

Hoy en día muchas parejas planifican el momento en que desean ser padres. La salud del bebé depende en gran medida de la salud de sus progenitores, especialmente de la de su madre, por lo que es importante que la mujer comience a cuidarse los meses anteriores a la concepción.

El suplemento con folatos se ha demostrado que sirve para prevenir los defectos del tubo neural (defectos en el desarrollo de la médula espinal y el cerebro) en el bebé y se aconseja tomarlos antes de quedar embarazada y durante el primer trimestre de la gestación. Normalmente el aporte de éstos con la dieta es insuficiente y es necesario tomar una pastilla diaria, generalmente con 400 µg de ácido fólico.

La preparación para el embarazo es una buena ocasión para potenciar los hábitos saludables que ya se tienen, adoptar otros y evitar las conductas que son perjudiciales para el desarrollo del feto. Algunos aspectos que deben revisarse y si es preciso corregir son los siguientes:



### **ALIMENTACIÓN**

Consumir una dieta variada y equilibrada, con un aporte suficiente de todos los nutrientes: proteínas, carbohidratos complejos, vitaminas y minerales. Evitar comidas y bebidas con alto contenido calórico y que no alimentan (golosinas, refrescos, bollería industrial, azúcares refinados, grasas...).

Preferir los alimentos frescos a los precocinados y restringir los fritos y rebozados. Cocinar con sal yodada.

Procurar no saltarse ninguna comida y acostumbrarse a comer 5 veces al día y a beber 1,5 a 2 litros de agua al día.

Mantener una dieta sana es más fácil si la sigue toda la familia.

### **EVITAR RIESGOS INNECESARIOS**

- \* El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas debe eliminarse ya que es dañino para el bebé. La cafeína debe reducirse al mínimo.
- \* Evitar la exposición a sustancias tóxicas, para ello es importante conocer si en el trabajo o en casa la madre o su pareja están expuestos.
- \* Asegurarse de no estar embarazada antes de someterse a un estudio radiológico.
- \* Evitar el consumo de medicamentos que no hayan sido pautados por el médico, al que se ha de comentar el deseo de embarazo.
- \* Si se tienen mascotas consultar con el veterinario y asegurarse de su buen estado de salud. En ocasiones es preferible que otra persona se ocupe de la limpieza del animal.
- \* Prácticas sexuales seguras



### **ACTIVIDAD FÍSICA**

Si se realiza algún deporte se debe continuar su práctica, aunque algunas actividades deportivas deberán sustituirse durante el embarazo. Si por el contrario se tiene una vida sedentaria es un buen momento para iniciar algún ejercicio aeróbico moderado como la natación o caminar, que no entrañan ningún riesgo y pueden seguir practicándose durante el embarazo.

### **LA CONSULTA PRECONCEPCIONAL**

La mayoría de las mujeres saben que la atención prenatal debe comenzar precozmente y acuden a la consulta de la matrona en cuanto se enteran de que están embarazadas. Sin embargo pocas conocen la importancia de la consulta preconcepcional, que se realiza antes de intentar el embarazo. En ella se valora el estado de salud de la mujer y su pareja y si existe algún riesgo de cara a un próximo embarazo. Se pregunta a la mujer acerca de sus antecedentes médicos, gestaciones previas, vacunaciones y su estilo de vida. La mujer puede plantear sus dudas y preocupaciones acerca de su salud, su trabajo o sus hábitos de vida y la medida en que pueden afectar a un próximo embarazo.

En el caso de mujeres con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, epilepsia, asma, enfermedades mentales, etc y en aquellas que toman medicación de forma habitual, la consulta médica es imprescindible, ya que en ocasiones es necesario cambiar el fármaco por otro de menor riesgo para el feto. Siempre es deseable un buen control de estas patologías previo al embarazo.

La consulta preconcepcional nos permite adoptar las medidas preventivas y plantear los cambios necesarios para procurar el mejor de los comienzos, que ha de incluir los folatos y un estilo de vida saludable para todas las mujeres que deseen ser madres. Si piensas quedarte embarazada en el próximo año pide cita con tu matrona.

Gloria Gutierrez de Terán Moreno  
Matrona. CS La Peña /CS La Merced