

Asistencia prenatal

La **asistencia prenatal** es la asistencia sanitaria durante el embarazo, antes del nacimiento del bebé. Este tipo de asistencia brinda la oportunidad al médico de identificar problemas precozmente, de modo que pueda tratarlos lo antes posible. La mujer también colabora en dicha asistencia con el objetivo de prevenir cualquier complicación que pudiera hacer correr riesgos al futuro bebé o a ella misma.

INFORMACIÓN SOBRE ASISTENCIA PRENATAL

- Es preciso que pida hora para una visita prenatal tan pronto sepa que está embarazada.
- En general, las visitas prenatales se programan cada 4 semanas durante los 6 primeros meses de embarazo, a partir de ese momento cada 2-3 semanas durante los 2 meses siguientes y finalmente cada semana hasta el parto.
- En la primera visita prenatal, el médico obtendrá su historia sanitaria y llevará a cabo una exploración física, que incluye medición de estatura, peso y presión arterial. También le planteará preguntas para averiguar si presenta enfermedades que puedan perjudicar al futuro bebé (como diabetes, hepatitis B, sífilis o infección por el VIH [sida]).
- En las últimas visitas, el médico verificará el crecimiento del feto por medio de mediciones del abdomen materno. Para valorar el crecimiento del bebé, el médico puede servirse de una **ecografía** (ultrasonidos).
- En cada visita prenatal le medirá la presión arterial para descartar hipertensión y solicitará un análisis de proteínas en una muestra de orina, cuya presencia podría indicar un problema con el embarazo.

DURANTE EL EMBARAZO

- Tome 400 microgramos al día de **ácido fólico**, ya que se ha demostrado que previene los defectos congénitos. Si está pensando en quedarse embarazada, puede empezar ya a tomarlo.
- Siga una dieta equilibrada: incluya verduras y fruta en abundancia y efectúe, como mínimo, 30 minutos al día de ejercicio, a menos que su médico le recomiende lo contrario.
- Hable con su médico de cualquier fármaco que esté tomando porque algunos pueden originar problemas durante el embarazo.
- No fume, no beba alcohol y no consuma drogas. El alcohol se ha relacionado con defectos congénitos incluyendo el **síndrome del alcoholismo fetal**, que puede provocar retraso mental. Fumar se ha relacionado con un bajo peso al nacer y problemas cardíacos en el bebé. El consumo de drogas puede originar numerosos problemas, caso de infecciones, tanto a la embarazada como al futuro bebé.



PARA MÁS INFORMACIÓN

- American College of Obstetricians and Gynecologists
Tel.: 800/762-2264.
www.acog.org
- National Women's Health Information Center
Tel.: 800/994-WOMAN (9662).
www.4woman.gov

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA (www.jama.com). Las "Páginas de JAMA para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número correspondiente al 28 de marzo de 2001 se publicó una "Página para el Paciente" sobre hipertensión durante el embarazo y en el de fecha 10 de octubre de 2001 acerca de pruebas del embarazo.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; World Health Organization; American Lung Association, y National Institute of Allergy and Infectious Diseases.

Redactora: Sharon Parmet, MS

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

