

Consejo de salud: Embarazo saludable

El embarazo es una etapa llena de muchos cambios, tanto físicos como mentales. Saber que está haciendo todo lo posible para mantenerse saludable durante el embarazo y dar a su bebé un comienzo más saludable en la vida le permitirá estar tranquila.¹

Antes de la concepción:

Tenga en cuenta estas pautas para prepararse para un embarazo saludable.²

- Haga un plan y entre en acción
- Consulte al médico
- Conozca las enfermedades
- Modifique su estilo de vida y su comportamiento según sea necesario
- Evalúe los medicamentos que podría estar tomando
- Manténgase al día con las vacunas necesarias
- Consuma suficiente ácido fólico
- Deje de beber alcohol, de fumar y consumir ciertas drogas
- Evite las sustancias tóxicas
- Mantenga un peso más saludable
- Busque ayuda contra la violencia
- Conozca su historial familiar
- Preste atención a la salud mental



Qué esperar cada trimestre

1.º trimestre³

El embarazo se divide en trimestres. El primer trimestre comprende las **12 primeras semanas** de embarazo.

En la atención Prenatal, es probable que la primera visita se realice alrededor de la semana 7 o más adelante. El proveedor de cuidado de la salud tratará, educará y tranquilizará a la madre durante todo el embarazo. La primera visita se centrará en evaluar el estado general de salud y el historial médico, identificar los factores de riesgo y determinar la edad gestacional del bebé. Después de la primera visita, probablemente se le pedirá a la madre que programe exámenes cada cuatro semanas durante las 32 primeras semanas de embarazo.

2.º trimestre⁴

El segundo trimestre abarca las **semanas 13 a 27** y es un período de gran desarrollo fetal y crecimiento físico. Las embarazadas sentirán este desarrollo a medida que el útero se expande y suben de peso. Es posible que se perciban movimientos fetales alrededor de la mitad del embarazo o a las 20 semanas de gestación, lo que podría ser un momento muy emocionante en el embarazo. La ecografía fetal, por lo general, se realiza en torno a las 20 semanas.

3.º trimestre⁵

El tercer trimestre, o las **semanas 28 a 40 o más** de embarazo, pueden ser difíciles tanto física como emocionalmente. Quizás la madre sienta incomodidad por el tamaño y la posición del bebé. Pueden producirse contracciones de Braxton Hicks. Estas contracciones leves e irregulares se sienten como una ligera opresión en el abdomen. Comuníquese con el proveedor de cuidado de la salud si las contracciones se vuelven regulares y aumentan de intensidad de forma constante. Además, suelen aparecer dolores de espalda, dificultad para respirar, arañas vasculares, várices, hemorroides y micción frecuente. Durante el tercer trimestre, el proveedor de cuidado primario podría pedir a la madre que se haga exámenes con más frecuencia, quizá cada dos semanas a partir de la semana 32 y cada semana a partir de la semana 36.



La nutrición durante el embarazo⁶

Durante el embarazo, los principios básicos de una alimentación más saludable siguen siendo los mismos – consumir mucha fruta, verdura, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Sin embargo, algunos nutrientes de la dieta del embarazo merecen especial atención.

- El **folato es una vitamina B** que ayuda a prevenir graves problemas en el cerebro y la médula espinal en desarrollo (defectos del tubo neural).
- El **calcio** contribuye al buen funcionamiento de los sistemas circulatorio, muscular y nervioso. Los productos lácteos son las fuentes de calcio que mejor se absorben.
- La **vitamina D** facilita la absorción del calcio para ayudar a formar los huesos y dientes del bebé. Los pescados grasos, como el salmón, son una gran fuente de vitamina D.
- Las **proteínas** son fundamentales para el crecimiento del bebé durante todo el embarazo. La carne magra, las aves, los pescados y mariscos y los huevos son grandes fuentes de proteínas.
- Las necesidades de **hierro** se duplican durante el embarazo. El cuerpo necesita este hierro para producir más sangre que suministre oxígeno al bebé. Si la madre no consume suficiente hierro durante el embarazo, puede sufrir anemia ferropénica, dolores de cabeza o cansancio. La anemia ferropénica grave durante el embarazo también aumenta el riesgo de parto prematuro, de tener un bebé con bajo peso y de depresión posparto. La carne roja magra, la carne de ave y el pescado son buenas fuentes de hierro. Las vitaminas prenatales suelen contener hierro.



Ejercicio y Embarazo:⁷

Según la evidencia científica, los riesgos de la actividad aeróbica de intensidad moderada, como la caminata a paso ligero, son muy bajos para las embarazadas saludables. A menos que la madre tenga una razón médica para evitar la actividad física durante o después del embarazo, puede iniciar o continuar una actividad física aeróbica de intensidad moderada. Las mujeres embarazadas o en período posparto deben intentar realizar 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, cinco días a la semana), como caminar a paso ligero, durante y después del embarazo.

Fuentes:

1. CDC. https://www.cdc.gov/pregnancy/during/?CDC_AAref_Val=2024. Consultado en agosto de 2024.
2. CDC. <https://www.cdc.gov/pregnancy/about/index.html> 2024. Consultado en agosto de 2024.
3. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/basics/first-trimester/hlv-20049471#:~:text=The%20first%20few%20months%20of%20pregnancy%20E2%80%94%20the,is%20a%20time%20of%20rapid%20growth%20and%20development>. Noviembre de 2022. Consultado en mayo de 2024.
4. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/fetal-development/art-20046151>. Junio de 2023. Consultado en mayo de 2024.
5. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20046767>. Marzo de 2022. Consultado en mayo de 2024.
6. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082>. Febrero de 2022. Consultado en mayo de 2024.
7. CDC. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/healthy-pregnant-or-postpartum-women.html> Noviembre de 2023. Consultado en junio de 2024.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su condición médica. Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.