

## 19.5. Actividades de prevención antes del embarazo. Vacunas y ácido fólico

El **embarazo** comienza alrededor de 2 semanas antes de que note la falta de la regla. Por ello es conveniente que empiece los cuidados desde el momento que decide intentar quedarse embarazada.

### ¿Qué puede hacer?

#### PREPARANDO EL EMBARAZO

- Si fuma, es un buen momento para **dejar de fumar**. Si desea un embarazo, tiene una doble razón.
- Sustituya el alcohol por zumos naturales.
- Puede tomar hasta 2 tazas de café al día.
- Siga las recomendaciones para protegerse de la exposición a las radiaciones.
- Los productos químicos como pinturas, insecticidas, productos de limpieza, etc. pueden ser tóxicos. Lea las instrucciones de uso y consulte en caso de duda.
- Tome una **dieta equilibrada**. Si tiene exceso de peso, durante el embarazo, tendrá más riesgo de hipertensión arterial y diabetes y el parto le será más difícil. Puede aprovechar este período previo al embarazo para bajar el peso, si lo necesita.
- **Antes de tomar medicamentos debe consultar con su médico de familia o su farmacéutico.**
- Si consume otras drogas, su bebé y usted necesitarán atención especial durante el embarazo y el parto. Solicite **ayuda antes del embarazo para abandonar su consumo** y así disminuir el riesgo de aborto y defectos en el bebé.

#### EL ÁCIDO FÓLICO

- Es una vitamina que se encuentra en algunas verduras (espinacas, brócolis, guisantes, espárragos), frutas (plátanos, naranjas), legumbres (lentejas, habas secas), frutos secos (cacahuètes) y algunas levaduras y pastas.
- **Es importante para el buen desarrollo del sistema nervioso de su hijo.**
- **Durante el embarazo necesita un aporte mayor de ácido fólico.**
- Debe tomar un comprimido diario de 0,4-0,8 mg desde 1 mes antes de que intente quedarse embarazada hasta el primer trimestre de embarazo.

#### VACUNACIÓN ANTES DEL EMBARAZO

- Revise su calendario de vacunas, es un buen momento para actualizarlo.
- Deben **evitarse durante las primeras 14 semanas de embarazo.**

- La protección adecuada del embarazo requiere:
  - **Una dosis de vacuna antitetánica en los últimos 10 años.** Recuerde que puede vacunarse inmediatamente **antes o durante el embarazo.**
  - **Una dosis de vacuna para evitar la rubéola en cualquier momento de su vida,** salvo que tenga seguridad de haber padecido la enfermedad. En caso de duda, puede confirmarse mediante análisis o puede volver a vacunarse. **Es muy importante esperar 3 meses después de la vacuna para quedarse embarazada,** así tendrá la seguridad completa de que la vacuna será inofensiva para el bebé.
  - La vacuna contra la **gripe** está indicada en los mismos casos que en la mujer no embarazada.

No son necesarias otras vacunas antes del embarazo.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando decida quedarse embarazada. Y al menos con 3 meses de antelación si desconoce su estado de defensas respecto a la rubéola.
- Si su estado de vacunación no es el adecuado.
- Si padece problemas de consumo excesivo de alcohol, tabaco u otras drogas.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/bd/spabc.htm>

