

Lista de verificación para el asesoramiento antes de la concepción

La meta de la atención antes de la concepción (o preembarazo) es optimizar los resultados de salud ofreciendo información y respondiendo a los factores de riesgo modificables. Cualquier cita con un cliente con potencial reproductivo es una oportunidad para ofrecer asesoramiento antes de la concepción: después de hablar sobre las metas reproductivas del cliente, se puede introducir este asesoramiento diciendo, por ejemplo: “Como usted dijo que _____, ¿le gustaría hablar de las formas prepararse para un embarazo saludable?”¹



Para ayudar a los clientes a prepararse para un embarazo saludable, el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) recomienda que los proveedores evalúen:²

Intenciones de embarazo

El momento en que se desea el embarazo:
“¿Le gustaría tener (más) hijos? ¿Cuándo cree que podría ocurrir eso?”³

Recomendar que la persona busque atención médica antes de intentar quedar embarazada (o poco después de una prueba de embarazo positiva) para facilitar la datación correcta y el manejo de las afecciones médicas.

Ácido fólico

400 mcg de ácido fólico por día durante al menos un mes antes y durante el embarazo (4 mg por día si hay antecedentes de trastornos convulsivos o si un bebé tiene defectos del tubo neural)

Recomendar ácido fólico todos los días si es posible que la persona quede embarazada.

Afecciones médicas

Diabetes mellitus, hipertensión crónica, hipotiroidismo, cirugía bariátrica, trastornos del estado de ánimo

Referir a un profesional de atención primaria o a un especialista para que haga cambios en el tratamiento y controle el problema antes del embarazo.

Antecedentes familiares

Trastornos genéticos, defectos congénitos, fibrosis quística, síndrome del cromosoma X frágil, hemoglobinopatías y ser de ascendencia asquenazí: Tay-Sachs, Canavan, disautonomía familiar, etc.

Referir a asesoramiento genético según sea necesario.

Uso de medicamentos teratogénicos

ECA I, BRA, andrógenos, carbamazepina, litio, metimazol, metotrexato, minoxidil, misoprostol, micofenolato de mofetilo, fenitoína, trimetadiona, parametadiona, retinoides, sulfa, tetraciclina, talidomida, ácido valproico, vitamina A, warfarina, etc.

Advertencia: algunos medicamentos, suplementos y productos a base de hierbas de venta sin receta médica no son seguros durante el embarazo.

Referir a un médico de atención primaria o especialista para que ajuste la medicación si es necesario.

NOTAS: SPR = sarampión-papera-rubéola; Tdap = tétanos-difteria-pertussis acelular; VPH = virus del papiloma humano; ITS = infecciones de transmisión sexual; CDC = Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

REFERENCIAS

¹ Centro Nacional de Capacitación en Salud Reproductiva: Diagrama de flujo de metas y asesoramiento reproductivo centrado en el cliente: <https://rhntc.org/resources/client-centered-reproductive-goals-counseling-flow-chart>

² Asesoramiento antes del embarazo. ACOG Committee Opinion No. 762. American College of Obstetricians and Gynecologists. *Obstet Gynecol* 2019;133:e78-89.

³ Geist C, Aiken AR, Sanders JN, Everett BG, Myers K, Cason P, Simmons RG, Turok DK. (2019). Beyond intent: exploring the association of contraceptive choice with questions about Pregnancy Attitudes, Timing and How important is pregnancy prevention (PATH) questions. *Contraception*. 99(1):22-26.

Situación de vacunación

Tdap, SPR, hepatitis B, varicela, vacuna anual contra la gripe (influenza), y VPH

Vacunar o referir a que se reciba la vacuna contra la gripe; el sarampión, las paperas y la rubéola (SPR) y la varicela, si la persona no está ni quedará embarazada durante un mes; y otras vacunas según el calendario de los CDC.

Necesidad de detección de enfermedades infecciosas

ITS (clamidia, gonorrea, sífilis), tuberculosis, hepatitis C, VIH, Zika, toxoplasmosis

Utilizar cada una según las recomendaciones de los CDC:

- Evaluar según la edad y el riesgo
- Prueba del VIH (una vez y si hay riesgo)

Asesorar sobre las restricciones de viaje.

Advertir que no debe cambiar la arena para gatos.

Exposición a toxinas ambientales

Plásticos con bisfenol A (BPA), pintura con plomo, amianto, plaguicidas (agricultura), solventes orgánicos y metales pesados (fabricación), solventes (limpieza en seco), productos orgánicos y radiación (atención de salud)

Explorar alternativas a la exposición tóxica o referir a programas de medicina laboral si la exposición es preocupante.

Uso de alcohol, nicotina y drogas ilegales

"Me gustaría hacerle algunas preguntas para poder ofrecerle la mejor atención médica. En el último año, ¿cuántas veces... ?

- ¿Usó alcohol? [*Se considera un consumo excesivo: 5 o más tragos por día en el caso de los hombres, y 4 o más tragos por día en el caso de las mujeres*]
- ¿Ha usado productos del tabaco?
- ¿Ha usado medicamentos recetados por razones no médicas?
- ¿Ha usado drogas ilegales?"⁴

Explicar que ninguna cantidad de alcohol se considera segura, y que el uso de productos del tabaco, de medicamentos recetados para fines no médicos y de drogas ilegales durante el embarazo puede causar resultados adversos graves.

Si hay abuso o dependencia, **referir a** tratamiento antes del embarazo.

Violencia en la pareja

"Yo hablo con todos mis pacientes sobre las relaciones seguras y sanas porque esto puede tener un gran impacto en la salud. ¿Su pareja alguna vez..

- le ha amenazado o le ha hecho sentir miedo?
- le ha golpeado, estrangulado o lastimado físicamente?
- le ha obligado a hacer algo sexualmente que usted no quería hacer o se ha negado a usar condones cuando usted se lo pidió?"⁵

Responder de manera solidaria, por ejemplo:

- "Nadie merece semejante trato".
- "No es culpa de usted".
- "Hay recursos que podrían ayudarle. Puedo hacerle la conexión hoy".

Si el cliente está en peligro inmediato, **conseguir ayuda**.

Conocer los lugares locales que ofrecen servicios para la violencia en la pareja.

Comprender la obligación legal de informar.

Nutrición y actividad física

- Índice de masa corporal (IMC) <18 o >25
- Dieta de proteínas, verduras, frutas y cereales integrales ⁶
- Nivel y frecuencia de la actividad física

Explicar que un IMC alto o bajo se ha relacionado con infertilidad y complicaciones del embarazo.

Animar a seguir una dieta rica en frutas, verduras, proteínas y cereales integrales (considerar un suplemento multivitamínico).

Recomendar al menos 30 minutos de actividad física moderada por día.

REFERENCIAS

⁴ NIDA. (2012, 1 de marzo). Guía de recursos: Detección del consumo de drogas en el entorno médico general. Obtenido de <https://www.drugabuse.gov/publications/resource-guide-screening-drug-use-in-general-medical-settings/nida-quick-screen> on May 9, 2019.

⁵ Violencia en la pareja Dictamen del Comité n.º 518. Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos. *Obstet Gynecol* 2012;119:412-7.

⁶ Departamento de Salud y Servicios Humanos y Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. 2015-2020 *Pautas alimentarias para los estadounidenses*. 8ª Edición. Diciembre 2015.

Esta publicación fue financiada por la subvención FPTPA006030 de la Oficina de Asuntos de la Población (Office of Population Affairs) y la subvención ASTWH2000-90-01-00 de la Oficina para la Salud de la Mujer (Office on Women's Health). Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos. La mención de marcas, prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.