



CUÁNDO BUSCAR AYUDA

- Si tiene dificultades para controlar su peso o controlar cualquier síntoma relacionado con el embarazo, como hinchazón, dolores de cabeza o mareos.
- Si tiene preguntas sobre el control de la diabetes, la presión arterial alta o cualquier otra condición de salud durante el embarazo.

Folleto
proporcionado por
Sarah Stombaugh,
MD



PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Cómo puede la obesidad afectar la salud de mi bebé?** Los bebés nacidos de madres con obesidad tienen un mayor riesgo de sufrir defectos de nacimiento, ser demasiado grandes al nacer y desarrollar obesidad más adelante en la vida.
- **¿Qué debo hacer si gano demasiado peso durante el embarazo?** No te preocupes; Es importante abordar esto con su proveedor de atención médica. Pueden guiarlo hacia opciones de alimentación y estilo de vida saludables para controlar el aumento de peso.
- **¿Es demasiado tarde para cambiar mis hábitos durante el embarazo?** ¡No! Nunca es demasiado tarde para tomar decisiones más saludables. Incluso pequeños cambios en la dieta y la actividad pueden marcar una gran diferencia en su salud y la de su bebé.
- **¿Qué apoyo hay disponible para las mujeres embarazadas con obesidad?** Su proveedor de atención médica puede conectarlo con nutricionistas, educadores en diabetes y otros especialistas que pueden brindarle asesoramiento y apoyo personalizados. También pueden haber recursos comunitarios disponibles para asistencia con alimentos, transporte y atención prenatal.



Cuidándose a sí misma y a su bebé



Comprender la
obesidad durante el
embarazo

Recomendaciones del Instituto de Medicina sobre el aumento de peso durante el embarazo

- **Bajo peso (IMC <18,5)**
- Aumento de peso total recomendado (libras): 28-40
- **Peso normal (IMC: 18,5-24,9)**
- Aumento de peso total recomendado (libras): 25-35
- **Sobrepeso (IMC: 25-29,9)**
- Aumento de peso total recomendado (libras): 15-25
- **Obesidad (IMC: 30 y más)**
- Aumento de peso total recomendado (libras): 11-20
- Fuente: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2013/01/weight-gain-during-pregnancy>

La obesidad durante el embarazo es importante

- Piense en el embarazo como si se preparara para un largo viaje. Tu cuerpo es el vehículo y tu bebé es el pasajero. Usted quiere que su vehículo esté en buenas condiciones para que pueda manejar el camino por delante. El sobrepeso o la obesidad pueden causar complicaciones como diabetes gestacional, presión arterial alta y un mayor riesgo de tener un bebé más grande. Sin embargo, con una planificación y cuidado adecuados, puedes reducir estos riesgos.

Posibles riesgos de obesidad durante el embarazo



- **Diabetes gestacional:** Niveles elevados de azúcar en sangre durante el embarazo que pueden afectar tanto a la madre como al bebé.
- **Presión arterial alta (preeclampsia):** puede provocar complicaciones graves tanto para la madre como para el bebé.
- **Parto prematuro:** la obesidad puede aumentar el riesgo de dar a luz antes de las 37 semanas.
- **Complicaciones del parto:** los bebés más grandes pueden requerir una cesárea o causar lesiones durante el parto.
- **Salud del bebé:** mayor riesgo de obesidad y otras afecciones de salud en el bebé en el futuro.

Controlar el peso y la salud durante el embarazo

1. **Consuma comidas equilibradas:** elija alimentos nutritivos y bajos en calorías para satisfacer sus necesidades y las de su bebé.
2. **Manténgase activo:** si su médico lo aprueba, intente realizar 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Caminar, nadar y hacer yoga prenatal son buenas opciones.
3. **Chequeos periódicos:** Las visitas prenatales periódicas le ayudarán a controlar su peso, presión arterial y niveles de glucosa. Es importante mantenerse al día con todas sus citas.
4. **Controle el aumento de peso:** aumentar algo de peso es normal durante el embarazo, pero es importante hacerlo de forma lenta y constante. Su médico le ayudará a determinar cuánto aumento de peso es adecuado para su tipo de cuerpo.
5. **Evitar el estrés innecesario:** El estrés puede afectar su salud, así que tómese un tiempo para relajarse y cuidarse. Recuerde, así como un automóvil necesita descansos, su cuerpo también los necesita.