

## 12 ¿Puedo tener contacto con gatos durante el embarazo?

Los gatos pueden ser portadores del *Toxoplasma gondii*, que produce la infección llamada toxoplasmosis. Si esta infección se pasa por primera vez durante el embarazo, supone un riesgo de malformaciones para el futuro bebé. Por ello, **antes de estar embarazada**, debes hacerte un análisis para saber si has pasado la toxoplasmosis. Si no la hubieras pasado deberías **evitar completamente** el contacto con las heces de los gatos, lavarte las manos después de haberlos tocado, utilizar guantes cuando manejes objetos potencialmente contaminados por las heces (escudillas, cama, cajones de arena...), y evita los lamidos del gato. Si trabajas en jardinería, debes usar guantes y lavarte muy bien las manos al terminar.



## 13 ¿Hay riesgo para el bebé si se padece alguna enfermedad crónica?

Depende del tipo de enfermedad. Así la diabetes, la epilepsia, alteraciones del tiroides, hipertensión... suponen un riesgo, sobre todo si no se sigue un riguroso control médico de las mismas. Por ello, es muy importante comentar al médico el deseo de planificar una gestación, para que él valore si debe seguir con los mismos fármacos o debe cambiarlos por otros antes del embarazo, para establecer el control adecuado de la enfermedad. Seguir todas las instrucciones y controles que establezca el médico, es el único modo de reducir el riesgo.

## 14 ¿Qué debo hacer si tengo alguna enfermedad durante el embarazo?

Ante cualquier problema de salud durante el embarazo, por poco importante que te parezca (como sólo fiebre), **debes acudir al médico sin demora**. La mujer embarazada **NO debe**

**automedicarse** (ni siquiera con los fármacos de los que se hace publicidad o compran sin receta), ni cambiar el tratamiento prescrito por el médico, ni la dosis del fármaco y su periodicidad. Si tienes dudas sobre el tratamiento consúltalo con tu médico. Debes saber que hoy día existen muchos fármacos que se pueden utilizar durante el embarazo sin riesgo. Incluso algunos medicamentos disminuyen, o evitan, el riesgo que la enfermedad puede suponer para el embarazo. Pero deben tomarse **siempre** bajo control médico.

## 15 Sé que la mujer embarazada no se puede exponer a los rayos X, pero ¿qué hacer si durante el embarazo tuviera un problema que necesitara alguna radiografía?

Es verdad que las mujeres embarazadas no deben exponerse a rayos X. Sin embargo, hoy sabemos que el riesgo de anomalías congénitas se produce cuando la dosis de radiación que llega al útero es muy alta. Por ello, si durante la gestación hubiera un problema médico que requiera necesariamente hacer una radiografía, la mujer no debe alarmarse, sino informar al médico de que está, o pudiera estar, embarazada, para que la proteja y la exponga a la menor dosis de radiación posible.

## 16 ¿Puedo tomar bebidas alcohólicas durante el embarazo?

**No**. El alcohol es la primera causa no genética de retraso mental y además, incrementa el riesgo de anomalías congénitas físicas, puede disminuir el cociente intelectual de los futuros niños/as y causar problemas de aprendizaje, hiperactividad... Por ello, **las mujeres, desde que planean una gestación y cuando están embarazadas, NO deben ingerir alcohol**. No se ha podido probar si hay alguna dosis de alcohol que se considere segura durante el embarazo.

## 17 ¿Hay riesgo de anomalías congénitas si se consume drogas durante la gestación?

**Sí**, en especial la cocaína y la mezcla de varios tipos de drogas, **pueden producir malformaciones congénitas y otras complicaciones**.

## 18 ¿Puedo tomar café durante el embarazo?

**Sí**, pero existe la sospecha de que a ciertas dosis se produce un incremento del riesgo de abortos espontáneos. La **dosis máxima que se debería ingerir no debe pasar de tres tazas al día o su equivalente en otras bebidas que tengan cafeína**. No se debe olvidar que la cafeína se encuentra también en el té y las bebidas de cola. Esa precaución debe tomarse desde que se planea un embarazo, ya que los abortos podrían ser muy precoces.



## 19 ¿Puedo fumar durante el embarazo?

La mujer que planea una gestación o ya está embarazada **no debe fumar**. Hoy se sabe que fumar más de 10 cigarrillos diarios tiene efecto sobre el peso del recién nacido, y puede aumentar el riesgo para algunos tipos de defectos. También puede tener efectos que aparecerán durante la infancia (como problemas respiratorios, cáncer...). Además, algunos de esos efectos **pueden aparecer en los hijos/as de mujeres que son fumadoras pasivas**, por lo que se debe procurar no estar en un ambiente muy cargado de humo de tabaco.

## 20 ¿Es cierto que los agentes que se utilizan en el trabajo pueden ser un riesgo durante el embarazo?

Para algunos sí. No obstante, existe una ley de protección de riesgos laborales, en la que se establecen las normas necesarias para minimizar el riesgo a través del control de las dosis de exposición. Además, se contempla que la mujer que pueda estar embarazada y durante la gestación debe trabajar en condiciones que no supongan un riesgo para su reproducción. Incluso se contempla la posibilidad de realizar un cambio de puesto de trabajo, para ciertas situaciones. Pero también se pueden producir problemas reproductivos como consecuencia de exposiciones ocupacionales del padre, por lo que sus condiciones laborales también tienen que ser adecuadas.

# ¿Qué debo saber para ayudar a que mi bebé nazca sano?

Respuesta a 20 preguntas importantes



Junta de Castilla y León



Este folleto ha sido elaborado por el Estudio Colaborativo Español de Malformaciones Congénitas (ECEMC), en colaboración con la Fundación 1000 para la investigación sobre defectos congénitos, con el patrocinio de la Fundación Inocente-Inocente para su difusión.

# PREVENIR