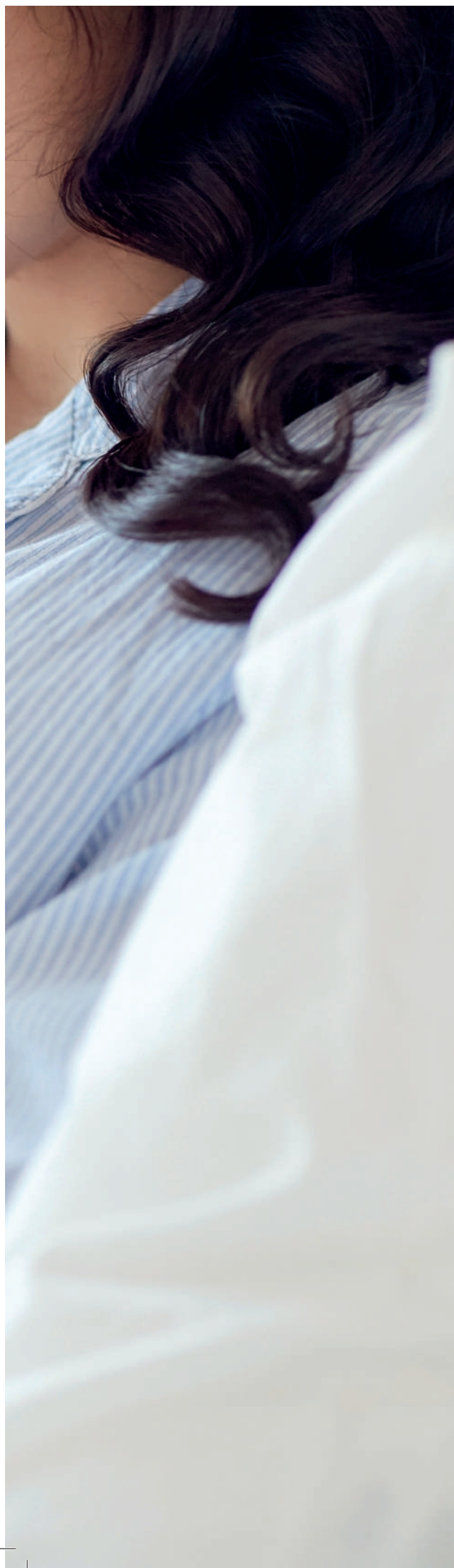


Las mil y una dudas en el embarazo

LA LLEGADA DE UN BEBÉ ES UNO DE LOS MOMENTOS MÁS ÚNICOS Y ESPECIALES PARA AQUELLAS PERSONAS QUE DECIDEN EMPRENDER EL HERMOSO CAMINO DE LA MATERNIDAD. EL HECHO INSÓLITO DE ESTAR GESTANDO UNA VIDA DENTRO DE UNA MISMA, INEVITABLEMENTE GENERA INNUMERABLES PREGUNTAS, SOBRE TODO EN EL CASO DE LAS MADRES PRIMERIZAS.



Las recomendaciones médicas para los nueve meses que dura el embarazo son extensas, dispares y, en muchas ocasiones, alguna de ellas se olvida frente a la enorme inmensidad. Ocurre, por ejemplo, en cuanto al consumo de lácteos: tan solo la mitad de embarazadas toman las tres raciones de lácteos diarias recomendadas. Los expertos asocian esta situación al desconocimiento que existe todavía en la sociedad sobre la correcta alimentación durante el periodo de gestación.

Consejos durante la gestación

En primer lugar, según las recomendaciones de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), resulta imprescindible realizar una consulta al médico frente a cualquier duda. Asimismo, posee una vital importancia acudir a las visitas programadas de seguimiento del embarazo para controlar tanto la salud del bebé como la de la madre. Del mismo modo, también se recomienda no dudar en buscar la asistencia de un profesional, para cualquier asunto que genere preocupación, incluso cuando se considere que no es importante. En segundo lugar, la SEGO recomienda evitar automedicarse. En contraposición, la madre gestante debe limitarse a tomar únicamente aquellos medicamentos prescritos por su médico, al mismo tiempo que se precisa leer siempre con atención las recomendaciones del prospecto.

En tercer lugar, resulta muy importante realizar ejercicio físico moderado. Básicamente mover el cuerpo, siempre que sea suave y que no suponga un esfuerzo excesivo, alto impacto o riesgo de caída. Se trata de practicar alguna actividad física como andar media hora o nadar, hecho que conllevará un embarazo mucho más saludable y proporcionará más felicidad a la mujer embarazada. En concreto, se recomienda realizar ejercicio con una frecuencia de 3-5 veces por semana. En cuarto lugar, se recomienda utilizar ropa cómoda y holgada. En concreto, se estima aconsejable emplear prendas que sean ligeras y de materiales naturales, para permitir que la piel respire y combatir de manera más efectiva los sofocos típicos del embarazo. Además, el calzado que se use debe ser cómodo, que no tenga tacón alto, pero que tampoco sea excesivamente plano.

Por último, se considera vital cuidar la alimentación durante los meses de gestación. Básicamente, la premisa principal es que no se debe comer por dos. Cabe señalar que mantener una correcta nutrición es siempre importante para que el organismo funcione

correctamente, pero aún lo es más durante el embarazo, ya que aumenta la demanda de ciertos nutrientes por parte del organismo de la futura madre. Con la misión de garantizar la ingesta adecuada de vitaminas y minerales, puede ser recomendable el consumo de complementos específicos para evitar deficiencias nutricionales durante el embarazo, así como en el periodo de lactancia.

Dificultades en la circulación

Los cambios hormonales que se producen durante el proceso pueden provocar que se dilaten los vasos sanguíneos y, con ello, se complique la circulación. En el caso concreto del embarazo, el aumento del tamaño de la tripa hace que se comprima la zona baja del abdomen, dificultando la circulación entre la zona superior e inferior del cuerpo.

Para tratar de evitarlo, es aconsejable mantener una buena hidratación. Es importante beber agua sin esperar a tener sed, ya que, si el cuerpo no tiene suficientes líquidos, se produce una caída de la presión sanguínea, lo que al mismo tiempo se traduce en una peor circulación. Otra recomendación es evitar salir a la calle en las horas de mayor calor, es decir, entre las 13 y las 17 horas. También es importante evitar el sedentarismo y, quienes permanezcan mucho tiempo en la misma posición, muevan las articulaciones y los músculos de las piernas regularmente.

También es beneficioso el uso de medias de compresión, que aprietan suavemente para forzar que la sangre vuelva hacia el corazón; además de reposar con las piernas en alto durante unos 15 o 20 minutos. De esta forma, se puede favorecer el retorno de la sangre hacia el corazón. Finalmente, los masajes, además de ser muy agradables, ayudarán a deshinchar la zona y a impulsar la circulación. Son especialmente útiles con cremas u otros productos hidratantes que aporten frescor.

ES VITAL ACUDIR A LAS VISITAS PROGRAMADAS DE SEGUIMIENTO DEL EMBARAZO PARA CONTROLAR TANTO LA SALUD DEL BEBÉ COMO LA DE LA MADRE

La salud mental puede condicionar el éxito del embarazo

La psicóloga del equipo médico de las clínicas de reproducción asistida Ginefiv, **Beatriz Di-bra**, ha asegurado que la salud mental es uno de los ejes centrales del proceso reproductivo y puede condicionar el éxito del embarazo conseguido de forma natural o mediante técnicas de reproducción asistida. Y es que el estrés tiene una importante influencia a la hora de conseguir una gestación exitosa, si bien es uno de los factores que se banalizan con mayor frecuencia. *“Constituye un nuevo tipo de epidemia y se ha demostrado que puede ser perjudicial para conseguir el embarazo”*, explica la especialista.

Al estrés se puede sumar la ansiedad provocada por el deseo de tener un hijo, las expectativas, la presión del entorno o el sentimiento de frustración, que pueden generar un estado de malestar psicológico asociado a una bajada de autoestima. *“Emociones que en las situaciones más graves puede llegar a provocar reacciones fisiológicas en el hombre y en la mujer, como supresión de la lívido, disfunción eréctil, anovulación, ciclos menstruales irregulares o supresión del ciclo menstrual”*, argumenta la psicóloga de las clínicas Ginefiv, que pertenecen al grupo internacional Generalife.

Ante esta situación y dada su importancia, en las últimas décadas ha aumentado la demanda de apoyo psicológico en los tratamientos de reproducción asistida, un servicio que permite informar, acompañar y proporcionar herramientas a las mujeres y familias. *“Para evitar añadir una presión emocional excesiva al proceso reproductivo, el primer paso para*

controlar el estrés es discernir si la causa que lo provoca es interna o externa. El objetivo del trabajo psicológico es ayudar a los pacientes a reducir de la tensión para que sus miedos no deriven en un estado de bloqueo o interfieran en el tratamiento”, asegura la psicóloga.

El riesgo de fumar para el desarrollo cerebral

Por otro lado, el consumo constante de tabaco por parte de la madre durante el embarazo podría estar asociado a un desarrollo cerebral subóptimo a largo plazo para la descendencia, según un estudio publicado en la revista científica *JAMA Network*. Cada vez hay más pruebas que indican que el consumo de tabaco durante el embarazo genera un desarrollo neurológico subóptimo en la descendencia. Entre estos problemas se encuentran el deterioro de las capacidades cognitivas, el

trastorno bipolar y los trastornos del espectro de la esquizofrenia.

Los resultados del estudio sugieren que los niños expuestos sistemáticamente al tabaco en el útero tienen un desarrollo cerebral comprometido 10 años después. La nicotina podría ser un factor para este hallazgo, ya que se ha demostrado en modelos animales que induce la muerte celular apoptótica que puede encoger el cerebro del feto y hacer que se mantenga encogido a medida que la descendencia crece. Además, estudios recientes han relacionado el tabaco con la reducción de la capacidad craneal, lo que podría restringir el desarrollo cerebral a largo plazo.

Lactancia materna, ¿sí o no?

La lactancia materna está respaldada por numerosos estudios científicos como la manera más natural de alimentar al bebé. No

Mayor riesgo de complicaciones por la Covid-19

La infección por Covid-19 en las mujeres embarazadas se asocia a un mayor riesgo de resultados adversos en comparación con las mujeres que no están embarazadas, según una publicación de la revista científica *JACC: Advances*. Las complicaciones cardiovasculares incluyen el infarto, las arritmias, la insuficiencia cardíaca y los síntomas de larga duración que pueden ser difíciles de distinguir de otras complicaciones cardíacas del embarazo y requieren que el equipo de atención cardiovascular esté atento al evaluar a las mujeres embarazadas con Covid-19. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) descubrieron que las mujeres embarazadas corren un mayor riesgo de sufrir resultados adversos con la Covid-19, como infecciones graves (10%), ingreso en la UCI (4%), ventilación mecánica (3%) y uso de soporte hemodinámico con ECMO (0,2%), en comparación con las mujeres no embarazadas en edad reproductiva.

“Las personas embarazadas deben saber que tienen un mayor riesgo de sufrir una infección grave por Covid-19, incluyendo ingresos en la UCI, complicaciones cardíacas, necesidad de cuidados críticos y muerte de la paciente o del feto. Desgraciadamente, las mujeres embarazadas han ido a la zaga de otros grupos que se vacunan”, explica la doctora **Joan Briller**, cardióloga y profesora de obstetricia y ginecología clínica de la Universidad de Illinois y autora principal del estudio.

El tratamiento de las complicaciones cardíacas y el diagnóstico en las pacientes embarazadas con Covid-19 puede ser un reto dado el solapamiento de los síntomas del virus, la enfermedad cardiovascular y el embarazo. Asimismo, *“el reconocimiento de las complicaciones cardiovasculares se ve obstaculizado por la falta de inclusión de las mujeres embarazadas en los ensayos clínicos, a pesar de los llamamientos a la inclusión de las poblaciones embarazadas. En consecuencia, las mujeres pueden recibir un tratamiento insuficiente o inadecuado debido a la falta de estudios que aborden la seguridad y la eficacia de las terapias durante el embarazo o, por el contrario, estar expuestas a terapias cuya seguridad se desconoce”*, remarca Briller.

LOS CAMBIOS
HORMONALES
QUE SE PRODUCEN
DURANTE EL
EMBARAZO PUEDEN
PROVOCAR QUE SE
DILATEN LOS VASOS
SANGUÍNEOS

obstante, hay muchas circunstancias que pueden hacer que sea complicada, o que la madre decida no llevarla a cabo o abandonarla voluntariamente. Pero para hablar de lactancia materna, primero debemos entenderla desde todas sus perspectivas. Por esta razón, **Gema Magdaleno**, *matrona de Atención Primaria*, detalla cuáles son los beneficios para ambas partes, mamá y bebé, explicando también las alternativas para aquellas madres que deciden optar por otras vías de alimentación diferentes a la lactancia materna.

En relación con los beneficios de la lactancia, Magdaleno explica que la leche de las madres *“es un alimento vivo, que cambia en función del desarrollo y las necesidades de cada niño, y que tiene especificidad; es decir, está adaptada exactamente a la especie humana, al igual que la leche de cada especie mamífera es específica para su cría”*. En consecuencia, las utilidades son inmunológicas, digestivas, metabólicas, como prevención de la diabetes, la obesidad o enfermedades cardiovasculares, neurológicas y, a nivel emocional, confiere un mejor desarrollo del vínculo madre-hijo.

Para la madre, también se han descrito numerosos efectos positivos: *“una mejor recuperación física y emocional en el postparto y, a largo plazo, prevención de algunos cánceres, como el de mama y el de ovario, y un mejor establecimiento del vínculo con el hijo”*, detalla Magdaleno. Con todos estos beneficios, surge la duda de si existe otra leche, para llevar a cabo la lactancia, nutricionalmente similar a la de las madres. Los expertos en el tema lo niegan, hecho que supone que la Organización Mundial de la Salud aconseje que los niños y niñas sean alimentados con lactancia materna exclusiva (LME) durante sus primeros seis meses.

No obstante, un reciente estudio, elaborado por cinco investigadoras vinculadas a la Universidad Autónoma de Madrid, el CIBERESP, el Instituto de Salud Carlos III y el Joint Research Centre European Commission, afirma que los factores que influyen en la LME deben abordarse a todos los niveles: individual, relacional, comunitario y laboral. Su éxito o fracaso no solo depende de las propias madres. *“Muchas madres se sienten muy inseguras sobre sus capacidades para amamantar, y dudan acerca de si tienen leche suficiente, si su leche es de buena calidad, si el niño queda satisfecho con el pecho, si gana suficiente peso...”*, explica Magdaleno. También hay casos en los que las necesidades laborales impiden a la madre disfrutar de su permiso maternal completo y, con ello, mantener una lactancia exclusiva. Sin olvidar que, especialmente al inicio, las madres *“tienen*

dificultades que convierten a la experiencia maravillosa de la lactancia en algo desagradable y traumático, como grietas, ingurgitaciones, mastitis, que les producen dolor y frustración”, reconoce Gema Magdaleno. Es por ello que, si la mamá toma la decisión de optar por una vía diferente a la lactancia materna, necesita el apoyo y la seguridad de su entorno y, por encima de todo, que le hagan sentir que *“lo está haciendo muy bien”*.

Alternativas a la lactancia materna tradicional

“Si por la razón que sea, la madre no puede o no quiere amamantar a su hijo, obviamente, la solución es la lactancia artificial con leche de fórmula, bien desde el nacimiento o tiempo después”, explica la matrona. No obstante, también hay soluciones intermedias: extraer la leche materna con un sacaleches y dársela al bebé en un biberón. Una opción muy útil en madres que tienen dolor, grietas, o necesitan separarse del bebé por cualquier circunstancia. *“También, en ocasiones, especialmente si los bebés son muy demandantes y quieren mamar continuamente, algunas madres se sienten cansadas, necesitan compartir el cuidado del bebé con otras personas, y deciden introducir biberones para poder descansar”*, aclara Magdaleno. Asimismo, por decisión de la madre o por recomendación del pediatra, se puede optar por dar el pecho y, además, ofrecer leche de fórmula en biberón.

La reincorporación al trabajo

Gracias a sus efectos protectores, la leche materna disminuye las tasas de infecciones del tracto respiratorio, así como las probabilidades de contraer diarrea, infecciones del oído, obesidad, y también el riesgo de síndrome de muerte súbita. Por este motivo, la Asociación Española de Pediatría (AEP) recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad y, con una alimentación complementaria adecuada, hasta los dos años de vida o más. Es por ello que resulta imprescindible promover entornos favorables a la lactancia materna para todas las mujeres. Además de los ingresos, el nivel educativo y la edad, el lugar de trabajo de la madre supone una de las barreras principales en el momento de decidir si alimentar al bebé con leche materna. En el caso de España, la baja de maternidad tiene una duración de 16 semanas, momento tras el cual muchas madres no encuentran ni el tiempo ni las condiciones idóneas para continuar con el método de alimentación más saludable para el lactante. De hecho, según la Asociación Española de Pediatría, más de la mitad de las

madres suspenden la lactancia materna tras su reincorporación laboral. En este sentido, según un estudio elaborado por la firma Elvie, al 70% de las mujeres españolas les hubiera gustado seguir más tiempo con la lactancia si hubieran tenido más facilidades para ello. En España existe el ‘permiso de lactancia’, que consiste en el derecho a ausentarse del puesto de trabajo durante una hora para el cuidado del hijo lactante. Aunque este permiso puede disfrutarse en distintos formatos, muchas veces es insuficiente para que la madre pueda trasladarse desde su puesto de trabajo hasta donde está el bebé durante su jornada laboral. Por este motivo, y amén de todas las mejoras que puedan incorporarse en el entorno laboral y público, la utilización del sacaleches es una de las opciones más útiles para ayudar a prolongar la lactancia materna y sus beneficios.

Beneficios del sacaleches

Además de permitir compartir la alimentación del bebé con otros cuidadores o ayudar a incrementar la producción de leche, los sacaleches tienen varios beneficios para las madres. Entre otros, cabe destacar el hecho de que evita la mastitis, facilita la reincorporación al trabajo, ayuda al control del tiempo al requerir del establecimiento de unos horarios para aprovechar toda la leche y asegurar la producción de leche materna durante más tiempo, y promueve la corresponsabilidad, ya que el hecho de almacenar la leche implica que la lactancia sea una tarea compartida y permite el vínculo del bebé con las demás personas de su círculo de crianza. +

“LA LECHE MATERNA ES UN ALIMENTO VIVO, QUE CAMBIA EN FUNCIÓN DEL DESARROLLO Y LAS NECESIDADES DE CADA NIÑO Y QUE TIENE ESPECIFICIDAD”