



## Preparando un embarazo

La salud de la mujer en el periodo preconcepcional determina su salud durante el embarazo.

Según datos de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, solo la mitad de los embarazos en España son planificados y solo un 10% de las parejas que planifican su embarazo acuden a una consulta médica preconcepcional.

Si planificar el embarazo es importante en una mujer sana, lo es especialmente en aquellas con patologías de base como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad inflamatoria intestinal o enfermedades autoinmunes; en estos casos la mujer debe ser asesorada adecuadamente por un equipo médico multidisciplinar, con el objetivo de ajustar su estado basal y su tratamiento de cara al embarazo.

### ¿Cuáles son las recomendaciones más importantes?

**Dieta:** Se recomienda una dieta equilibrada y variada con un adecuado aporte de todos los nutrientes, así como restringir el consumo de cafeína y evitar el alcohol. En cuanto al aporte de micronutrientes, revisten especial importancia el ácido fólico y el yodo:

**Ácido fólico:** se ha demostrado que un adecuado aporte durante el periodo preconcepcional y las primeras semanas de embarazo reduce la incidencia de defectos del tubo neural. Está presente en diferentes alimentos como verduras y hortalizas, frutas, frutos secos, cereales o legumbres. Los requerimientos de folatos aumentan considerablemente durante las primeras etapas del embarazo, por ello es recomendable iniciar la suplementación farmacológica diaria con ácido fólico desde 4 semanas antes de la concepción hasta 12 semanas después. En mujeres de bajo riesgo se recomienda un aporte de entre 0,4 y 0,8 mg/día de ácido fólico. En mujeres de alto riesgo (defecto de tubo neural en gestación previa, antecedentes familiares de defectos del tubo neural, diabetes, epilepsia, dietas vegetarianas estrictas) se recomienda que el aporte sea de 4 mg/día.

**Yodo:** forma parte de las hormonas tiroideas y es otro de los micronutrientes a cuyo aporte debemos prestar atención durante la etapa preconcepcional, el embarazo y la lactancia. La ingesta diaria recomendada es de 150 mcg/día durante la etapa preconcepcional, ascendiendo a 200 mcg/día durante embarazo y lactancia. Debemos

garantizar un adecuado aporte dietético de yodo en la etapa preconcepcional mediante la ingesta de sal yodada y al menos tres raciones diarias de lácteos, teniendo en cuenta que una ración de lácteos equivale a un vaso de leche, 2 yogures o 80 gramos de queso fresco. Si el aporte dietético es insuficiente, puede ser necesaria la suplementación farmacológica, aunque en nuestro medio esta decisión ha de ser individualizada. Por ello, es recomendable que consultes con tu médico.

Es importante además realizar un buen lavado de frutas y verduras, cocinar bien carnes y pescados, consumir leche y derivados pasteurizados, así como llevar a cabo una rigurosa higiene de manos, con la finalidad de evitar infecciones como la toxoplasmosis o la listeriosis.

**Control del peso:** la obesidad ocasiona toda una serie de cambios a nivel endocrino que pueden causar problemas de fertilidad. Además, se relaciona con ciertas complicaciones durante la gestación, aumentando especialmente el riesgo de diabetes gestacional y preeclampsia. Un adecuado control del peso en el periodo preconcepcional repercutirá positivamente en la gestación.

**Ejercicio físico:** realizar ejercicio físico regularmente y de intensidad adecuada a la capacidad física de cada persona siempre es recomendable, más aún en esta etapa preconcepcional.

**Tabaco y otras drogas:** se recomienda abandonar por completo el consumo de tabaco, no solo por parte de la mujer, sino también por parte de su pareja y convivientes. Evidentemente, debe evitarse también el consumo de alcohol y de otras drogas de abuso.

**Consumo de medicamentos:** las mujeres que consumen medicación de forma habitual deben consultar con su médico para valorar si esta es compatible o no con la gestación y si es necesario realizar ajustes en el tratamiento.

**Vacunas:** es importante comprobar que el calendario vacunal se encuentre al día antes de buscar un embarazo. Recuerda que tras la administración de vacunas vivas atenuadas es necesario posponer la concepción al menos cuatro semanas.

Si bien todas estas recomendaciones deben ser tenidas en cuenta, es importante realizar una consulta médica preconcepcional para así realizar una evaluación individualizada, teniendo en cuenta posibles factores de riesgo.

Artículo publicado el 25-5-2020, revisado por última vez el 17-5-2020

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/preparando-un-embarazo-0>