

## CUIDADOS ANTES DE UN PARTO

• El embarazo es una condición natural en la vida de toda mujer y, aunque debe vivirse como tal, es importante tomar medidas preventivas para que se desarrolle normalmente y sin riesgos.



Después de muchos intentos en vano, dos abortos espontáneos, y de planear por algunos años su embarazo, Gabriela por fin recibió una prueba con resultado positivo. Fue así como empezó sus controles médicos periódicamente, hasta el quinto mes. Para ella todo iba sobre ruedas y, tal vez fue su confianza en los resultados de los primeros diagnósticos, lo que hizo que perdiera la constancia en sus chequeos. Cuando faltaban sólo unos días para cumplir los ocho meses, sintió que su bebé ya no se movía como antes. Y aunque se sintió preocupada por la situación, decidió esperar hasta el día siguiente para ir al médico. Los estudios mostraron que ya no existía ninguna alternativa: su bebé había perdido la vida.

### **REVISAR ENFERMEDADES DE LA MADRE APENAS SALE EMBARAZADA**

Son muchas las mujeres embarazadas que por descuido se exponen a riesgos capaces de llevarlas a la



ce sus controles médicos para detectar si el embarazo va a desarrollarse adecuadamente. Cuadro hemático, glicemia, serología, hemoclasificación

cuenta cuidados médicos -preferiblemente pregestacionales-, higiénicos, dietas adecuadas, descanso y apoyo sicoprofiláctico".



**UNO DE CADA VEINTE  
EMBARAZOS ES  
CONSIDERADO DE  
ALTO RIESGO. (SEP).**

podría añadir una ecografía transvaginal en los tres primeros meses, y otra entre el quinto y el sexto mes, para verificar que el embrión está vivo y tiene las características normales; además de estudios cromosómicos para detectar problemas genéticos del feto o enfermedades adquiridas.

Así es como se consideran señales de peligro, el dolor pélvico agudo, el sangrado, las contracciones dolorosas, el flujo exagerado con ardor y quemazón, la salida de líquido amniótico y la ausencia de movimientos del bebé, sin contar con molestias 'normales' que a veces se presentan excesivamente, como vómitos y dolores de cabeza.

Pero eso no es todo, existen algunas enfermedades que si no se controlan antes del embarazo pueden traer complicaciones tanto para la madre como para el feto. De acuerdo con los especialistas, las más comunes son la diabetes, la anemia, las infecciones, las cardiopatías -enfermedades del corazón-, las insuficiencias renales, la toxoplasmosis, además de las inmunológicas, como el lupus y la hipertensión. Esta última puede generar una preclampsia, que se caracteriza por un dolor de cabeza fuerte, inflamación de manos y pies por retención de líquido y compromiso del riñón. Si todos estos problemas no se controlan, pueden afectar tanto al bebé como a la madre, de ahí que nazcan bebés prematuros o con malformaciones.

Y así como las enfermedades pueden ser condiciones de alto riesgo, existen otras que también exigen cuidado como la edad -si se tiene menos de 17 años o más de 35-, la obesidad, un embarazo anterior con complicaciones o abortos espontáneos, los embarazos múltiples (gémelos, trillizos...), la incompatibilidad sanguínea y la infertilidad.

Por eso lo más recomendable, es que desde la primera semana de atraso, la mujer se realice una prueba y empie-

podría añadir una ecografía transvaginal en los tres primeros meses, y otra entre el quinto y el sexto mes, para verificar que el embrión está vivo y tiene las características normales; además de estudios cromosómicos para detectar problemas genéticos del feto o enfermedades adquiridas.

### **LOS EMBARAZADOS "NORMALES" SE PUEDEN COMPLICAR**

Y es que el seis por ciento de todos los embarazos son de alto riesgo y un 16 por ciento de los que se consideran normales, se pueden complicar. Sin embargo, hoy la tecnología ayuda mucho, pues mientras hace algunos años una mujer podía darse por bien librada si salía con vida de un embarazo, hoy lo puede disfrutar. Para que esta última condición se dé, deben tenerse en

## **NO MÁS RIESGOS**

**Estas son algunas claves que toda mujer en embarazo debería tener en cuenta para detectar cualquier riesgo:**

- Del primero al tercer mes, síntomas como sangrado y dolor pélvico indican que algo anda mal.
- Después del tercer mes, es raro que aparezcan síntomas, por eso cualquier cambio, como un estómago que crece desmesuradamente o lo contrario, debe consultarse con el médico.
- Es normal que después al cuarto o quinto mes se empiecen a sentir los movimientos del bebé. Y aunque ocasionalmente se presenten contracciones, éstas no deben ser dolorosas. En esta etapa debe controlarse la presión arterial y el peso.

frecuentes de acuerdo con las circunstancias de la paciente y su bebé. No obstante, lo mejor es que toda mujer antes de embarazarse tenga en cuenta que su salud esté en las mejores condiciones para no entrar en el grupo de alto riesgo.

A esto hay que añadir que el alcohol, el cigarrillo, la droga, los medicamentos autofor-mulados y los deportes de alta competitividad, también están absolutamente proscritos para la mujer embarazada. Lo cierto es que las posibilidades de tener complicaciones en el embarazo siempre van a estar ahí, pero hoy pueden ser manejables. Por eso, lo más sano es tener un control prenatal minucioso para disfrutar el embarazo y vivirlo como un proceso normal, social y familiar. Eso sí, hay que estar atento a cualquier signo de alarma y consultarlo con el médico inmediatamente.

- En ninguno de los meses el flujo debe ser exagerado o con dolor y quemazón. La salida de líquido amniótico tampoco es normal.
- Después del sexto mes se recomiendan los cursos sicoprofilácticos para aminorar el temor al parto.
- Al final del embarazo se debe tener especial cuidado con la tensión arterial, los dolores de cabeza y la inflamación de manos, pies y cara, pues puede tratarse de una preelampsia. También hay que prestar atención a los movimientos del bebé, pues las contracciones dolorosas pueden precipitar un parto prematuro.