

## ACCIONES INFORMATIVAS Y PROMOTORAS DE LA SALUD DURANTE EL EMBARAZO

### HÁBITOS SALUDABLES EN LA GESTANTE

Durante la gestación se deben de adoptar hábitos de vida saludables, que van a beneficiar tanto a la gestante como a su futuro hijo.

#### SALUD FÍSICA:

- En general, la realización de una actividad deportiva durante la gestación tiene beneficios evidentes:
  1. Mejor función cardiovascular.
  2. Menor ganancia de peso y depósito de grasa durante el embarazo.
  3. Mejor estado físico y mental.
  4. Trabajo de parto de menor duración.
  5. Facilita la recuperación postparto.
- **Se aconseja la realización de una actividad física moderada, con una duración de 30-60 minutos al día.**
- Se debe elegir una práctica deportiva que agrade a la paciente, y que pueda realizar durante toda la gestación.
- Son deportes adecuados la **natación, bicicleta estática, caminar, yoga**....Se deben de evitar los deportes de alto riesgo.

#### SALUD NUTRICIONAL:

- Durante el embarazo, la **alimentación debe ser completa, variada y equilibrada, repartida en 5 comidas al día.**
- La valoración nutricional debe ser individualizada, aconsejando **un incremento de peso de 10-12 Kg** en una mujer con normopeso. Si presenta sobrepeso/obesidad, la ganancia ponderal recomendada será 6-7Kg.
- Consumo frecuente de alimentos ricos en folatos (verduras y legumbres).
- Ingesta diaria de leche/productos lácteos, preferiblemente semidesnatados/desnatados (2- 3 raciones diarias).
- La pastelería, embutidos, patés, ahumados... sólo se deben consumir esporádicamente.
- Limitar el uso de aceites y grasas.
- Hidratación abundante, 2-2.5 litros de agua diarios.

#### ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

- **Evitar totalmente el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias tóxicas.**
- Consumo moderado de bebidas estimulantes (café, refrescos con cola....) y carbonatadas.
- Se recomienda baño/ducha diario.
- Es importante la **higiene dental después de cada comida**, para evitar la aparición de caries favorecida durante el embarazo.
- Es conveniente el uso de **ropa y calzado cómodo** (evitar prendas ajustadas) y transpirable (algodón, lino...).
- Se recomienda descanso nocturno de ocho horas diarias.

## RECOMENDACIONES DE ÁCIDO FÓLICO Y YODO

### ÁCIDO FÓLICO Y EMBARAZO:

- La suplementación con ácido fólico es **fundamental para prevenir los defectos del cierre del tubo neural fetal**.
- La aportación de ácido fólico debe **iniciarse al menos un mes antes** de la concepción, **manteniéndose a lo largo del embarazo o al menos durante las primeras 12 semanas**.
- Es aconsejable mantener una **dieta** equilibrada, **con alimentos ricos en folatos**, presentes en verduras de hoja verde, legumbres, frutas, nueces, carne (hígado, carnes rojas, etc)
- En **mujeres de bajo riesgo** de defectos de tubo neural, suplementar con **400 microgramos/día** de ácido fólico.
- En pacientes con **alto riesgo** de defectos de tubo neural, el suplemento debe ser de **4 miligramos/día** (*Acfol®*, *Bialfoli®*).
  - Paciente en tratamiento con antiepilépticos (ácido valproico/carbamacepina).
  - Mujeres que han consumido antagonistas del Ácido Fólico en los últimos meses (Metotrexate).
  - Diabetes mellitus pregestacional.
  - Obesidad, cuadros de malnutrición, mala absorción intestinal....
  - Antecedentes familiares o personales de defectos de tubo neural.
  - Hijo previo con defecto de tubo neural

### YODO Y EMBARAZO:

- La **deficiencia de yodo** materno **predispone al cretinismo en el recién nacido**.
- Es aconsejable el **uso de sal yodada** en las comidas.
- Se recomienda un **suplemento de yodo de 200 microgramos/día** desde el periodo **preconcepcional**, y continuando la misma **hasta la finalización de la lactancia**.

## MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA INFECCIÓN POR TOXOPLASMA

La **Toxoplasmosis** es una enfermedad que se transmite de animales al hombre, producida por el microorganismo ***Toxoplasma gondii***.

Sólo se puede pasar una vez en la vida, ya que tras el contacto se desarrollan anticuerpos específicos que permanecen a lo largo de toda la vida.

Existe riesgo de transmisión al feto durante la infección en la gestación, con posible secuelas a largo plazo para el Recién nacido.

**Para prevenir la Toxoplasmosis congénita**, se realiza una determinación de anticuerpos a todas las gestantes en la analítica de 1º Trimestre, para detectar a aquellas mujeres susceptibles de contraer la enfermedad e instaurar las medidas higiénico-dietéticas necesarias para evitar la infección durante la gestación.

**Si la mujer no ha tenido contacto con el germen, se recomiendan las siguientes medidas preventivas:**

### GATOS:

- Se debe **evitar el contacto con gatos** (especialmente con materiales contaminados **con sus heces**)
- Si no es posible, se recomienda el uso de guantes durante el manejo del arenero y posterior lavado escrupuloso de manos.

### CARNE:

- Debe evitar **el consumo de carne cruda o poco cocinada**.
- Se debe usar guantes durante la manipulación de carne cruda, o realizar lavado escrupuloso de manos después de hacerlo.  
Durante la manipulación de productos cárnicos crudos debe evitar el contacto de las manos con la mucosa bucal y los ojos.
- Se deben mantener limpios los utensilios utilizados para preparar la carne.
- **Evitar el consumo de productos curados** (jamón serrano, chorizo, salchichón, lomo, cecina...)

### VEGETALES:

- Se recomienda el **uso de guantes siempre que haya contacto con tierra** (trabajos en huerto y jardinería) y posterior lavado de manos.
- **Lavado escrupuloso de frutas y verduras**; fundamentalmente aquellas que se vayan a consumir crudas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA INFECCIÓN POR CITOMEGALOVIRUS

Las personas con CMV pueden transmitir el virus a través de los líquidos corporales, como la orina, la saliva, la sangre, las lágrimas, el semen y la leche materna.

La persona infectada propaga el CMV:

- Por el contacto directo con la orina o la saliva, especialmente de bebés y niños pequeños.
- A través del contacto sexual.
- Por medio de la leche materna.
- Por medio de trasplantes de órganos y transfusiones de sangre.
- Por transmisión madre-hijo.

**No hay medidas que puedan eliminar todos los riesgos** de infectarse por el CMV, sin embargo, hay maneras de reducir la propagación de la enfermedad:

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente después de cambiar pañales.
- Lávese bien las manos durante 15 a 20 segundos.
- No bese a los niños menores de 5 o 6 años de edad en la boca ni en las mejillas. En su lugar, béselos en la cabeza o deles un abrazo afectuoso.
- No comparta la comida, las bebidas o los utensilios (cucharas o tenedores) con niños pequeños.
- Si está embarazada y trabaja en una guardería, para reducir su riesgo de contraer el CMV trabaje con niños de más de 2 ½ años de edad, especialmente si nunca ha sido infectada por este virus o no está segura de haberlo sido.

## MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA INFECCIÓN POR LISTERIA

La listeria es un microorganismo resistente al calor y al frío que se multiplica activamente a temperaturas entre 4°C y 45°C. Las temperaturas más bajas enlentecen su crecimiento, pero la congelación no la destruye. La listeria **únicamente se destruye a temperaturas elevadas, mayores de 50°C**. La listeria puede sobrevivir en alimentos conservados en sal.

| EVITAR COMER   | SE PUEDE COMER  |
|--|---|
| Salchichas tipo Frankfurt y carnes preparadas compradas listas para comer  | Salchichas tipo Frankfurt o carnes listas para comer sometidas a cocción intensa hasta el interior del producto   |
| Quesos de pasta blanda (feta, brie, camembert, quesos azules o quesos de estilo mejicano como el queso blanco fresco)<br>Cualquier queso elaborado con leche no pasteurizada | Quesos de pasta blanda si en la etiqueta indica que están elaborados con leche pasteurizada.<br>Quesos de pasta dura, de pasta semidura (mozzarella), quesos pasteurizados, o quesos preparados para untar. |
| Patés NO enlatados o esterilizados   | Patés enlatados o esterilizados.  |
| Productos de pesca ahumados que requieran refrigeración (salmón, trucha, pescados blancos, bacalao, atún o caballa)<br>Pescado o marisco crudo                               | Productos de pesca ahumados enlatados o esterilizados.<br>Pescado o marisco cocinado a temperatura > 50°C   |
| Leche cruda (sin pasteurizar) o productos elaborados con leche cruda.  | Leche pasteurizada o productos elaborados con leche pasteurizada.   |
| Ensaladas o vegetales comprados ya preparados y listos para comer  | Ensaladas preparadas en casa con vegetales crudos bien lavados  |