

Guía integral para el embarazo

A pesar de que el embarazo es un proceso fisiológico, en el organismo acontecen numerosos cambios que pueden hacer incómoda la vida de la madre. Por ello queremos explicaros los cambios más frecuentes (que pueden producirse o no) en las embarazadas.

Además, añadiremos consejos de gestación y cuidados maternos que mejoraran la calidad de vida de la madre, el crecimiento del feto y ayudarán a prevenir enfermedades del embarazo como la diabetes y la hipertensión.

1. Cambios en el Organismo Durante el Embarazo

- **Fatiga y Emociones:** Es normal sentirse más cansada y emotiva durante el embarazo. Habitualmente el primer trimestre es normal tener mucho sueño, que suele mejorar a partir de la semana 12-14. Pero el cansancio es muy variable y puede producirse todos los trimestres, aumentando habitualmente a medida que avanza el tercer trimestre.
- **Náuseas y Vómitos:** Son comunes durante los primeros tres meses, especialmente por las mañanas.
- **Reflujo y acidez:** es muy frecuente, sobre todo al final del embarazo o si se han tenido embarazos previos sentir ardor en la boca del estómago o sensación de regurgitación de la comida.
- **Estreñimiento y Hemorroides:** Para prevenirlos, consume una dieta rica en fibra y bebe abundante agua. Evita laxantes sin consultar a tu médico.
- **Pigmentación y Estrías:** Es común que la piel se pigmente más y aparezcan estrías, especialmente en el abdomen. Usa lociones hidratantes para mantener la piel sana.
- **Cambios en las Mamas:** Las mamas aumentan de tamaño, el pezón puede ser más sensible, y a veces puede aparecer leche antes del parto. No es necesario manipular el pezón.
- **Varices:** Son frecuentes, especialmente al final del embarazo. Evita ropa ajustada y periodos largos de pie. Descansa con las piernas elevadas y usa medias elásticas (de compresión fuerte) si es necesario.
- **Hinchazón de Pies y Tobillos:** Es común, sobre todo al final del día y en épocas de calor. Consulta con tu médico en consulta si tienes dudas.
- **Dolores de Espalda:** Son comunes al final del embarazo debido a los cambios en la postura. Siéntate en sillas con respaldo recto, evita cargar peso y usa un colchón firme. Por supuesto no olvides de cambiar frecuentemente de postura y realizar ejercicio.
- **Frecuencia Urinaria:** Aumenta, especialmente durante los últimos meses. No es normal sentir dolor, en ese caso se debe consultar para descartar una infección de orina (muy frecuentes durante el embarazo).
- La **rinitis del embarazo** provoca congestión nasal, secreción, estornudos y picazón en la nariz o garganta. Es secundario a los cambios hormonales que aumentan el flujo sanguíneo en las membranas nasales, causando inflamación y mayor producción de moco. Si los síntomas son molestos, consulta a tu médico para orientación y alivio.

2. Alimentación Durante el Embarazo

- **Dieta Completa y Variada:** En general las recomendaciones serían llevar una dieta saludable, eso que casi todos sabemos que es beneficioso para nuestra salud, aumentando sobre todo los alimentos ricos en proteínas y grasas saludables. No es necesario aumentar la ingesta al menos que así lo indiquemos en consulta. Habitualmente se recomienda aumentar de peso entre 10-16 Kg (a menos que se os indique otro objetivo, en función del peso al inicio del embarazo).
- **Recomendaciones Alimentarias:**
 - Usa sal yodada en lugar de sal común.
 - Reduce las grasas animales (tocino, embutidos), los azúcares libres (bollería industrial) y en general la comida ultraprocesada.
 - Decántate por carnes y pescados a la plancha o hervidos, aumentando el consumo de pescado.
 - Asegúrate de comer pescado graso (salmón, boquerón...) ya que son ricos en omega3.
 - Incrementa la ingesta de frutas, verduras, legumbres, arroces, pastas y pan integral.
- **Vitaminas gestacionales:** toma complejo vitamínicos gestacional que incluya **ácido fólico 400** microg/día (a menos que se te haya indicado una mayor dosis). Deberás tomarlas durante toda la gestación y en caso de lactancia materna hasta un mes después de suspenderla.

Toxoplasmosis:

- **¿Qué es la toxoplasmosis?**

La toxoplasmosis es una infección causada por un parásito llamado *Toxoplasma gondii*. Es una enfermedad común que, en la mayoría de los casos, no presenta síntomas o estos se asemejan a los de una gripe leve. Sin embargo, si una mujer embarazada contrae el toxoplasma por primera vez, el parásito puede atravesar la placenta y afectar al feto, causando toxoplasmosis congénita en el feto. Esto puede llevar a graves complicaciones como malformaciones, retraso mental, sordera, ceguera e incluso la muerte intrauterina.

Prevención de la toxoplasmosis: Para reducir el riesgo de contagio, sigue estas recomendaciones, a menos que ya tengas inmunidad. Esto se te explicará en la consulta de resultados del primer trimestre. Hasta entonces, si no sabes si eres inmune, es importante que sigas todas las indicaciones.

- **Cocina bien la carne:** Asegúrate de que todas las carnes estén bien cocidas, ya que el parásito puede estar presente en carne cruda o poco cocida.
- **Congela la carne:** Si no vas a cocinar la carne de inmediato, congélala durante varios días (2-3) a -18°C para inactivar el parásito.
- **Lava frutas y verduras:** Lava bien todas las frutas y verduras antes de consumirlas. Usa una solución de agua con lejía apta para desinfección alimentaria (utiliza 1-2 gotas de lejía por litro de agua, dejando las frutas y verduras en remojo durante unos 10 minutos antes de enjuagarlas bien con agua potable).
- **Higiene de manos y utensilios:** Lávate las manos con agua y jabón después de manipular alimentos crudos, trabajar en el jardín o entrar en contacto con tierra. También limpia bien las superficies, tablas de cortar, platos y utensilios que hayan estado en contacto con alimentos crudos.
- **Evita el contacto con excrementos de gato:** Si tienes gatos, evita cambiar la arena de la caja. Si no es posible, usa guantes desechables y lávate bien las manos después. Cambia la arena diariamente, ya que el parásito no se vuelve infeccioso hasta 1-5 días después de ser excretado.
- **Mantén a los gatos dentro de casa:** Alimenta a los gatos solo con comida enlatada o seca, y no les des carne cruda. En caso de que tus gatos salgan habitualmente a la calle puede acudir al

veterinario para que le realice una prueba de toxoplasma.

Listeriosis: Qué es y Cómo Prevenirla

¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una infección causada por la bacteria *Listeria monocytogenes*. Aunque es relativamente rara, puede ser grave, especialmente durante el embarazo. Esta bacteria se encuentra comúnmente en alimentos de origen animal crudos o mal cocidos, así como en ciertos productos refrigerados listos para consumir, como embutidos y patés.

Impacto de la listeriosis durante el embarazo:

Durante el embarazo, la listeriosis puede transmitirse al feto a través de la placenta, por ello suele ser más grave en el tercer trimestre.

Incidencia de la listeriosis en embarazadas:

Afortunadamente, la listeriosis en embarazadas es poco frecuente. Se estima que afecta a aproximadamente 12 de cada 100,000 embarazadas, lo que es relativamente bajo. Sin embargo, debido a los graves riesgos para el feto, es fundamental tomar precauciones para evitar la infección.

Prevención de la listeriosis: Para minimizar el riesgo de listeriosis, sigue estas recomendaciones:

- **Evita quesos blandos no pasteurizados:** Algunos quesos como Feta, Brie, Camembert, queso blanco fresco o Panela pueden estar hechos con leche no pasteurizada. Consume solo quesos etiquetados como "hechos con leche pasteurizada". En caso de que los quesos estén cocinados (como en la pasta o en la pizza) sí se pueden consumir.
- **Cocina bien los alimentos de origen animal:** Asegúrate de que la carne, las aves, el pescado y los mariscos estén completamente cocidos. Evita comer estos alimentos crudos o poco cocidos.
- **Recalienta embutidos y fiambres:** Evita consumir embutidos, fiambres y patés refrigerados sin calentarlos previamente a una temperatura segura (por encima de 74°C).
- **Evita pescados ahumados refrigerados:** No consumas pescados ahumados refrigerados a menos que estén cocidos, como en un guiso o plato caliente.
- **Evita la leche cruda y productos derivados:** No consumas leche sin pasteurizar ni productos hechos con ella.
- **Evita los brotes crudos:** Los brotes crudos o poco cocidos (como los de alfalfa, trébol, rábano y frijol chino) pueden estar contaminados. Cocínalos completamente antes de consumirlos.
- **Manejo del melón/sandía y en general fruta pelada:** Mantén la fruta cortada refrigerada y consúmelo en un máximo de 4 días. Desecha cualquier porción que haya estado a temperatura ambiente durante más de 4 horas.

Metilmercurio:

- **Prevención:** Evita pescados como pez espada, tiburón y atún rojo. Limita el consumo de atún blanco y otros pescados grandes a 300 gramos por semana.

3. Medicamentos y Radiaciones

- **Medicamentos:** Toma solo los medicamentos que te recete tu médico.
- **Radiaciones:** Evita radiografías innecesarias, considerando siempre los riesgos potenciales.

4. Drogas, Tabaco y Alcohol

- **Drogas:** Evita cualquier tipo de droga durante el embarazo. El cannabis consumido previo a la gestación se queda depositado en las células grasas, por ello en caso de consumo previo siempre

debe informarse al obstetra.

- **Tabaco:** Se debe evitar el tabaco siempre ya que está asociado a bajo peso al nacer, partos prematuros, problemas hipertensivos y peores resultados perinatales.
- **Alcohol:** Puede causar el síndrome de alcoholismo fetal, que conlleva retraso mental y otras alteraciones en el bebé. No existe evidencia sobre una cantidad segura, por ello la recomendación es estricta. O alcohol durante la gestación.

5. Actividad Física

- **Ejercicio Moderado:** Es beneficioso realizar ejercicios suaves como caminar, nadar, y los aprendidos en los cursos de educación maternal.
- **Deportes:** Puedes continuar con otros deportes siempre que no sean violentos, de competición, o que impliquen riesgo de golpes o caídas. En caso de duda siempre podrás pedir opinión en la consulta.

6. Trabajo y Estrés

- **Entorno Laboral:** Evita trabajar con productos tóxicos o estar expuesta a radiaciones. Si el trabajo es estresante, tanto física como mentalmente, considera reducir la actividad a partir del octavo mes y acógete a la baja maternal en las últimas semanas.
- Se recomienda contactar desde el inicio del embarazo con la mutua para valorar el convenio laboral y el riesgo del embarazo.

7. Vestimenta

- **Ropa:** Evita ropa ajustada y opta por prendas cómodas.
- **Calzado:** Usa zapatos cómodos, evitando tacones y aquellos que aprieten a nivel del tobillo.
- **Medias:** Si tienes varices, usa medias de compresión adecuada (cuanto antes te las pongas mejor). Evita la faja para no perder tono muscular abdominal.

8. Relaciones Sexuales

- **Seguridad:** Las relaciones sexuales son seguras si el embarazo es normal. Existen varias situaciones en las que podemos pedir que se eviten como tratamientos de reproducción, sangrados....

9. Viajes

- **Recomendaciones:** Viajar es generalmente seguro en las gestaciones de bajo riesgo, pero evita zonas con pocos recursos sanitarios. En caso de viajes fuera de Europa se recomienda acudir a centros de vacunación internacional para evaluar la presencia de Zika, malaria u otras enfermedades endémicas y posibles repercusiones.
- Las compañías aéreas suelen solicitar certificados a partir de las 23-24 semanas de gestación, pero cada una tiene sus propias normas, por lo que recomendamos verificar los requisitos específicos con la aerolínea.
- Después de la semana 35-36 (ó 32 si es un embarazo múltiple), consulta con tu médico antes de volar y verifica las políticas de la aerolínea, ya que es posible que después de esa fecha no se permita volar.
- En caso de necesitar certificado médico para el vuelo, podéis solicitarlos el día de la consulta o podéis acudir a por el informe sin cita en horario de consulta (no se enviarán certificados para viajar vía email).
- En caso de viajes fuera de España recordad tener un seguro adecuado para posibles eventos adversos.

10. Higiene Dental

- Acude al dentista para hacer una revisión y una limpieza dental, así disminuirás el riesgo de padecer gingivitis gestacional.
- Trata cualquier caries que tengas: los empastes son seguros durante esta etapa y otras intervenciones pueden realizarse en caso de ser necesarias.

11. Educación Maternal

- **Cursos:** Es muy aconsejable participar en cursos de educación maternal, preferiblemente con tu pareja. Estos cursos te ayudarán a prepararte para el parto, la lactancia, los cuidados neonatales y a compartir experiencias con otras embarazadas.
- Habitualmente recomendamos iniciar a partir de la semana 22-24. Te iremos informando a lo largo del embarazo. Puedes solicitar el volante a partir de esta fecha.

12. Ecografías durante la gestación:

- Entendemos que queráis guardar recuerdos de este momento tan especial, pero os recordamos que grabar al profesional durante la ecografía sin su consentimiento no está permitido. Deseamos garantizar un ambiente de respeto y confianza durante la consulta. Agradecemos vuestra comprensión
- Por ello ponemos a vuestra disposición un servicio para poder visualizar las ecografías realizadas en consulta a través de la App para móviles/tablet [Gestamed](#).
 - Pueden descargarse la aplicación de manera gratuita en App Store y Google Play,
 - Para darse de alta se deben identificar con el DNI de la gestante con letra mayúscula, posteriormente buscar el centro o el Dr Martín Caballero y se generará un usuario y contraseña.
- Ecografía 1ºT:
 - La ecografía del primer trimestre se realiza entre las semanas 11+4 y 13+4 semanas del embarazo y es una de las primeras evaluaciones importantes para ti y tu bebé. Durante esta ecografía, se mide el tamaño fetal, se confirma la edad gestacional y se verifica el latido del corazón. También se evalúan aspectos clave como la translucencia nugal (el grosor del pliegue en la nuca del bebé), que puede indicar posibles riesgos de anomalías cromosómicas, como el síndrome de Down.
 - En cuanto a la evaluación del riesgo de anomalías cromosómicas, existen dos métodos principales:
 1. **Índice de riesgo combinado:** Este método combina los resultados de la ecografía (la translucencia nugal) con el análisis de sangre materna y factores como tu edad. Con esta información, se calcula un índice de riesgo para ciertas condiciones cromosómicas, como el síndrome de Down, el síndrome de Edwards y el síndrome de Patau. Aunque no es un diagnóstico, ofrece una estimación del riesgo, y en caso de que el riesgo sea elevado, se pueden considerar pruebas adicionales.
 2. **Test Prenatal No Invasivo (TPNI):** Este es un análisis de sangre más avanzado y preciso que detecta fragmentos de ADN fetal en tu sangre. El TPNI tiene una mayor precisión que el índice de riesgo combinado para detectar anomalías cromosómicas, con menos falsos positivos y negativos. Aunque es más costoso, se considera una opción más confiable y puede ofrecer tranquilidad adicional. Sin embargo, en casos de resultado positivo, suele recomendarse una prueba diagnóstica invasiva (como la amniocentesis) para confirmar el resultado.
 - Ambos métodos son opciones válidas para evaluar el riesgo de anomalías cromosómicas, y tu médico te ayudará a decidir cuál es el más adecuado en tu caso.

- Ecografía 2ºT:

- La ecografía morfológica del segundo trimestre es un examen importante que se realiza entre las semanas 19 y 21 del embarazo. Su principal objetivo es evaluar el desarrollo del bebé y detectar posibles anomalías.
- Durante la ecografía, se revisan en detalle los órganos y estructuras del bebé, como el cerebro, el corazón, los pulmones, el abdomen, la columna vertebral, las extremidades y la cara. También se verifica el crecimiento y la posición del bebé, así como la cantidad de líquido amniótico y la ubicación de la placenta.
- Este examen permite identificar posibles malformaciones o problemas de desarrollo, proporcionando información valiosa para el seguimiento del embarazo. La ecografía es un procedimiento seguro y no invasivo, por lo que no representa ningún riesgo para ti ni para tu bebé.

13. Cuándo solicitar Ayuda Médica

Consulta a tu médico ante:

- Vómitos intensos y persistentes.
- Diarrea de más de 48 horas de duración.
- Dolor de cabeza inusual.
- Hinchazón fuera de tobillos y pies, o si no desaparece tras descansar.
- Picor en palmas y plantas

Acude a urgencias si tienes:

- Sangrado vaginal/genital en cantidad igual o mayor que regla.
- Pérdida de líquido por los genitales.
- Dolor abdominal intenso o contracciones dolorosas.
- Fiebre alta o que se acompaña de dificultad respiratoria
- Dolor en tórax muy severo que no se haya presentado previamente
- Dolor de cabeza severo.
- Tensión arterial > 160/90 mmHg en dos ocasiones separadas 15 minutos.

Servicio de urgencias: Si tienen alguna duda sobre la urgencia de su situación, deben acudir al servicio de urgencias de nuestro hospital. Contamos con un ginecólogo disponible las **24 horas**. En caso de ingreso se nos notificará desde el hospital e ingresaran a nuestro cargo.

Cómo contactar con la consulta:

Teléfono: 91 781 70 70

Horario: Lunes a jueves de 09:15 a 13:30 h y de 16:00 a 20:00 h. Viernes sólo horario de mañana.

Uso del Correo Electrónico: consulta@medidesk.org

Para su comodidad y con el fin de brindarles la mejor atención posible, hemos establecido normas para el uso del correo electrónico en nuestra consulta durante el embarazo:

1. Horario de Atención: El correo electrónico sólo se recibe durante el horario de consulta, si se envían emails fuera del horario son devueltos y no se quedan en la bandeja de entrada (se enviará un mensaje automático indicándolo en caso de que así sea). No es un servicio de contacto urgente, ya que no siempre podemos leer los correos inmediatamente.
 - a. Se intentarán contestar los emails en la medida de lo posible, teniendo en cuenta que habitualmente se leen y se responden en orden de prioridad.
2. Consultas de resultados de analíticas u otras pruebas complementarias: De manera general las analíticas se valorarán en consulta y no se valorarán vía email, dado que la analítica es una prueba complementaria que precisa de valorar junto con síntomas y antecedentes. Es importante que todas las explicaciones y detalles sobre sus resultados sean discutidos directamente con su ginecólogo durante la consulta. Dado que nos vemos todos los meses en consulta, normalmente hay un tiempo adecuado para poder ver los resultados a tiempo en la misma, sólo cuando la cita sea mucho más tarde de la analítica y se indique de esta manera en consulta se podrán valorar los resultados vía email.
 - a. Analítica del Índice de Riesgo del Primer Trimestre y otros resultados genéticos: Esta analítica es preferente. Si el ginecólogo considera que es necesario enviar los resultados por email, se indicará durante la consulta y su revisión siempre será preferente.
 - a. Es habitual que no se sepa interpretar el resultado de las hormonas, pero no debe de alarmaros, ya que el resultado importante es el índice combinado.
 - b. Es frecuente que en el embarazo “aparezcan muchos asteriscos” o valores que no se saben interpretar, pero esto no quiere decir que sean valores urgentes ni patológicos. Para una mejor atención les recomendamos realizar la analítica en nuestro centro, dado que en caso de resultados alarmantes (algo poco habitual) nos localizarán directamente.
 - c. Si aun así, queréis valorar la analítica antes de acudir a la consulta os remitimos al servicio de consulta online o mensajería directa a través de la web.
 - d. Les rogamos que en estos casos en los que se valoren resultados vía email se tenga en cuenta que no es un servicio de chat, y por ello, si se ha dado respuesta y se quieren saber más datos sobre resultados específicos recomendamos valorarlo en consulta.
3. Atención Urgente: el email nunca debe considerarse una manera urgente de comunicación con la consulta, para ello disponemos de un servicio de urgencias 24 horas en el hospital.
4. Certificados para Guarderías/Ayudas o Trámites Oficiales: Para la emisión de certificados para guarderías, ayudas o cualquier trámite oficial, deben acudir de manera presencial en horario de consulta. No necesitan cita para este tipo de gestiones dado que no se enviarán vía email.

Servicio de consulta online:

Disponemos de un servicio de consulta online en modalidad de videoconsulta, financiado solo para seguros de reembolso o privado en caso de no disponer de ello. Este servicio está destinado a segundas opiniones, pacientes que no viven en Madrid o España, valoración de analíticas y otras consultas que no requieran presencia física ([Pincha aquí](#))

Servicio de mensajería directa

Para dudas sobre medicación pautada por otros profesionales, valoración de informes de urgencias, dudas concretas o solicitud de recetas, contamos con un servicio de mensajería directa en el que nos comprometemos a contestar en menos de 48 horas ([Pincha aquí](#))

Políticas de Cancelación y Reprogramación de Citas:

Si necesitan cancelar o reprogramar una cita, por favor avísennos con al menos 24 horas de antelación. Esto nos permite reorganizar nuestras consultas y ofrecer esa disponibilidad a otras pacientes que lo necesiten. Les rogamos tengan en cuenta que dado que las citas de embarazo se dan con tiempo y que muchas de ellas son en fechas muy concretas es posible que la reprogramación no sea óptima.