

Descubre cuáles son las cosas prohibidas en el embarazo



Entérate de cuáles son las cosas prohibidas en el embarazo con esta guía fácil, y descubre algunos consejos que toda futura mamá necesita saber

Cosas prohibidas en el embarazo

El embarazo implica muchos cambios en la rutina. Quizá tu apetito sufra modificaciones, sientas mayor necesidad de orinar o te canses más rápido de lo habitual y aparezcan nuevas cosas prohibidas por el embarazo. Todo esto es normal y cada cuerpo lo vive de forma diferente, aunque al principio parezca abrumador. Para ayudarte a sobrellevarlo de manera sencilla, te ofrecemos una lista de cosas que no debes hacer.

Alcohol

Una encuesta de Senda reveló que 34,2% de las mujeres había consumido alcohol el mes anterior a su participación en el estudio. Quizá bebas de forma habitual, pero es una de las prohibiciones en el embarazo.

El alcohol atraviesa la placenta y el riesgo para el feto implica **malformaciones**, Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal y Síndrome de Abstinencia Neonatal, problemas que pueden afectar al bebé durante la gestación y tras el nacimiento.

Tabaco y cigarrillos

Otra de las cosas prohibidas en el embarazo es el consumo de tabaco. A pesar de eso, una investigación realizada en Argentina y Uruguay determinó que el 11 y el 18% de las mujeres encuestadas continuó fumando en este período.

Este hábito conlleva riesgo de embarazo ectópico; además, **aumenta las posibilidades de un parto prematuro y de que el bebé nazca con labio leporino o bajo peso**. Por esto, es preferible evitar el uso de cigarro y tabaco.

Alimentos crudos

Una publicación de la revista *Obstetrics & Gynecology* en español, incluye la carne cruda entre las cosas prohibidas en el embarazo. El motivo reside en el riesgo de contraer **toxoplasmosis** o contagiarte de *Listeria*. De igual forma, es preferible lavar muy bien las frutas y verduras, así como evitar el consumo de productos lácteos sin pasteurizar y embutidos que no hayan sido calentados. Asimismo, señala que las posibilidades de contraer parásitos del pescado crudo son reducidas en los países desarrollados.

Temperaturas altas

La misma revista de obstetricia reseña el uso de bañeras y tinas de agua caliente entre las prohibiciones en el embarazo, pues **elevan la temperatura corporal con riesgo de provocar defectos de nacimiento o pérdidas**. Este riesgo es mayor durante las primeras 20 semanas de gestación.

Deportes de alto riesgo

De acuerdo con the American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), el ejercicio físico es recomendable durante la gestación; sin embargo, evita aquellos que implican riesgo de golpes en el abdomen, como fútbol y béisbol, además de paracaidismo, submarinismo, las versiones *hot* de yoga y pilates, cualquier actividad física con posibilidad de caída (montar a caballo, gimnasia) y aquellas que se realizan a más de 6000 metros de altura.

De igual forma, es necesario detener los ejercicios que sí son aptos durante el embarazo, si experimentas sangrado vaginal, dolor de pecho o cabeza, contracciones uterinas, debilidad muscular, entre otros síntomas.

Fármacos

Otra de las cosas que no debes hacer en el embarazo es automedicarte, pues algunos fármacos causan malformaciones congénitas. Entre ellos se encuentran:

- Aspirina.
- Ibuprofeno.
- Subsalicilato de bismuto.
- Pseudoefedrina.
- Guaifenesina.
- Isotretinoína.
- Warfarina.
- Alprazolam.

Recomendaciones saludables

Además del listado de cosas que no se deben hacer en el embarazo, te ofrecemos algunos consejos saludables:

- Lleva una dieta equilibrada que incluya cereales, frutas y verduras, frutos secos, lácteos y proteínas.
- Evita el uso indiscriminado de vitaminas.
- Evita la bollería industrial.
- Prefiere el aceite de oliva para la preparación de alimentos.
- Realiza 150 minutos semanales de ejercicio de moderada intensidad.

Estas son algunas de las cosas que no se deben hacer en el embarazo. Las restricciones y las actividades permitidas pueden variar, así que **recomendamos seguir los consejos de tu médico para llevar un estilo de vida saludable durante esta bonita etapa**.