

## **CUIDADOS PREGESTACIONALES.**

### **Aporte de FEMECOG a FLASOG**

---

#### **Introducción.**

Los Cuidados Pregestacionales son aquellas medidas que toda pareja debe considerar como parte de la planeación de su embarazo. El objetivo de estas, es el de lograr el mejor estado de salud posible de los futuros padres, alcanzando las mejores condiciones y disminuyendo el impacto al embarazo de aquellas situaciones existentes, así podrás lograr un embarazo saludable.



#### **Generalidades**

Las parejas que buscan un embarazo deberán acudir a una consulta de asesoramiento por parte de un profesional de la salud. En ella, se elaborará una historia clínica detallada incluyendo los antecedentes personales y familiares, así como los hábitos que pudieran ser perjudiciales (tabaquismo, alcoholismo, drogas, etc.). La identificación de factores de riesgo en los padres promoverá conductas de prevención de posibles complicaciones futuras.

## Consejería.

En la actualidad se han publicado diversos consensos que pretenden puntualizar cuales son las medidas que debes debe tomar en cuenta en el momento de planear un embarazo, de estas, las más importantes son:

- a) Ingesta de multivitamínicos y ácido fólico  
La ingesta de ácido fólico 3 meses previos a un embarazo, reduce hasta en un 70% el riesgo de espina bífida y otras alteraciones relacionadas.
- b) Evitar el tabaquismo  
Si suspendes el tabaquismo antes o durante el embarazo, reduces la posibilidad de parto antes de tiempo (prematuro), problemas de presión arterial alta en la madre y/o peso bajo al nacimiento.
- c) Estado emocional  
Los estados emocionales de la mujer previos al embarazo, como ansiedad, depresión y el estrés, aumentan la posibilidad de resultados negativos, por lo que es importante su oportuna detección y tratamiento.
- d) Peso materno  
El peso materno es medido a través del índice de masa corporal (IMC), este considera el peso en kilos y la estatura en centímetros. Un IMC  $>30$  o  $<18$  aumenta la posibilidad de resultados adversos presión alta en la madre, parto antes de tiempo, aborto y muerte del bebe antes del nacimiento.
- e) Infecciones de transmisión sexual  
Todas las mujeres que deseen embarazarse, deberán de realizarse estudios para la identificación de enfermedades, como: virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), sífilis, hepatitis B y otras, gonorrea, clamidia y hepatitis C.
- f) Evitar medicamentos con capacidad de posible daño al feto.



Es común que las mujeres que buscan un embarazo se encuentran tomando medicamentos. Es importante que estos sean valorados por un médico especialista con la finalidad de determinar si es posible su continuación durante el embarazo o bien, su cambio por otros de menor perfil dañino para el feto.

g) Actividad física.

El ejercicio previo al embarazo es altamente aconsejable. Esto te ayudará no solo a lograr un adecuado peso materno, además promoverá un bienestar físico y psicológico. Es importante considerar actividad física que no incluya ejercicios de alto impacto.

h) Análisis sanguíneos.

De suma importancia es la valoración de los estudios en sangre materna que permitan conocer su estado de salud previo a un embarazo. Estos permiten revisar los niveles de hemoglobina, que sirven para confirmar o descartar estados de anemia, también las concentraciones de hierro, funcionamiento del hígado, riñones, glándula de tiroides y grupo sanguíneo.

i) Vacunas

Las vacunas durante el periodo pregestacional que deberán considerarse son:

- 1) Tétanos y Difteria, cada 10 años.
- 2) Rubeola y paperas, única dosis. Esperar 30 días antes de buscar embarazo.
- 3) Hepatitis B.
- 4) Influenza

## Conclusiones

**Los cuidados pregestacionales son todas aquellas medidas encaminadas a determinar el estado de salud de los padres previo a un futuro embarazo.**

**Especialmente es dirigido a la mujer, porque permite identificar aquellas situaciones y/o hábitos que pudieran complicar el embarazo, logrando aplicar medidas de prevención que reducen el impacto negativo tanto a la madre como al feto.**

Es importante que toda mujer que desea un embarazo, acuda con un especialista, el cual le dará recomendaciones personales con el fin de minimizar posibles complicaciones en el transcurso del embarazo.



Dr. Oscar Daniel Martínez Macías.

**Comide de Educación Comunitaria**