

El embarazo es una buena etapa para hacer más cosas que le ayudarán a usted y a su bebé a mantenerse sanos.

### Cómo crear hábitos saludables

Concéntrese en:

- ✓ comer alimentos nutritivos (vea la sección [Comer bien durante el embarazo](#))
- ✓ hacer ejercicio regularmente (vea la sección [Cuidado personal](#))
- ✓ encontrar profesionales de la salud de confianza y acudir a las citas de atención prenatal (vea la sección [El cuidado de su salud durante el embarazo](#))
- ✓ cepillarse los dientes, usar hilo dental y ver a un profesional dental
- ✓ dejar de fumar o fumar menos
- ✓ construir un equipo de apoyo con la familia, amigos y miembros de la comunidad (vea la sección [Su equipo de apoyo](#))



#### ¿SABÍA USTED?

El buen cuidado dental es especialmente importante durante el embarazo. Cepíllese los dientes y use hilo dental frecuentemente. Vaya al dentista, si es posible, e infórmele que está embarazada.

### Cómo reducir los riesgos

Al hacer cambios en su estilo de vida, puede reducir los riesgos para usted y su bebé. Hay ayuda a su disposición. Consulte a su profesional de la salud.

#### Baños calientes, saunas y jacuzzis

Los baños calientes, los saunas y los jacuzzis pueden elevar la temperatura corporal. Cuando está embarazada y su temperatura corporal aumenta, la temperatura del bebé también sube. Esto puede afectar el desarrollo del bebé

Reduzca el riesgo:

- Mantenga la temperatura del agua por debajo de los 38,9°C (102°F).
- Limite el tiempo del baño a 10 minutos.
- Tenga a otro adulto presente.
- Salga de inmediato si se siente mareada, a punto de desmayarse, tiene el pulso acelerado, ritmo cardíaco irregular, dolor de estómago o siente cosquilleo en las manos y los pies.
- Mantenga los brazos y el pecho por encima del nivel del agua



#### INTÉNTELO

Si las cabañas de sudar representan una parte importante de su cultura, busque otras formas de participar mientras está embarazada. En lugar de sudar, intente ser la cuidadora del fuego o encárguese del agasajo después de la ceremonia.

### La cafeína

La cafeína es aceptable en pequeñas cantidades, pero demasiada cafeína no es buena para usted o su bebé. Al hacerla orinar mucho, puede causar la pérdida de minerales importantes como el calcio. Y puede quitarles el sueño a usted y a su bebé.

Reduzca el riesgo:

- Limite el consumo de café a 2 tazas (500 ml) y el té a 4 tazas (1.000 ml) al día.
- Recuerde que la cafeína se encuentra en otras cosas además del té y el café, como el chocolate, las gaseosas y las bebidas energéticas.
- Pruebe el té y el café descafeinado.



#### APOYO

##### Qué puede hacer

Haga lo posible para criar un bebé sano: prepare comidas nutritivas, haga ejercicio con su pareja y planifique actividades sociales donde no sea necesario consumir alcohol. Si usted fuma, siga leyendo para saber cómo esto puede afectar a su bebé y lo que puede hacer para dejar de fumar o fumar menos.

## Las radiografías y las tomografías computarizadas

Las radiografías y las tomografías computarizadas pueden exponer a su bebé a la radiación, lo que podría causar defectos de nacimiento o problemas de crecimiento.

Reduzca el riesgo:

- Antes de cualquier procedimiento médico o dental, informe al técnico si está embarazada o amamantando. Su profesional de la salud elegirá la prueba más segura posible.

## Las mascotas

Las mascotas, especialmente los gatos, pueden llevar en sus heces un parásito que puede causar una infección grave (toxoplasmosis) y provocar un aborto espontáneo o defectos de nacimiento.

Reduzca el riesgo:

- Pídale a alguien que vacíe la caja de arena diariamente. Si lo hace usted misma, utilice guantes desechables y evite respirar el polvillo y lávese bien las manos al finalizar.
- No deje que su gato salga a la calle.
- Use guantes cuando trabaje en el jardín para evitar el contacto directo con tierra que pudiera contener excremento de gato.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de tocar a las mascotas.

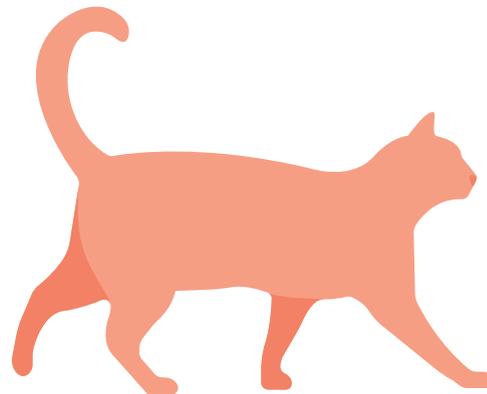


## La violencia en el hogar

La violencia en el hogar pone en riesgo tanto a usted como a su bebé. Si su pareja abusa de usted física, sexual, emocional o verbalmente, su bebé también podría resultar herido. Su bebé también puede verse afectado por el estrés que acompaña a la violencia en el hogar. Incluso si un niño no ve el abuso, sentirá la tensión y el miedo en el hogar. Esto puede dañar su desarrollo y salud de por vida.

Reduzca el riesgo:

- Busque ayuda. Comience hablando sobre ello y emprenda acciones a su propio ritmo.
- Llame a VictimLink BC para obtener ayuda las 24 horas en 110 idiomas: 1-800-563-0808 (llamada gratuita) o [victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca).
- Consulte a su profesional de la salud o a una trabajadora social especializada en violencia intrafamiliar.
- Llame a bc211 (marque 2-1-1) para encontrar servicios y apoyo.
- Llame al 9-1-1 para obtener ayuda en caso de emergencia.



## Medicamentos:

Muchos medicamentos se pueden tomar de manera segura durante el embarazo y la lactancia. Pero algunos –incluyendo los remedios naturales, las medicinas tradicionales y los medicamentos con y sin receta, como el Advil (ibuprofeno)– pueden ser peligrosos durante el embarazo. El uso de opioides (como la morfina, la oxycodona y el fentanilo) durante el embarazo puede aumentar el riesgo de un aborto espontáneo, un parto prematuro y bajo peso al nacer. El uso de opioides, al igual que el uso de sedantes como el Xanax, el Valium y el Ativan (benzodiazepinas) durante el embarazo, también puede hacer que el recién nacido sufra de síndrome de abstinencia.

Reduzca el riesgo:

- Consulte a su profesional de la salud o farmacéutico. Cuénteles sobre todos los medicamentos que está tomando, incluyendo los naturales. Él/ella podrá conectarla con servicios de apoyo que le ayuden a implementar cambios para que usted y su bebé estén tan seguros como sea posible.
- Si no puede ver a su médico de inmediato, llame a HealthLink BC para hablar con una enfermera o un farmacéutico. Algunos medicamentos, como los que se usan para las convulsiones, no deben suspenderse repentinamente.
- Nunca tome sedantes junto con los opioides o el alcohol.
- Consulte a un médico naturópata si está considerando usar durante el embarazo cualquier té, tintura u otro remedio natural.
- Hable con un herbolario o con un anciano de su etnia para obtener información sobre el uso de las medicinas tradicionales durante el embarazo.

## Las drogas ilícitas

Las drogas callejeras pueden causar riesgos muy serios para usted y su bebé. El uso de drogas como la cocaína y el cristal (metanfetamina) durante el embarazo aumenta el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y puede hacer que la placenta se desprenda de la pared del útero. Los inhalantes –como el pegamento, la gasolina, el disolvente de pintura, los líquidos de limpieza, la laca para el cabello y la pintura en aerosol– aumentan el riesgo de aborto espontáneo, defectos de nacimiento y problemas duraderos similares a los del trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF).

Reduzca el riesgo:

- Solicite a su profesional de la salud que la remita a servicios que ofrecen apoyo de forma respetuosa a las personas que consumen sustancias durante el embarazo.
- Trabaje con su profesional de la salud, enfermera de calle o clínica para detener o reducir lentamente su consumo.
- Llame a HealthLink BC al 8-1-1 a cualquier hora para hablar con una enfermera certificada.
- Llame al Servicio de Referencia de Información sobre Alcohol y Drogas (Drug Information Referral Service, ADIRS) para obtener información gratuita y confidencial: 1-604-660-9382 (lower mainland) o 1-800-663-1441 (en toda la provincia).

## El fumar, el vapeo y la exposición al humo de segunda mano

El fumar, el vapeo y la exposición al humo de segunda mano durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de aborto espontáneo, muerte fetal, nacimiento prematuro, bajo peso al nacer y el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). La exposición al humo después del nacimiento puede reducir su producción de leche y pone a su bebé en un riesgo mucho mayor de padecer de SMSL, infecciones del oído, asma y bronquitis. También puede aumentar la posibilidad de que su hijo se convierta en fumador.

Reduzca el riesgo:

- Intente dejar de fumar. Contacte a Quit Now [quitnow.ca](http://quitnow.ca) o llame al 1-877-455-2233 (llamada gratuita).
- Si no se siente capaz de dejar de fumar de golpe, fume cada vez menos.
- No fume en su coche ni en su casa.
- Pídale a los demás que fumen afuera y que se laven las manos después de fumar. Si es posible, pídale también que se cambien de ropa.
- Consulte con su farmacéutico o médico sobre el Programa para dejar de fumar de la Colombia Británica (BC Smoking Cessation Program). Este programa ofrece productos y medicamentos de reemplazo de la nicotina gratuitos y de bajo costo para ayudarle a dejar de fumar.



### ¿SABÍA USTED?

En la Colombia Británica es ilegal fumar o vapear en los coches que llevan a niños menores de 16 años.

## El alcohol

No se conoce de una cantidad de alcohol que sea segura durante el embarazo. El consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar el Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF), que puede causar graves lesiones cerebrales y problemas de audición, habla, visión, memoria, coordinación y aprendizaje en su bebé.

Reduzca el riesgo:

- Deje de beber alcohol si está embarazada o planea un embarazo.
- Si tiene dificultad para dejar el alcohol completamente, reduzca la cantidad que bebe. Nunca tome más de dos tragos a la vez.
- Consulte en [bcapop.ca](http://bcapop.ca) para encontrar un programa de alcance comunitario cerca de usted.
- Llame a HealthLink BC al 8-1-1 a cualquier hora para hablar con una enfermera certificada.
- Busque ayuda de una enfermera de salud pública, un trabajador social o un anciano de su etnia.
- Llame al Servicio de Referencia de Información sobre Alcohol y Drogas (Drug Information Referral Service, ADIRS) para obtener información gratuita y confidencial: 1-604-660-9382 (lower mainland) o 1-800-663-1441 (en toda la provincia).



### ATENCIÓN

Si tiene dependencia al alcohol o sufre de síndrome de abstinencia cuando deja de beber, cesar de inmediato podría ser peligroso para usted. Busque ayuda de su profesional de la salud o a través de los recursos que se mencionan aquí.

## El cannabis (marihuana)

No se conoce de una cantidad de cannabis que sea segura durante el embarazo. El cannabis, en cualquiera de sus formas, ya sea fumado, vapeado o comestible, puede atravesar la placenta y puede afectar al feto. El consumo de cannabis durante el embarazo puede provocar bajo peso al nacer, muerte fetal, nacimiento prematuro y defectos de nacimiento. A medida que su hijo crece, puede afectar su desarrollo intelectual, incluyendo la memoria, la concentración y la toma de decisiones. También puede causar problemas de sueño e hiperactividad y aumentar el riesgo de abuso de sustancias en el futuro.

Reduzca el riesgo:

- Deje de consumir cannabis si está embarazada o planea un embarazo. Si tiene problemas para dejar de consumir, hable con su profesional de la salud.
- Consuma una menor cantidad de cannabis y con menos frecuencia.
- No consuma el cannabis con tabaco u otras sustancias, ni con medicamentos.
- No use el cannabis para ayudar con las náuseas matinales. Busque maneras más seguras de enfrentar la situación (vea la sección [Etapas del embarazo](#)) o hable con su profesional de la salud.
- Elija productos de menor potencia que tengan mayores niveles de CBD y menores niveles de THC. Pero tenga en cuenta que ni siquiera los productos que solo contienen CBD han demostrado ser seguros durante el embarazo.



### ¿SABÍA USTED?

Es posible volverse dependiente del cannabis.



### INTÉNTELO

Hable con sus amigos y familiares sobre cualquier cambio de estilo de vida que desee hacer mientras esté embarazada. Pídeles que le ayuden a lograr sus objetivos de un embarazo saludable, por ejemplo, no fumando cigarrillos o cannabis a su alrededor.



## Las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden causar problemas en el embarazo, aumentar el riesgo de parto prematuro y dañar al bebé.

Reduzca el riesgo:

- Utilice condones
- Hable con su profesional de la salud sobre sus conductas sexuales.
- Asegúrese de que tanto usted como tu pareja se hagan la prueba de detección de ITS al comienzo del embarazo. Mejor aún, hágase la prueba antes de quedar embarazada.
- Si tiene relaciones sexuales con una nueva pareja, use condón y hágase la prueba de detección de ITS.



### ¿SABÍA USTED?

Los análisis para detectar las ITS forman parte de la atención prenatal y ayudan a garantizar que usted y su bebé estén lo más seguros y saludables posible.

HealthLink BC ofrece más información sobre los riesgos comunes durante el embarazo y cómo protegerse usted y a su bebé. Consulte a [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) o llame al 8-1-1 para hablar con una enfermera u otros profesionales de la salud.

## Infecciones de transmisión sexual que puede contagiar a su bebé

Infección	Cómo se transmite al bebé	Síntomas	Tratamiento	Riesgos si no se trata	Prevención
<p><b>Vaginosis bacteriana (VB)</b></p> <p>Se diagnostica mediante el análisis de un hisopado de fluidos vaginales.</p> <p>La vaginosis bacteriana no se considera una infección de transmisión sexual, pero el riesgo de contraerla puede aumentar si tiene una nueva pareja o más de una.</p>		<p><b>Madre:</b> Secreción vaginal, picazón o ardor, o ausencia de síntomas.</p>	<p><b>Madre:</b> Antibióticos.</p> <p><b>Bebé:</b> Cuidado para nacimiento prematuro.</p>	<p><b>Madre:</b> Parto prematuro, ruptura prematura de fuente (ruptura de membranas), infección durante el parto o después del nacimiento, aborto espontáneo.</p>	<p>Tratar a la madre durante el embarazo para reducir los riesgos.</p>
<p><b>Clamidia</b></p> <p>Se diagnostica mediante un análisis de orina o un hisopado de fluidos vaginales.</p>	<p>Durante el parto.</p>	<p><b>Madre:</b> Por lo general, sin síntomas. Puede tener dolor al orinar, flujo vaginal o dolor de estómago.</p>	<p><b>Madre y bebé:</b> Antibióticos.</p>	<p><b>Madre:</b> Parto prematuro, rompimiento prematuro de fuente.</p> <p><b>Bebé:</b> Neumonía, infecciones oculares, ceguera.</p>	<p>Tratar a la madre antes del nacimiento para evitar infectar al bebé. Ungüento antibiótico para los ojos del bebé al nacer.</p>
<p><b>Gonorrea</b></p> <p>Se diagnostica mediante un análisis de orina o un hisopado de fluidos vaginales.</p>	<p>Durante el embarazo o al nacer.</p>	<p><b>Madre:</b> Dolor en la parte baja del estómago, flujo vaginal, dolor al orinar, o ningún síntoma.</p>	<p><b>Madre y bebé:</b> Antibióticos.</p>	<p><b>Madre:</b> Parto prematuro, infertilidad o pérdida de embarazos futuros, enfermedad inflamatoria pélvica, artritis reactiva.</p> <p><b>Bebé:</b> Infecciones oculares y ceguera.</p>	<p>Tratar a la madre antes del nacimiento para evitar infectar al bebé. Ungüento antibiótico para los ojos del bebé al nacer.</p>

Infección	Cómo se transmite al bebé	Síntomas	Tratamiento	Riesgos si no se trata	Prevención
<p><b>Hepatitis B</b> Diagnóstico mediante un análisis de sangre.</p>	<p>Durante el nacimiento o por contacto con la sangre.</p>	<p><b>Madre:</b> Pérdida de apetito, fiebre, cansancio, dolor muscular y articular, dolor de estómago, náuseas, diarrea, vómitos, orina oscura, piel y ojos amarillos.</p> <p><b>Bebé:</b> Por lo general, sin signos. Puede tener fiebre, fatiga, vómitos, pérdida de apetito, piel amarilla.</p>	<p><b>Madre:</b> Si es necesario, tratamiento continuo con medicamentos antivirales.</p> <p><b>Bebé:</b> Inmunización contra la hepatitis B e inmunoglobina antihepatitis B</p>	<p>Enfermedad hepática y cáncer de hígado, especialmente en el caso de los bebés.</p>	<p><b>Madre:</b> Vacuna contra la hepatitis B; antivirales si hay altos niveles de virus durante el embarazo.</p> <p><b>Bebé:</b> Vacuna contra la hepatitis B al nacer; también puede recibir inmunoglobulina antihepatitis B.</p>
<p><b>Herpes</b> Se diagnostica con un hisopado o un análisis de sangre después de que aparece una lesión.</p>	<p>En general durante el parto; a veces antes o después del parto; durante la lactancia si hay una lesión cerca del pezón.</p>	<p><b>Madre:</b> Ampollas o llagas en el área genital que aparecen una vez o regresan. Puede no haber signos.</p> <p><b>Bebé:</b> Poca energía, fiebre, poco aumento de peso.</p>	<p><b>Madre y bebé:</b> Tratamiento continuo con medicamentos antivirales.</p>	<p><b>Bebé:</b> Infecciones de la piel, los ojos, la boca o la sangre. Convulsiones. Puede ser fatal.</p>	<p>Evita tener relaciones sexuales si tiene una lesión. Evite el sexo oral si su pareja tiene herpes labial. Los condones ayudan, pero no garantizan la protección. Se recomienda el parto por cesárea si se tiene una infección activa.</p> <p>Evite amamantar si tiene llagas abiertas en el pecho; extraiga o exprima la leche a mano hasta que se cure. La leche extraída puede dársele al bebé si ninguna parte del extractor o sus manos hizo contacto con una llaga; de lo contrario, tire la leche.</p>

Infección	Cómo se transmite al bebé	Síntomas	Tratamiento	Riesgos si no se trata	Prevención
<b>VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana)</b> Diagnosticado mediante un análisis de sangre.	Durante el embarazo, el parto o la lactancia.	<b>Madre:</b> Al principio – sarpullido, fiebre, dolor de garganta, dolor de cabeza severo, nódulos linfáticos inflamados, náuseas, fatiga, llagas en la boca, infecciones vaginales, sudores nocturnos, vómitos, dolor muscular y articular.  <b>Bebé:</b> Retraso del desarrollo, vientre y ganglios linfáticos hinchados, diarrea, neumonía, candidiasis oral. Puede dar negativo y no tener síntomas. Las pruebas regulares son importantes.	<b>Madre y bebé:</b> Tratamiento continuo con medicamentos antivirales.	<b>Madre y bebé:</b> VIH o SIDA avanzado.	<b>Madre:</b> Terapia antirretroviral continua durante el embarazo y después del nacimiento.  <b>Bebé:</b> 6 semanas de terapia antiviral después del nacimiento. El bebé no debe ser amamantado.
<b>Sífilis</b> Diagnóstico mediante un análisis de sangre.	Durante el embarazo o al nacer.	<b>Madre:</b> Muchas no tienen síntomas. Algunas tienen una lesión pequeña e indolora en la zona genital, luego fiebre, sarpullido, dolor de cabeza, glándulas inflamadas.	<b>Madre y bebé:</b> Antibióticos (durante el embarazo o para el recién nacido).	<b>Madre:</b> Problemas del sistema nervioso, de los ojos y del corazón; parto prematuro.  <b>Bebé:</b> Mortinato o problemas físicos y mentales.	El tratamiento temprano de la madre suele prevenir la infección en el bebé.  Evite amamantar si tiene llagas abiertas en el pecho; extraiga o exprima la leche a mano hasta que se cure. La leche extraída puede dársele al bebé si ninguna parte del extractor o sus manos hizo contacto con una llaga; de lo contrario, tire la leche.
<b>Virus del zika</b> Diagnosticado mediante un análisis de sangre.	Durante el embarazo	<b>Madre:</b> Fiebre leve durante una semana, sarpullido, dolor muscular y articular, ojos irritados, dolor de cabeza.	<b>Madre:</b> Normalmente se cura por sí sola.  <b>Bebé:</b> Apoyo y tratamiento continuos para ayudar al niño a hacer frente a los retrasos en el desarrollo y otros desafíos.	<b>Bebé:</b> Puede afectar el desarrollo del cerebro, lo que podría dar lugar a una cabeza anormalmente pequeña ("microcefalia") y causar retrasos en el desarrollo, epilepsia y problemas de audición y visión.	Use condones si su pareja ha viajado a zonas en donde hay zika. Evite las relaciones sexuales con parejas infectadas. Mientras esté embarazada, evite viajar a las zonas donde haya zika.