

# 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?”<sup>1</sup>



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

## Intenciones de embarazo

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

**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

<sup>1</sup> 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>

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

<sup>3</sup> 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?"<sup>4</sup>

**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?"<sup>5</sup>

**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 <sup>6</sup>
- 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

<sup>4</sup> 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.

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

<sup>6</sup> 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.