

PESO Y EMBARAZO POCO SALUDABLES

Con frecuencia los doctores y los pacientes se sienten incómodos al tener que abordar el tema del aumento de peso poco saludable. Sin embargo, el peso poco saludable aumenta el riesgo de muchos estados de salud, incluyendo la hipertensión y la diabetes, y al evitar tocar este tema se pierde la oportunidad de tal vez prevenir o tratar muchas enfermedades relacionadas con el peso. El aumento continuo de la obesidad y de enfermedades relacionadas con ésta es de interés universal, y ha impulsado a la Universidad Americana de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists) (ACOG) a recomendar que se inicie un registro del Índice de Peso Saludable (BMI) de todas las mujeres durante la primera visita prenatal, y que se les proporcione información relacionada con los riesgos para la madre y para el feto de un BMI muy elevado durante el embarazo.

El índice de peso saludable (BMI) es la medida del peso de una persona en relación a la altura. El BMI equivale al peso de una persona dividido por la altura. Entre más elevado sea el peso de la persona de acuerdo con su altura, más elevado será el BMI. El BMI se utiliza para colocar a las personas en categorías de peso que puedan resultar en problemas de salud.

Normal BMI (18.5 - 24.9)	
Height	Weight
4' 10"	91-119
4' 11"	94-124
5' 0"	97-128
5' 1"	100-132
5' 2"	104-136
5' 3"	107-141
5' 4"	110-145
5' 5"	114-150
5' 6"	118-155
5' 7"	121-159
5' 8"	125-164
5' 9"	128-169
5' 10"	132-174
5' 11"	136-179
6' 0"	140-184
6' 1"	144-189
6' 2"	148-194
6' 3"	152-200
6' 4"	156-205

BMI	Categoría
= < 18.5	Bajo de Peso
= 18.5 – 24.9	Peso Normal
=25-29.9	Con Sobrepeso
30-34.9	Obesa – Cat. I
35-39.9	Obesa- Cat. II
Más de 40	Obesa- Cat. III

Existe suficiente evidencia que indique que las mujeres con un índice muy alto de peso saludable (BMI>30) antes o durante el embarazo tienen un riesgo más alto de complicaciones durante éste, incluyendo:

- Defectos de nacimiento, tales como insuficiencia del corazón, fallos del conducto neural y otras anomalías.
- Dificultad en ver todos los órganos del bebé y calcular su peso con ultrasonido.
- Dificultad en monitorear y seguir el trazo de los latidos del corazón del bebé con el monitor de corazón del feto.
- Diabetes Gestacional.
- Preeclampsia (alta presión arterial con proteína en la orina)
- Problemas al tener un epidural y otra anestesia.
- Parto por cirugía de parto por emergencia.
- Fuerte hemorragia después del parto.
- Aumento en el riesgo de que se formen coágulos anormales de sangre que puedan taponar un conducto en los pulmones y conduzcan a la muerte.
- Infecciones de la vejiga y de los riñones.
- Infecciones de heridas.
- Bebés enormes que al nacer pesan más que el noventa por ciento de los bebés.
- Menos posibilidad de tener éxito en el parto vaginal luego de la cirugía de parto.
- Riesgo en aumento del nacimiento sin vida.

El nivel de estos riesgos aumenta a medida que sube el BMI de la madre.

En vista de los riesgos anteriores, la Universidad Americana de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) ha recomendado:

- Advertir a mujeres con sobrepeso (BMI 25-29.9) que no deben aumentar más de 15-25 libras durante el embarazo, y a mujeres obesas (BMI= 30) no más de 15 libras durante el embarazo.
- Escrutinio para diabetes gestacional durante la primera visita prenatal, y repetición más adelante en el embarazo si los resultados son negativos.
- Consultar con un anestesiólogo antes del parto.
- Recomendar el uso de medias de compresión graduada, hidratación, y pronta movilización durante la cesárea y después de ésta.
- Consultar con especialistas en pérdida de peso antes de intentar otro embarazo.

Finalmente, el amamantar puede ayudar a las pacientes a perder el peso que aumentaron durante el embarazo, al mismo tiempo que puede proteger al bebé contra la obesidad durante sus años de infancia.

He recibido una copia de este documento. Lo he leído y todas mis preguntas han sido contestadas.

Firma _____ Fecha _____