

Información para las mujeres:

Consulta Preconcepcional

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego

Médico Especialista en Ginecología y Obstetricia.

Director Médico. DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: Marzo 2020

Consulta preconcepcional

Cuando una pareja planifica una gestación, la mujer puede plantearse la necesidad de ser estudiada por su médico para evaluar, antes de que el embarazo comience, los posibles problemas médicos o psicosociales que pudieran existir.

En este contexto la consulta preconcepcional es lo primero que se debe hacer. Debe realizarse dentro del año anterior al comienzo del embarazo y puede llevarla a cabo tanto el médico de atención primaria como el ginecólogo.

Esta **primera consulta** debe centrarse en tres puntos fundamentales.

- La búsqueda de posibles problemas médicos no conocidos que pudieran complicar la gestación, como la hipertensión arterial crónica, las enfermedades cardiovasculares, renales o pulmonares, o las patologías endocrinológicas como la diabetes mellitus.
- La actuación del control ginecológico habitual si no se han seguido los programas de cribado poblacional.
- La información sobre la prevención primaria de posibles anomalías fetales. Se ha comprobado que niveles preconcepcionales adecuados de ácido fólico favorecen la correcta formación temprana del sistema nervioso central en el embrión, por lo que se ha universalizado la recomendación de su suplementación a mujeres que planifican el embarazo.

Medicación habitual

Durante el periodo en el que se está buscando un embarazo, a veces deben realizarse cambios en la terapia de ciertas enfermedades crónicas, para sustituir aquellos fármacos con potencial dañino sobre el feto por otros no perjudiciales. Consulta con tu médico de familia para que lo evalúe, antes de quedarte embarazada.

Ejercicio físico

Puedes realizar el ejercicio físico que más te guste antes de quedarte embarazada. Durante la gestación, es recomendable la realización de un ejercicio moderado como la natación, sin la práctica de deportes violentos o de riesgo físico.

Buscando el embarazo

No existe un plazo máximo desde que se empieza a buscar el embarazo hasta que se consigue, ya que pueden influir distintos factores, tanto físicos como psíquicos, y tanto maternos como paterno. Si en un año de relaciones sexuales frecuentes sin método anticonceptivo no ha habido gestación, es recomendable realizar un estudio en una unidad de fertilidad, para evaluar cuál puede ser el motivo.

La búsqueda de una gestación es, en ocasiones, un periodo de incertidumbre, que puede ocasionar angustia en la pareja.

En este caso, lo más aconsejable es intentar seguir con la rutina habitual, ya que en muchos casos la obsesión por conseguir un embarazo es un elemento nocivo que perjudica tanto a la relación de pareja como al ciclo menstrual fisiológico, y la sola disminución de esta ansiedad suele asociarse a la resolución del problema. Si esta ansiedad excede los límites normales sería recomendable ponerse en manos de un psicoterapeuta que ayude a resolver esta situación.

¿Cuándo debo empezar a tomar ácido fólico?

Los expertos recomiendan hacerlo unos tres meses antes de conseguir gestación. Su consumo ha de mantenerse durante todo el embarazo y prolongarse durante el posparto o puerperio (entre cuatro y seis semanas), o durante todo el periodo de lactancia materna si ésta se prolonga más.

Embarazo y nutrición

La nutrición materna preconcepcional desempeña un papel fundamental en la salud reproductiva, tanto en lo que respecta a una mejor fertilidad como a la salud del feto en los primeros estadios de la gestación. Desde que se planea un embarazo hay que actuar como si se estuviera embarazada, es decir, llevar unos hábitos de vida sanos y saludables. La alimentación ha de ser equilibrada y se han de abandonar hábitos como el tabaco o el alcohol que pueden afectar al desarrollo del feto.

La información proporcionada en www.diatros.com no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

