

# XV CONGRESO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA

## PLANIFICACIÓN DE UN EMBARAZO SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE DEFECTOS CONGÉNITOS

*Barba Córdoba Inés María, Quirós Muriel Carolina Yolanda, Carmona Romera Ana Belén*  
*Matronas del Hospital Infanta Margarita, Cabra – Matrona del Área Sanitaria de Antequera*



### INTRODUCCIÓN

Los defectos congénitos son alteraciones producidas durante el desarrollo embrionario y/o fetal y que, por tanto, se pueden manifestar a lo largo del embarazo o una vez haya finalizado éste.

Pueden ocasionar afectación física y/o estructural, y su grado puede variar de leve a severo. La causa que los produce es difícil de definir, pero se cree que viene determinada por la combinación compleja de factores, entre los que destacan: la genética, las alteraciones cromosómicas, la exposición a medicamentos, sustancias tóxicas o productos químicos y la falta de nutrientes.

### OBJETIVOS

Conocer los cuidados para conseguir un embarazo saludable y su relación con la disminución de los defectos congénitos.

### MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha realizado una revisión bibliográfica sobre estudios publicados acerca del tema. Se han consultado las bases de datos Pubmed, Cochrane, UpToDate y en el buscador Google Académico. Los descriptores usados han sido los siguientes: "congenital defects", "folic acid", "prevention" y "pregnancy".

### RESULTADOS

Gracias a los estudios consultados, se ha demostrado que planificar un embarazo saludable y una atención prenatal temprana son dos elementos a destacar para la prevención de defectos congénitos.

- Visita preconcepcional: donde se abordan temas como vacunación adecuada y segura, alimentación, ejercicio físico, estilo de vida y cualquier tipo de duda que se necesite resolver.
- Ácido fólico: tomar como suplemento al menos 3 meses antes de que se produzca la gestación. La cantidad recomendada es de 0,4mg de ácido fólico al día. Su toma reduce notablemente el riesgo de defectos del tubo neural.
- Dieta equilibrada: alimentos ricos en vitaminas, minerales, ácido fólico y bajos en grasas saturadas. Evitar los alimentos y bebidas azucaradas.
- Ejercicio físico: mejora la salud y reduce el riesgo de posibles complicaciones.
- Evitar sustancias tóxicas: no consumir alcohol, tabaco o cualquier otro tipo de drogas durante el embarazo. Reducir el consumo de cafeína y evitar el contacto con productos químicos y tóxicos. Además, cualquier tipo de medicación debe ser revisada por un médico, ya que podría no ser compatible con el embarazo.
- Reducir el estrés: se podrían practicar técnicas de relajación como el yoga o la meditación. También es importante tener una buena red de apoyo con la que contar cuando se necesite.

### CONCLUSIONES

Algunos defectos congénitos se pueden prevenir, pero no todos. Por eso, se considera importante la planificación de un embarazo saludable junto con la suplementación de ácido fólico al menos tres meses antes de la búsqueda activa de embarazo y una atención prenatal tan pronto como sea posible con la matrona o ginecólogo (visita preconcepcional).

Una alimentación saludable con una dieta equilibrada y mantenerse activa durante el embarazo se considera fundamental en la planificación de un embarazo saludable. Del mismo modo, es importante no consumir drogas, alcohol, tabaco o medicamentos no aptos durante el embarazo. Y si ya había un consumo previo a la búsqueda de embarazo, es prioritario su abandono.

### BIBLIOGRAFÍA

1. Wilson RD, O'Connor DL. Guideline No. 427: Folic Acid and Multivitamin Supplementation for Prevention of Folic Acid-Sensitive Congenital Anomalies. J Obstet Gynaecol Can. 2022 Jun;44(6):707-719.e1. doi: 10.1016/j.jogc.2022.04.004. Erratum in: J Obstet Gynaecol Can. 2022 Oct;44(10):1114. doi: 10.1016/j.jogc.2022.08.010. PMID: 35691683.
2. Viswanathan M, Urrutia RP, Hudson KN, Middleton JC, Kahwati LC. Folic Acid Supplementation to Prevent Neural Tube Defects: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. 2023 Aug 1;330(5):460-466. doi: 10.1001/jama.2023.9864. PMID: 37526714.
3. Van Gool JD, Hirche H, Lax H, De Schaepdrijver L. Folic acid and primary prevention of neural tube defects: A review. Reprod Toxicol. 2018 Sep;80:73-84. doi: 10.1016/j.reprotox.2018.05.004. Epub 2018 May 16. PMID: 29777755.