

3 formas de cuidarse durante un embarazo de alto riesgo



Si durante el embarazo desarrollaste alguna enfermedad o reúnes ciertas condiciones específicas, es probable que tu médico te informe que tienes un embarazo de alto riesgo.

Esto significa que hay un riesgo mayor de complicaciones antes, en el transcurso o después del parto, siendo necesario tener cuidados especiales. Aunque es muy importante que tomes en serio un embarazo de alto riesgo, conocer los factores de advertencia y su manejo te dará la tranquilidad que necesitas para no preocuparte en exceso.

Aquí verás algunos consejos para un buen embarazo que te ayudarán a mantener todo bajo control en esta etapa y que el nacimiento de tu bebé se dé con normalidad.



Embarazo de alto riesgo: Qué es y qué se debe

Primero, es necesario que conozcas cuáles son los aspectos que se relacionan con un mayor riesgo de

complicaciones:

- Tener problemas de salud preexistentes como: presión arterial alta, diabetes, epilepsia, trastornos cardíacos, depresión o enfermedades de transmisión sexual, entre otras.
- Esperar mellizos u otro tipo de embarazo múltiple. Con esto aumenta el riesgo de nacimiento prematuro y presión arterial alta.
- Tener sobrepeso u obesidad, una condición que se relaciona con defectos del tubo neuronal y una tasa más alta de mortinatalidad.
- Ser mayor de 35 años, con lo cual aumenta el riesgo de hipertensión gestacional y preeclampsia.
- Estilos de vida poco saludables como el consumo de tabaco y el alcohol. Por un lado, fumar en el embarazo libera sustancias perjudiciales que aumentan el riesgo de nacimiento prematuro, defectos congénitos y bajo peso al nacer; mientras tanto, el alcohol puede causar trastornos del espectro alcohólico fetal.

Cuidados: embarazo alto riesgo seguro



Si bien deberás tomar ciertas precauciones, hay una manera de llevar de forma segura un embarazo de alto riesgo, siguiendo las indicaciones de tu médico.

Adicionalmente, los siguientes 3 consejos para un buen embarazo pueden amortiguar algunos de los factores de riesgo y mejorar tu pronóstico:

1. Decisiones más saludables

Si consumes tabaco o alcohol, es fundamental hacer una pausa. En este sentido, toma en cuenta que no hay un solo momento durante el embarazo en el que sea seguro beber, ni siquiera en pequeñas cantidades. Pasa lo mismo con otras sustancias nocivas.

De igual forma, si tienes sobrepeso es importante comenzar a elegir alimentos más nutritivos.

2. Higiene física y mental

Lávate las manos con frecuencia para prevenir enfermedades y evita exponerte a situaciones que puedan empeorar condiciones de salud preexistentes. También es recomendable evitar los altos niveles de estrés para proteger tu salud mental.

3. Toma tus medicamentos

No interrumpas ningún tratamiento en curso. Siempre que el médico te haya dicho que es seguro para tu bebé, este es uno de los cuidados embarazo alto riesgo más importantes para un parto seguro.



¿Cuándo acudir al médico?

Las visitas al médico deben ser constantes para darle seguimiento al desarrollo de tu bebé y a tu estado de salud. En algunos casos puede ser necesario hacerte pruebas como una ecografía especializada o un análisis genético invasivo, siendo esta una razón importante para no faltar a ninguna consulta.

No obstante, además de cumplir con tus controles médicos programados, es muy importante que busques atención si llegas a presentar:

- Sangrado vaginal.
- Calambres en la parte baja del abdomen.
- Vómitos persistentes.
- Fiebre o escalofríos.
- Una disminución en la actividad fetal.
- Ardor o dolor al orinar.

Recuerda que siempre puedes ser honesta con tu médico en relación con tus preocupaciones y pedir consejo sobre cómo disminuir los riesgos en el embarazo.