

ESTAR EME

ALVARO CALDERÓN
PANIAGUA

acalderon@prensalibre.co.cr

Foto: Melissa Fernández

Las mujeres embarazadas pueden sufrir de cualquier enfermedad como cualquier otra mujer. Sin embargo, el hecho de encontrarse en ese estado no significa que vayan a padecer de "tal o cual enfermedad", sostuvo el médico ginecólogo Yader Sandoval Hidalgo, del Centro de Estudios Materno Fetales.

"Lo que sí padecen durante el periodo de gestación son algunas molestias que no se pueden calificar como enfermedades, porque su cuerpo está sufriendo una transformación total", comentó el especialista.

Para el doctor, el periodo más recomendable para procrear es el de los 20 a los 30 años, ya que luego de esa etapa comienzan a aparecer algunas enfermedades normales de la edad.

CASOS ESPECÍFICOS

A pesar de esas advertencias, sí se considera que enfermedades como las de transmisión sexual, la rubéola, la varicela, la diabetes gestacional y la hipertensión arterial son particularmente peligrosas durante el embarazo, por lo que conviene tenerlas en cuenta, tanto para prevenirlas como para tratarlas y evitar sus efectos negativos.

En el caso de la rubéola,

esta habitualmente no presenta riesgos ni complicaciones en la población en general. No obstante, si una mujer, que no posee anticuerpos por no haberse vacunado, contrae rubéola en el primer trimestre del embarazo, puede afectar severamente al bebé.

En este caso específico, se puede realizar un tratamiento con inmunoglobulinas para reducir los riesgos en el bebé y después del parto. La mujer se deberá vacunar para sus próximos embarazos y lo más recomendable es que una vez inmunizadas no queden embarazadas en los próximos 3 meses.

Mientras tanto, en el caso de la varicela, esta es una enfermedad muy contagiosa, por lo que el 90 por ciento de los adultos la ha padecido en algún momento y produce defensas de por vida. El virus se transmite por vía respiratoria y también por vía sanguínea hacia el feto a través de la placenta.

Durante el embarazo, la presión arterial por encima de lo normal puede causar serios problemas, sin embargo, se puede detectar a tiempo ya que en cada control prenatal se debe medir, sobre todo cuando se empiezan a presentar síntomas como dolor de cabeza o pies hinchados.

Generalmente, la presión arterial no presenta síntomas, aunque a veces se acompaña de dolor de cabeza, pies y manos hinchados. Lo más conveniente es informar lo más rápido posible al médico, ya que podría ser muy riesgoso



El doctor Yader Sandoval afirmó que no existen enfermedades específicas del embarazo.

EMBARAZADA NO ES S



Las embarazadas sufren transformaciones radicales en su cuerpo durante el embarazo.

tanto para la madre como para el niño, para que de inmediato se apliquen los tratamientos que sean necesarios y no se ponga en peligro la vida de la madre y el hijo.

Junto con la presión alta, también puede aparecer la preeclampsia o toxemia, que es un cuadro grave de causa no bien definida que se presenta después de la semana 20 y que se caracteriza por hipertensión arterial materna, a la que se agregan alteraciones de la función renal, edemas y la aparición de proteínas en la orina. En la mayoría de los

casos puede detectarse con un análisis de sangre al comienzo del embarazo.

MOLESTIAS

Aparte de los casos señalados, que afectan a cualquier persona y en cualquier momento, en el caso de las embarazadas el riesgo se da por la afectación que pueda causar al niño. Pero casos como el estreñimiento, los calores, los antojos o los calambres, entre otros, son simples molestias, reiteró el doctor Sandoval Hidalgo.

En el caso de los calambres, estos no son una enfermedad y se producen por lo general cuando las mujeres están acostadas. Los calambres se deben sobre todo a una falta de fósforo, la cual se mejora con la ingesta de verduras y frutas, especialmente banano, que suplan esa deficiencia. "No es síntoma de ninguna enfermedad, es una molestia", declaró el doctor.

En cuanto a los calores que algunas mujeres aducen padecer durante el embarazo, estos se deben a la gran cantidad de estrógenos que se producen

INÓNIMO DE

sobre todo en la placenta y que dan esa sensación de calor.

Hay que recordar que la mujer embarazada es una fábrica hormonal porque está acelerada metabólicamente y por lo tanto produce un recalentamiento en la piel.

TRISTEZA POSPARTO

Según el especialista, la depresión posparto, término que se ha puesto muy de moda en los últimos años en el país, existe en muy poca cantidad. "Más que todo, lo que se produce es la tristeza posparto" que es motivada, en la mayoría de los casos, porque la sociedad casi que obliga a las nuevas madres a aparecer muy felices con su nuevo hijo, sin tomar conciencia de que trata de personas que, a pesar del momento que están viviendo, tienen sus problemas y obligaciones que deben seguir cumpliendo, ya sean primerizas o que tengan varios hijos.

Aquí es donde se requiere la ayuda y el apoyo de terceras personas como los padres de ellas o familiares inmediatos. Esa tristeza, que no es una enfermedad sino un estado de ánimo, se puede prolongar

hasta los 3 meses. Los estudios demuestran que el 15 por ciento de las madres presenta algún grado de tristeza después del parto.

Sin embargo, si ese período supera los tres meses, ya ahí sí se hace necesario que la madre sea atendida por un especialista, ya que la situación merece una atención especializada, sostuvo Sandoval Hidalgo.

Agregó además que un embarazo produce cambios en la mujer que van desde el pelo hasta las uñas de los pies, con la ventaja de que todos esos malestares, una vez nacido el niño, "todo vuelve a su lugar" en un plazo aproximado de seis semanas en un 90 por ciento de las madres, por lo que por lo general la vida de las mujeres continúa en forma normal, solo que con algunos cuidados para evitar riesgos.

Incluso, se pueden realizar viajes aéreos durante los 9 meses. Las líneas aéreas han puesto algunas restricciones a las mujeres con 32 semanas de gestación, para evitar que por alguna razón se pueda dar un parto prematuro, pero eso es por decisión de las empresas y no por prescripción médica, comentó el ginecólogo.

ALIMENTACIÓN

Algunos de los alimentos más recomendados para las mujeres embarazadas son los que componen la base de la pirámide nutricional. Lo más conveniente es tomar vitaminas prenatales y comer proteínas, en general, como carnes abundantes, pastas, verduras y ensaladas.

Por el contrario, lo que no es recomendable son los dulces y especialmente la repostería, las gaseosas y los helados.

Lo que se busca durante el periodo de gestación es una buena alimentación, pero sobre todo evitar el exceso o la pérdida de peso, porque ninguno de los dos extremos son buenos.



ESTAR ENFERMA



La hipertensión arterial es una de las enfermedades sobre las cuales se debe tener mayor control.