

19.6. Actividades de prevención antes del embarazo. Vacunas y ácido fólico

El **embarazo** comienza aproximadamente unas 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, ahora tiene una doble razón: su salud y la de su bebé.
- No beba alcohol.
- 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 sana y equilibrada**. Si tiene exceso de peso durante el embarazo, tendrá más riesgo de hipertensión arterial y diabetes, y el parto le será más difícil. Si tiene sobrepeso, puede aprovechar este período previo al embarazo para bajarlo. Hacer ejercicio le ayuda a mejorar la forma física y mantener un peso saludable.
- **Antes de tomar medicamentos, suplementos o hierbas medicinales, debe consultar con su médico o médica de familia o en su farmacia.**
- 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 muy **importante para el buen desarrollo del sistema nervioso de su hijo**. Se encuentra en algunas verduras (espinacas, brócoli, guisantes, espárragos), frutas (plátanos, naranjas), legumbres (lentejas, habas secas), frutos secos (cacahuetes) y algunas levaduras y pastas.
- **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 y durante todo 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:
 - **Un mínimo de 5 dosis de vacuna antitetánica en el curso de su vida**. Recuerde que puede vacunarse

inmediatamente **antes o durante el segundo y tercer trimestre de 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. Se administra durante el segundo y tercer trimestre de embarazo.
- 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.

Respecto a la vacuna contra la COVID-19, deberá valorarse el beneficio/riesgo.

¿Cuándo consultar a su médico/a 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?

- www.cdc.gov/ncbddd/Spanish
- <https://www.cdc.gov/preconception/spanish/overview.html>
- [patientinstructions/000513.htm](https://www.cdc.gov/preconception/spanish/patientinstructions/000513.htm)
- <https://www.acog.org/womens-health/faqs/good-health-before-pregnancy-prepregnancy-care>

