos de dieta. Se ha probado que son dañinos para los animales en estudios, pero no se ha demostrado que pequeñas cantidades sean dañinas para mujeres embarazadas. Sin embargo, debido a que muchos refrescos de dieta contienen cafeína y te llenan, es mejor evitarlos. La leche tiene nutrientes que son buenos para usted y su bebé. El agua es otro buen sustituto de los refrescos de dieta.

Arena para gatos y carne cruda

Tanto las heces de los gatos como la carne cruda tienen un parásito llamado toxoplasma gondii. Estos parásitos causan una enfermedad similar a la gripe llamada toxoplasmosis. Cuando la contrae una mujer embarazada, la toxoplasmosis puede resultar en un daño cerebral o hepático

grave para su bebé nonato. Otro efecto puede ser el daño a la retina del ojo del bebé, que resultará en una discapacidad visual o ceguera. Si tiene un gato, haga que otra persona limpie la caja de arena. Si tiene un gato al aire libre, use guantes cuando trabaje en las plantas o en el jardín. Evite cualquier contacto con las heces de gato.

Comer carne cruda o poco cocida es una de las formas más comunes en que puede contraer toxoplasmosis.⁵ Si come carne, lave todas las superficies y los utensilios que tocaron la carne cruda, y no prepare carne ni alimentos crudos como ensaladas en la misma tabla de cortar. Lávese bien las manos después de manipular carne cruda.

Pescado crudo y cocido

El pescado crudo tiene el potencial de transmitir infecciones bacterianas, hepatitis y / o parásitos que puede transmitir a su bebé a través del torrente sanguíneo. Y algunos pescados cocidos deben evitarse debido al alto contenido de mercurio: pez espada, tiburón, caballa y blanquillo. Si no está seguro de si un pez es seguro, consulte con un proveedor médico.

Radiación

Estamos rodeados de radiación en todas partes, desde la luz del sol, los viajes en avión, las radiografías y los teléfonos celulares. Pero no hay razón para entrar en pánico. Se necesita mucha exposición antes de que se vuelva dañino. Evite altas dosis de radiación en el área de la pelvis o pequeñas dosis continuas. Si consulta a su dentista, asegúrese de decirle que está embarazada. El asistente dental le colocará un delantal de plomo en su sección media, que impide que la radiación penetre durante cualquier posible radiografía.

Levantamientos y ejercicio

Evite realizar levantamientos durante el embarazo. Si tiene algo que levantar, agáchese y levante con las piernas, no con la espalda. Durante el embarazo, su cuerpo emite una hormona que relaja los músculos y los tejidos conectivos. Las mujeres embarazadas tienen ligamentos más sueltos, y a medida que usted se agranda, su centro de gravedad cambia, así que, si es posible, deje que otra persona haga lo levante. Evite las flexiones profundas de las rodillas, abdominales completos, las elevaciones dobles de piernas y los toques de pies con las piernas rectas. Estos ejercicios pueden lesionar el tejido que conecta las articulaciones de la pierna y la espalda. También evite cualquier actividad que pueda causar resbalones y caídas.

Tinte para el cabello y jacuzzis

Aunque los científicos no saben los efectos exactos que tiene el tinte para el cabello en un feto, saben que el tinte se absorbe a través del cuero cabelludo y entra en el torrente sanguíneo. Para estar segura, colóree o haga una permanente de su cabello solo después del segundo trimestre y asegúrese de tener una ventilación adecuada.

El agua caliente en los jacuzzis causa sudoración y esto hace que la sangre se vaya a la superficie de la piel en lugar de al útero. Esto podría ser peligroso para su bebé. Un baño tibio es una opción más segura.

Peligros en el hogar

Use limpiadores para el hogar (especialmente los que producen gases) solo donde haya buena ventilación. Si es posible, adapte su limpieza para usar productos no tóxicos como el vinagre blanco, el bicarbonato de sodio, el bórax y los paños para el polvo tratados.

Evite el uso de envases de aerosol siempre que sea posible. No use removedores de pintura ni solventes mientras esté embarazada. Las pinturas látex o a base de agua son más seguras que las pinturas a base de aceite. Manténgase alejada de pesticidas e insecticidas.

El plomo es muy peligroso para su bebé nonato. Si vive en una casa antigua, existe la posibilidad de que las tuberías de agua estén hechas de plomo o que la pintura en las paredes contenga plomo. Si las tuberías son de plomo, beba agua embotellada. Si esto no es posible, deje correr el agua durante al menos cinco minutos antes de llenar el vaso. Evite la pintura descascarada. Los folletos de periódicos de colores brillantes y las revistas, o las tintas metálicas de envoltorios de regalos también pueden tener un alto contenido de plomo. Manipule estos elementos con la menor frecuencia posible. No use cerámica hecha en el extranjero para alimentos o bebidas, y no beba en vasos de cristal de plomo.

Referencias:

1. Centers for Disease Control (CDC). Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs) Fact Sheet. <http://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html>, accessed 3-15-2018.
2. Centers for Disease Control (CDC). How Does Smoking During Pregnancy Harm My Health and My Baby?. <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/index.htm>, accessed 13-15-2018.
3. Drugs Taken During Pregnancy Could Be Harmful To Baby. http://www.redorbit.com/news/health/1791819/drugs_taken_during_pregnancy_could_be_harmful_to_baby/, accessed 3-15-2018.
4. Xiaoping W., et al. Maternal Caffeine Consumption during Pregnancy and the Risk of Miscarriage: A Prospective Cohort Study. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 2008; 198 (3): 279.e1-279.e8.
5. Centers for Disease Control (CDC). Toxoplasmosis Fact Sheet. <https://www.cdc.gov/parasites/toxoplasmosis/epi.html>, accessed 3-15-2018.