



Control del embarazo

Hospital Perpetuo Socorro. El seguimiento del embarazo en las mujeres sanas incluye una serie de pruebas y procedimientos que no sólo controlan el buen desarrollo del embarazo sino que aportan una serie de consejos sobre los cuidados que se deben llevar a cabo e información sobre los cambios y síntomas que conlleva, explica el doctor Manuel Sosa Marrero, especialista en Ginecología y Obstetricia

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La gestación es un proceso fisiológico natural que requiere no obstante de unos controles específicos que garanticen un desarrollo normal del feto y un adecuado estado de la salud en la mujer. Estas consultas es más que recomendable que comiencen antes incluso de la concepción cuando se está buscando que se produzca o a la mayor brevedad posible en cuanto se confirma la gestación.

El seguimiento del embarazo en las mujeres sanas incluye una

serie de pruebas y procedimientos que no sólo controlan el buen desarrollo del embarazo sino que aportan una serie de consejos sobre los cuidados que se deben llevar a cabo e información sobre los cambios y síntomas que conlleva.

Una atención que debe realizarse antes y durante el embarazo y prolongarse tras el parto. «Es importante que las mujeres conozcan los cambios fisiológicos que van a experimentar así como los síntomas y molestias más habituales que le otorguen mayor tranquilidad y fórmulas preventivas para evitarlos o so-

brevellarlos de la mejor manera posible. Asimismo deben contar con asesoramiento sobre qué medidas poner en marcha tanto en materia de nutrición como suplementación, actividad deportiva y un largo etcétera que incluya saber en qué casos puede producirse algún problema que aconseje una rápida consulta», explica el doctor Manuel Sosa Marrero, especialista en Ginecología y Obstetricia de Hospital Perpetuo Socorro.

Estos controles varían cuando se trata de embarazos de riesgo o complicados, ya sea por la edad, por un embarazo múltiple,

por afecciones que pueda padecer previamente la mujer o complicaciones que se presenten en el transcurso de la gestación como la hipertensión, la diabetes, un parto pretérmino o un crecimiento intrauterino restringido, entre otras situaciones que aconsejen cuidados o intervenciones especiales.

Pero en general y a excepción de estos casos, ante las primeras sospechas de embarazo o una vez haya dado positivo un test, se acudirá sin dilación a consulta. La señal más relevante que indica su existencia es la amenorrea, es decir, la ausencia de

menstruación durante más de 13 días desde la fecha prevista para su aparición. No obstante, pueden producirse pequeños sangrados en algunos casos que confundan. Cambios bruscos en el estado de ánimo, irritabilidad o alteraciones olfativas son algunos de los primeros signos, a los que suelen añadirse posteriormente náuseas y vómitos, sobre todo por las mañanas, que suelen desaparecer tras el primer trimestre; trastornos urinarios y cansancio y sueño. Acidez, estreñimiento, hemorroides, varices, dolor lumbar y pélvico o calambres son otras molestias que

pueden aparecer durante la gestación.

«La preparación física y emocional de la gestación, parto y posparto también ha cobrado una importancia fundamental en la actualidad y contamos con excelentes profesionales para ello en Canarias que garanticen la confianza y tranquilidad que debe ser primordial en esta etapa», asegura el doctor Sosa.

La primera consulta es recomendable que se produzca antes de la décima semana y con la duodécima como máximo. Durante la misma «se realiza una exploración física completa, se confirma el embarazo y se realiza una completa historia clínica en busca de antecedentes o afecciones que puedan afectar a la gestación mediante un interrogatorio médico que incluye asimismo hábitos higiénico-dietéticos e historial menstrual o antecedentes reproductivos.

Asimismo se estudian potenciales complicaciones, como embarazos ectópicos o riesgos de aborto, entre otros, y se proporciona asesoramiento e información sobre las medidas que debe tomar la mujer a partir de este momento tanto en higiene como en alimentación, los factores de riesgo que debe evitar o las actividades que puede o no realizar. Es muy recomendable que la mujer exprese todas las dudas con las que cuente en todo el proceso por muy tontas que le parezcan ya que su tranquilidad y seguridad para abordar este período es básica», explica el doctor Sosa.

ESPECIALISTA



Manuel Sosa
Marrero

«Es importante que las mujeres conozcan los cambios fisiológicos que van a experimentar así como los síntomas y molestias más habituales»

.....

ca», explica el doctor Sosa.

Además deben pedirse las pruebas complementarias necesarias en este primer momento, al que se irán incorporando otras progresivamente. Respecto a las fechas en las que se realice los distintos controles en embarazos sin complicaciones, generalmente están indicados cada mes o mes y medio hasta la semana 36 y cada una o dos semanas desde la semana 37 a la 40. Superado este plazo, las consultas serán de una a tres veces semanales.

En cualquier caso y al margen de este control periódico y el asesoramiento y prescripciones específicas, como en suplementación o nutrición, para cada paciente que permita un adecuado desarrollo del embarazo, existen algunos síntomas que aconsejan una consulta a la mayor brevedad. Entre ellas se encuentran el dolor abdominal o de cabeza intenso o habitual, los desmayos o mareos, vómitos repetidos o abundantes, problemas urinarios, aumento súbito de peso o inflamación además de hemorragias vaginales, fiebre alta o cambios en la secreción vaginal.

Con todo ello será posible una evolución y finalización del embarazo adecuado cuyo control continuará en las semanas posteriores al parto para garantizar la plena salud de la mujer tras su maternidad, concluye el especialista en Ginecología y Obstetricia de Hospital Perpetuo Socorro.

Consulta preconcepcional

■ En la medida de lo posible siempre es más que recomendable al decidir tener un hijo acudir a una consulta previa al embarazo que se conoce como consulta preconcepcional. Esta consulta debe realizarse dentro del año anterior a la gestación y permite detectar posibles riesgos derivados del estado de salud de cualquiera de los progenitores que puedan afectar al feto y adoptar medidas preventivas y tratamientos precisos para que el embarazo, cuando llegue, se desarrolle de la forma más saludable posible. Hará posible incluso poder detectar posibles incompatibilidades genéticas entre los padres y detectar cualquier problema de fertilidad. Además, de esta forma será posi-

ble evaluar el estado de salud de la madre, incluida la posible exposición a iniciar la suplementación con ácido fólico y yodo, comenzar o mejorar hábitos de vida saludables, asesorar sobre la importancia de un peso adecuado o afrontar las vacunas que pudieran ser necesarias y realizar las pruebas precisas que detecten una posible exposición a diversas enfermedades infecciosas. Todo ello permitirá determinar la conveniencia de la gestación y los tratamientos precisos que en ocasiones pueden ser más complicados de aplicar ya embarazadas. Un buen control odontológico también es más que aconsejable pues la mala salud bucal se relacionan cada vez más con proble-

mas en la gestación. También es el momento de cumplimentar la citología si es necesaria. La atención personalizada del parto, el cuidado estricto durante el mismo tanto a la madre como al bebé, promover aspectos fundamentales como el contacto piel con piel entre recién nacido y madre y padre, la presencia del padre durante todo el parto e incluso durante la realización de una cesárea, la lactancia precoz y continuada, no realizar episiotomías si no son necesarias o cuidar el suelo pélvico, entre otras medidas, son nuevos aspectos que sin duda contribuyen a mejorar la salud y el bienestar de las parejas en busca de embarazos sanos y saludables.

Tu salud en breve...

■ VIH. El 72,8% de las personas afectadas en España ha conseguido la supresión viral

En torno al 72,8% de las personas con VIH en España han alcanzado, gracias a los tratamientos disponibles, la supresión viral, lo que sitúa al país cerca de cumplir los objetivos de Naciones Unidas que plantean el reto de llegar al 90% de pacientes con carga viral suprimida. Así lo indica en un comunicado el Instituto de Salud Carlos III, que recuerda que el Programa Onusida de Naciones Unidas para el año 2020 en torno al manejo del VIH establece el reto 90-90-90 (90% de personas con VIH diagnosticado, 90% con tratamiento antirretroviral y 90% con carga viral suprimida).



■ Vacunas. La Sespas defiende un calendario unificado en todas las comunidades autónomas

La Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (Sespas) defiende la unificación de los calendarios de vacunas en todas las comunidades autónomas y la eficiencia de estos medicamentos para luchar contra determinadas enfermedades. Con motivo de la Semana Mundial de la Inmunización auspiciada por la Organización Mundial de la Salud, la Sespas se sumó a la campaña con el lema *Protected Together: Vaccines Work! (Protegidos colectivamente: las vacunas funcionan)*. Según el presidente de la Sespas, Joan Ramon Vilalbí, «las vacunas son medicamentos seguros específicamente diseñados para mejorar la salud de la población desde una perspectiva preventiva».

■ Investigación. Siete de cada diez pacientes con obesidad la consideran una enfermedad crónica

Siete de cada diez pacientes con obesidad consideran a esta como una enfermedad crónica, según los resultados del estudio Action IO. La investigación, presentada en el Congreso Europeo sobre Obesidad, reveló también que los profesionales de la salud consideran a la obesidad como una enfermedad, pero no le dan prioridad al diagnóstico ni tampoco seguimiento. En el estudio, considerado el más grande de su tipo, participaron 14.500 personas con obesidad de 11 países, entre ellos España, y cerca de 2.800 profesionales de la salud.



■ Neurociencia. Desarrollan un sistema de realidad virtual para tratar problemas de habla

Investigadores del Instituto de Bioingeniería de Cataluña (IBEC) han desarrollado un sistema basado en realidad virtual para rehabilitar a pacientes con afasia de Broca, una afectación del habla que se produce por lesión cerebral tras un accidente cerebrovascular o un traumatismo craneoencefálico. La afasia de Broca hace referencia a la dificultad para expresarse al hablar y las personas con este síndrome tienen dificultades severas para encontrar palabras y articular frases de forma fluida, por lo que necesitan un proceso de rehabilitación para recuperar el habla. Los investigadores trataron en un ensayo a 17 pacientes con afasia de Broca crónica.

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

GINECOLOGÍA

HPShospital.es.com

