

Sandra García Jiménez
Farmacéutica adjunta

Cuidados durante el embarazo

Durante el embarazo se producen modificaciones anatómicas y funcionales para permitir que el feto se desarrolle y nutra adecuadamente, y para que el cuerpo se prepare para el parto y la posterior lactancia. Además, en la mujer se producen también cambios emocionales, lo que dará lugar a nuevos sentimientos y emociones (a veces contrapuestos) que van desde la alegría al llanto y desde la tranquilidad a la inquietud. El cuerpo responde de manera natural e inteligente a dichos cambios. El farmacéutico, junto con el ginecólogo y la matrona, se convierte en un acompañante de este inolvidable proceso.

En este artículo se ofrecen algunas respuestas para afrontar dichos cambios (sin patología asociada), de modo que el farmacéutico comunitario pueda contribuir a una serie de cuidados básicos de la mujer embarazada.

Cuidados en la alimentación

Durante el embarazo las necesidades nutricionales aumentan, ya que la dieta debe proporcionar suficiente energía y nutrientes para satisfacer los requerimientos nutricionales de la madre y del feto. Estas necesidades dependerán del mes de embarazo en el que nos encontremos. Durante los primeros meses, la mayor parte de las mujeres no necesitan comer más de lo normal ya que el organismo

“**A partir de la semana 20 de embarazo, el aumento de tamaño del feto es considerable y se incrementa la demanda de nutrientes»**



Tabla 1. Complementos alimenticios en el embarazo. Principales nutrientes y funciones

Ácido fólico (vitamina B₉) y vitamina B₁₂	La vitamina B ₁₂ y el ácido fólico trabajan juntos y son esenciales para la prevención de defectos del tubo neural. Actúan desde el comienzo de la gestación, por lo que su suplementación se aconseja desde el periodo preconcepcivo y durante todo el embarazo. La toma debe ser diaria e ininterrumpida porque no se almacena en el organismo
Vitamina D	En la embarazada favorece la absorción de calcio, y en el feto asegura el crecimiento y el desarrollo óseo. Aunque es una vitamina liposoluble, no produce efectos adversos en las concentraciones presentes en los diferentes preparados
Yodo	Es fundamental para el desarrollo óptimo de la corteza cerebral fetal. No se almacena en el organismo, por lo que debe ingerirse diariamente
Hierro	En el feto mejora el rendimiento cognitivo y el desarrollo físico. La dosis recomendada es de 30 mg/día. Es preferible tomarlo en ayunas o entre comidas para favorecer su absorción, y no debería tomarse con té, leche o café. La vitamina C favorece su absorción
Ácidos grasos omega-3 (con aporte adecuado de DHA)	El DHA contribuye al desarrollo cerebral, visual y ocular del bebé

se vuelve mucho más eficiente para absorber y utilizar los nutrientes a partir de los alimentos. En cambio, a partir de la semana 20 el aumento de tamaño del feto es considerable y se incrementa la demanda de nutrientes. En los últimos meses del embarazo, el feto aumenta la demanda de calcio y fósforo a causa del desarrollo de su esqueleto. Las pautas dietéticas que deben establecerse están destinadas, por tanto, a conseguir un aumento gradual y adecuado del peso (entre 9 y 12 kg). Una ganancia excesiva de peso perjudica el buen desarrollo del embarazo, produce más molestias y puede entorpecer el parto.

Se recomienda una alimentación equilibrada con una restricción moderada de sal, rica en hortalizas, verduras y frutas y pobre en grasas saturadas. Se deben realizar comidas frecuentes (cada 2 horas) y poco abundantes. El consumo de pescado azul de gran tamaño (niveles elevados de mercurio) y de aquellos alimentos con mayor riesgo de contraer infección por toxoplasmosis y listeriosis debe evitarse.

Aunque durante la gestación la mayor parte de las vitaminas y minerales se cubren con una dieta variada y equilibrada, los requerimientos de algunos nutrientes durante esta etapa son tan elevados que requieren suplementación para satisfacer las demandas adicionales (tabla 1).

Cuidados corporales (tabla 2)

Los cambios hormonales durante el embarazo producen cambios en el cuerpo de la mujer.

Cabello

Estos cambios hormonales pueden afectar a la secreción sebácea y cambiar su condición. En el primer trimestre, el cabello puede debilitarse y caer con más facilidad que de costumbre, aunque esto suele regularizarse durante el resto de la gestación, y puede volver a caer después del parto.

Tabla 2. Cuidados básicos corporales

Caída de cabello y uñas	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de champús suaves y bálsamos fortificantes • Tintes de origen vegetal • Si se observa aumento de la secreción sebácea: champús o lociones con activos seborreguladores • Esmalte de uñas fortificante • Se desaconseja la realización de moldeados, permanentes y alisados
Acné	<ul style="list-style-type: none"> • Productos de limpieza no comedogénicos e hipoalergénicos (exfoliantes suaves)
Cuidados de la piel	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar un cosmético antiestrías 2 veces/día antes y durante el embarazo • Limpiar la piel dos veces/día (cosméticos para pieles sensibles) • Aplicar un cosmético reestructurante reafirmante 2 veces/día después del parto • Hidratar y aplicar un protector solar de alto índice de protección para evitar la formación de manchas (renovar la aplicación cada 2 horas)
Pezones	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de aceites y cremas emolientes para evitar la aparición de grietas
Pesadez e hinchazón de piernas	<ul style="list-style-type: none"> • Cremas o geles a base de flavonoides y otras sustancias vegetales procedentes del castaño de indias, vid roja, centella asiática, rusco u otras plantas con acción venotónica y refrescante • Si tienen efecto frío, debe evitarse su aplicación próxima a la pelvis
Cuidado oral	<ul style="list-style-type: none"> • Dentífricos con componentes desensibilizantes y protectores de encías • Cepillado tres veces al día con pasta y colutorio con flúor • Uso de cepillo con cerdas suaves

Hierro

un mineral imprescindible para la vida

El hierro ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

La fórmula de Floradix está especialmente diseñada para optimizar la absorción del hierro, a esto contribuyen tanto los ácidos de los jugos de frutas como la vitamina C.

El preparado Floradix ha sido formulado pensando en su tolerancia.

La absorción del gluconato ferroso es muy buena por lo que no quedan restos de mineral en el intestino que provoquen malestar estomacal o estreñimiento.

- Gluconato ferroso
- Vitaminas C, B₁, B₂, B₆, B₁₂
- Extracto acuoso de 7 plantas
- Jugos de 9 frutas diferentes
- Levadura y germen de trigo



Floradix® Hierro + Vitaminas

Floradix para quién

Mujeres. Mujeres y chicas en edad fértil tienen mayor demanda por la menstruación.

Embarazo y lactancia. Durante este periodo la necesidad de hierro se vuelve aún mayor. Esencial para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé.

Vegetarianos y veganos. Estos colectivos pueden necesitar aportes extra de hierro por su alimentación exenta de carne.

Niños y adolescentes. El crecimiento rápido de los niños puede consumir las reservas de hierro del organismo.

Deportistas. Con cada litro de sudor se pierden entre 0,5 y 1,5 mg de hierro. El ejercicio intenso consume glóbulos rojos que hay que reponer con suplementos de hierro.

Floradix LÍQUIDO

250 ml
C.N. 326850.9
500 ml
C.N. 326843.1



FORMULACIÓN CLÁSICA

- ✓ embarazo/lactancia
- ✓ vegetarianos
- ✓ sin lactosa
- ✓ sin alcohol
- ✓ sin conservantes
- ✓ sin colorantes

✗ veganos
✗ con gluten

fabricado
en
Alemania

Floradix COMPRIMIDOS

84 comprimidos
C.N. 152008.1



IDEAL PARA ESTANCIAS FUERA DE CASA

- ✓ embarazo/lactancia
- ✓ vegetarianos
- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa

✗ veganos

Floradix-Floravital LÍQUIDO

250 ml
C.N. 152809.4



FÓRMULA ESPECIAL CELÍACOS SIN ALGA MARINA NI MIEL

- ✓ embarazo/lactancia
- ✓ vegetarianos
- ✓ veganos
- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa
- ✓ sin alcohol
- ✓ sin conservantes
- ✓ sin colorantes

Tabla 3. Productos de ortopedia en el embarazo

Producto	Acciones	Recomendaciones
Fajas	<p>Durante el embarazo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudan a sujetar mejor el abdomen y a distribuir uniformemente la presión • Soporte lumbar <p>Después del parto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudan a recolocar la zona abdominal de manera más rápida 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar una camiseta de algodón debajo para evitar posibles roces o alergias • Deben estar diseñadas con un material que facilite la transpiración • Consultar con un profesional sanitario el tiempo y condiciones de uso • Se recomienda su uso en el tercer trimestre
Cinturón pélvico	<ul style="list-style-type: none"> • Estabiliza la columna vertebral y/o la pelvis, además de los músculos que conforman estas estructuras • Mejora el dolor de espalda y la incontinencia urinaria, y alivia la tensión de la cicatriz en caso de cesárea 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe colocarse horizontalmente sobre la pelvis, a nivel del sacro por detrás y justo por encima de la articulación femoral y de la sínfisis púbica
Medias	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudan a mejorar el retorno venoso, previenen la formación de edemas y varices, y alivian los síntomas si ya están presentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de medias de compresión ligera o normal • Las medias de compresión fuerte están indicadas para tratar enfermedades venosas más graves
Zapatos de horma ancha y tacón bajo (2 o 4 centímetros)	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoran la estabilidad del pie 	<ul style="list-style-type: none"> • Los zapatos planos no son recomendables porque pueden provocar dolor en la planta del pie y mala circulación de retorno • Deben utilizarse aquellos fabricados con tejidos naturales y semisintéticos con cierta flexibilidad que permitan adaptarse a la forma del pie

Encías y dientes

El aumento de la circulación sanguínea exagera la respuesta inflamatoria a los irritantes locales, con lo que se produce un engrosamiento de las encías y éstas se vuelven más delicadas y frágiles. También los vómitos repetidos asociados a las náuseas matutinas o el reflujo gastroesofágico pueden producir erosión ácida de los dientes. No está demostrado científicamente que durante el embarazo pueda darse un aumento en la incidencia de caries, pero puede haber apetencia por alimentos cariogénicos, con el consiguiente aumento del riesgo.

Piel

La hiperpigmentación puede ser generalizada o estar restringida a áreas sensibles a la influencia hormonal (pezones, areolas, perineo, vulva y región perianal). La aparición de melasma (manchas faciales) involucra a diferentes zonas de la cara (frente, mejillas, nariz, mentón y labio superior).

El acné puede aparecer durante el primer trimestre, y conlleva un aumento de la producción de sebo y obstrucción de los poros.

El aumento de peso y volumen puede conducir a la aparición de estrías, pesadez e hinchazón de piernas, pies y tobillos. Las estrías tienden a aparecer en los últimos meses, cuando el crecimiento es máximo, pero deben tratarse desde el inicio (mejor desde la preconcepción), porque una vez aparecen son difíciles de tratar y, si no se abordan a tiempo, son irreversibles.

Cuidados en la movilidad (tabla 3)

Con el aumento de peso durante el embarazo, el abdomen ejerce una presión en la pared abdominal, la pelvis y la co-

lumna. Para compensarla, la embarazada tiende a doblar el cuerpo hacia atrás, en posición de hiperlordosis, lo que suele provocar dolor de espalda, lumbago y lumbociáticas. Además, la liberación de relaxina, la hormona del embarazo, produce relajación y distensión de los músculos abdominales y ligamentos vertebrales, favoreciendo también la aparición de hiperlordosis lumbar.

Los pies y los tobillos sufren porque tienen que soportar un peso extra y por la retención de líquidos. Es habitual que se hinchen y se ensanchen, llegando incluso a ser necesaria una talla más de calzado. El uso de tacones genera un incremento de la lordosis lumbar y de la fatiga muscular de la zona.

La presión que ejerce el útero gestante sobre la pelvis hace que el retorno venoso de las extremidades inferiores y el territorio pélvico se vea enlentecido, lo que puede provocar la aparición de varices en las piernas y aumentar el riesgo de padecer hemorroides. ●

Bibliografía

- Azcona L. Piel y embarazo. *Farmacia profesional*. 2006; 20(5): 64-67. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-piel-embarazo-13088397>
- Cassinello M, Fournier S, García M, Herrerías G, Riu I. Las 100 preguntas del embarazo. 1.ª ed. Octubre 2016. Disponible en: <http://www.preguntasdelembrazo.com/>
- Gómez-Álvarez Salinas P. Nutrición y embarazo. *Recomendaciones seguras. Farmacia profesional*. 2004; 18(6): 16-23.
- Llarch Á. Cuidados cosméticos durante el embarazo. *Offarm*. 2003; 22(6): 94-98.
- Miranda M.ª, Olivar T. Cambios fisiológicos durante el embarazo y la lactancia. *Curso de atención farmacéutica. El farmacéutico*. 2012; 466: 39-44.