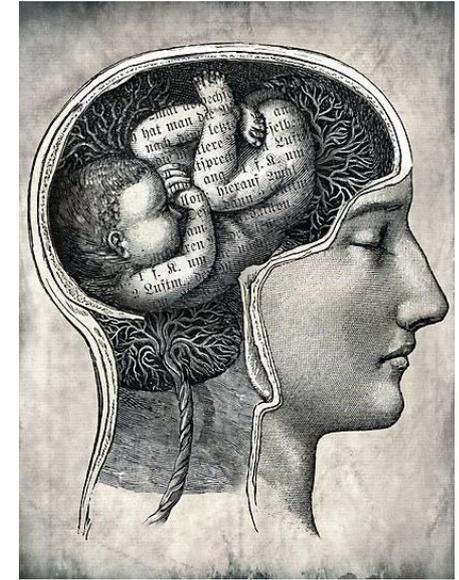


Planificación del Embarazo



**Jornada sobre:
Embarazo y crianza saludables.
Aportaciones de la educación para la salud.
Madrid, 10 de octubre 2017**

Dra. Paloma Fernández Martín

**Servicios de Información Telefónica sobre Teratógenos
Español (SITTE) y para la Embarazada (SITE)**



Planificar Embarazo: ¿Qué es?

planificar Conjugar

1. tr. Trazar los planos para la ejecución de una obra.
2. tr. Hacer plan o proyecto de una acción.
3. tr. Someter a planificación.

planificación

1. f. Acción y efecto de planificar.
2. f. Plan general, metódicamente organizado y frecuentemente de gran amplitud, para obtener un objetivo determinado, tal como el desarrollo armónico de una ciudad, el desarrollo económico, la investigación científica, el funcionamiento de una industria, etc.

Real Academia Española © Todos los derechos reservados



- ✓ **Decisión consciente de tener un hijo**
- ✓ **Abandonar el método anticonceptivo**

Planificar Embarazo: ¿Por qué?

PARA QUE TU HIJO
NAZCA SANO

Infórmate »



www.fundacion1000.es

- ✓ Tener hijos sanos:
 - Menor mortalidad
 - Prevención primaria de defectos congénitos**
- ✓ Mejorar la salud de la mujer y del hombre

preparación

Del *lat.* *praeparatio, -ōnis*.

1. *f.* Acción y efecto de preparar o prepararse.
2. *f.* Conocimientos que alguien tiene de cierta materia.
3. *f.* *Biol.* Porción de un tejido o de cualquier otro material, dispuesta sobre un portaobjetos para su observación microscópica.
4. *f.* *Med.* Preparado farmacológico.



preparar Conjugar

Del *lat.* *praeparāre*.

1. *tr.* Prevenir, disponer o hacer algo con alguna finalidad.
2. *tr.* Prevenir o disponer a alguien para una acción futura.
3. *tr.* Hacer las operaciones necesarias para obtener un producto.
4. *tr.* *estudiar.* *U. t. c. prnl.*
5. *tr.* Enseñar, dar clases a alguien antes de una prueba.
6. *tr.* *Med.* Templar la fuerza del principio activo de las medicinas hasta reducirlas al grado conveniente para la curación.
7. *prnl.* Disponerse, prevenirse y aparejarse para ejecutar algo o con algún otro fin determinado.

Real Academia Española © Todos los derechos reservados



Preparación para el Embarazo:

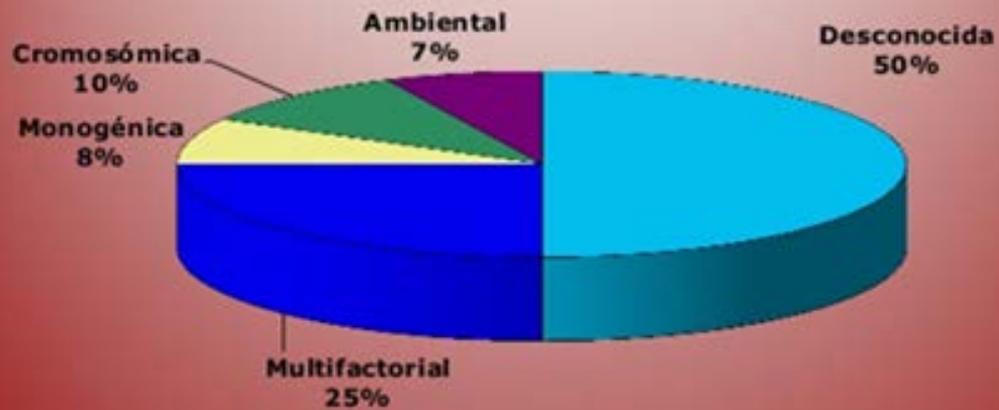
1º.-Adoptar medidas preventivas (generales + específicas)

2º.-Abandonar el método anticonceptivo

Planificación de Embarazo: Concepto

Conjunto de intervenciones dirigidas a identificar y modificar factores de riesgos (biomédicos, ambientales, sociales) en la población en edad reproductiva con la finalidad de promover la salud de este colectivo y de la futura descendencia.

ETIOLOGÍA DE LOS DEFECTOS CONGÉNITOS



■ Desconocida ■ Multifactorial ■ Monogénica
■ Cromosómica ■ Ambiental



Planificación de Embarazo: Factores de Riesgo



Identificación de Factores de Riesgo

Modificables

NO Modificables

Evitando la exposición
Se evita el riesgo

Minimizando la exposición
Se minimiza el riesgo

ÁMBITO DOMÉSTICO



químicos



biológicos



Hábitos tóxicos



edades
consanguinidad



etnia

Enfermedades
Medicamentos



RX



físicos



físicos

químicos



biológicos



ÁMBITO LABORAL

Planificar Embarazo: ¿Para quién?



1º.- Parejas que desean tener un hijo

2º.-Mujer **Y** Hombre

NO OLVIDAR: Población en edad reproductiva que no sigue de forma adecuada un método anticonceptivo de eficacia avalada



- ✓ Educadores
- ✓ Médicos: en especial los Médicos de Familia
- ✓ Enfermeros

Planificar Embarazo: Generalidades



Educación Sanitaria Distintos niveles socio-sanitarios

1.- Autocuidado
de la salud

- ✓ Alimentación correcta
- ✓ Ejercicio físico
- ✓ Peso adecuado
- ✓ No hábitos tóxicos
- ✓ Tener hijos a edades jóvenes

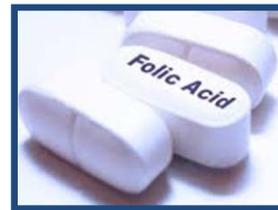
2.- Informar de la existencia e importancia de la
consulta preconcepcional

Planificación de Embarazo: Consulta Preconcepcional. Medidas Preventivas Generales

Educación para la Salud:

- ✓ Alimentación saludable
- ✓ Peso adecuado
- ✓ Evitar el sedentarismo
- ✓ No hábitos tóxicos

- ✓ Conocer inmunizaciones (vacunar)
- ✓ Suplementación con ácido fólico



Planificación de Embarazo: Consulta Preconcepcional. Medidas Preventivas Específicas



Exploración



Anamnesis



Pruebas
Complementarias

- ✓ Edades
- ✓ Etnia
- ✓ Antecedentes
Obstétricos
(abortos, interrupciones voluntarias del embarazo y motivos, partos prematuros, muertes fetales intraútero...)
- Familiares
(consanguinidad, parientes con malformaciones)
- ✓ **Enfermedades crónicas y tratamientos**
- ✓ Automedicación y **suplementos naturales (natural no es sinónimo de inocuo)**
- ✓ Hábitos tóxicos (drogas, alcohol y tabaco)
- ✓ Exposiciones a agentes químicos, físicos y/o biológicos:
 - En el medio laboral
 - En el ámbito doméstico (hobbies)

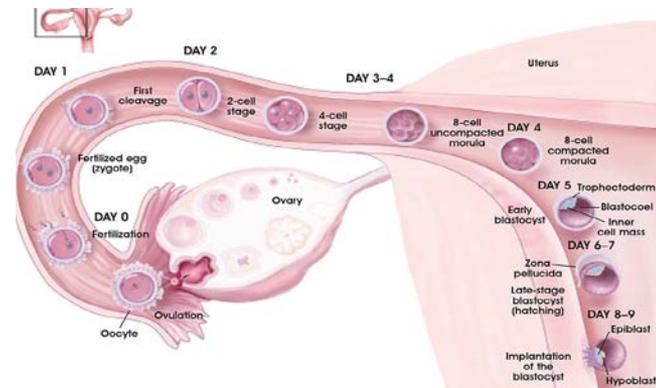
Planificar Embarazo: ¿Cuándo?

Sin exposiciones a medicamentos contraindicados en el embarazo que tengan una vida media larga y/o se acumulen en algún tejido (adiposo, hepático, renal...), **LA RECOMENDACIÓN GENERAL ES:**



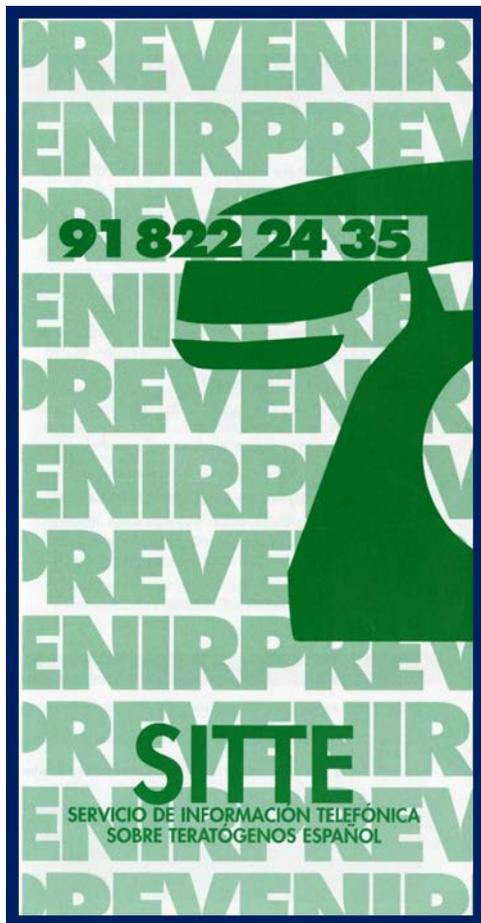
Desde al menos los 3 meses anteriores a abandonar el método anticonceptivo (espermatogénesis 72 días)

Recordar la importancia de las 2 primeras semanas de desarrollo embrionario (4 primeras de amenorrea)



***“Ya nadie puede saber
lo que hay que saber”
LEIBNIZ (1646-1716)***





Dra. M L Martínez-Frías



Dra. M Real



Dra. M R García



PREVENCIÓN PRIMARIA DE DEFECTOS CONGÉNITOS:



¿Qué significa planificar un embarazo?

María Luisa Martínez-Frias^{1,2,3}, María Luisa Martínez-Fernández^{1,3}, Eva Bermejo-Sánchez^{1,3,4}

¹ Centro de Investigación sobre Anomalías Congénitas (CIAC) – Instituto de Salud Carlos III

² Departamento de Farmacología, Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid

³ CIBER de Enfermedades Raras (CIBERER), Instituto de Salud Carlos III

⁴ Instituto de Investigación de Enfermedades Raras (IIER), Instituto de Salud Carlos III

Introducción

Cuando se le pregunta a una mujer embarazada, o a su pareja, si el embarazo fue planificado, es frecuente que la respuesta sea afirmativa. No obstante, cuando se indaga un poco más, se pone de manifiesto que lo que la población general entiende por “planificar un embarazo” es dejar de utilizar métodos anticonceptivos, o simplemente aceptar el embarazo.

Esto es preocupante, porque esa “planificación” no incluye la adopción de las medidas preventivas que hoy se conocen y que se van incrementando a la luz del avance en los conocimientos científicos y del aumento de la cultura sanitaria de la población.

¿Cuándo se debe iniciar la planificación de un embarazo y en qué consiste?

Cuando una pareja empieza a considerar que desea tener un hijo, es el momento de planificar ese embarazo, porque eso va a contribuir a que su hijo nazca sano. Para ello, la planificación se debe iniciar tres meses antes de abandonar el método anticonceptivo, y debe ir acompañada de la adopción de una serie de medidas preventivas, que protegen el desarrollo del futuro hijo.

¿Por qué iniciarla tres meses antes?

Porque cuando una mujer se queda embarazada, los gametos que dieron lugar al embrión tras la fecundación,

se formaron y maduraron durante un periodo anterior al momento de la fecundación. Ese periodo es mayor para el espermatozoide, ya que necesita cerca de tres meses. Por tanto, como el cuidado preconcepcional ha de incluir el desarrollo de los dos gametos, es por lo que debe durar al menos tres meses. Durante ese tiempo se producen procesos bioquímicos, moleculares y morfológicos que son muy importantes para que la fecundación y todo el desarrollo embrionario y fetal sean correctos. Sin embargo, esos procesos son muy sensibles a la exposición a diferentes factores ambientales, que pueden dar lugar a mutaciones, alteraciones cromosómicas y modificaciones epigenéticas, entre otras.

Precisamente para evitar esas potenciales alteraciones, es por lo que las **medidas preventivas** deben adoptarse tres meses antes de iniciar la búsqueda de un embarazo.

Entonces, ¿por qué las medidas preventivas se recomiendan habitualmente sólo a la mujer?

Porque estos aspectos no se conocían antes y ha sido con el avance de los conocimientos científicos cuando se han empezado a valorar¹. Por ello, hoy día, la planificación del embarazo se debe realizar en pareja; esto es, siguiendo las medidas de prevención tanto el hombre como la mujer desde esos tres meses previos y manteniéndolas, en el caso de la mujer, hasta, al menos, el

Muchas gracias por su atención!

