

## RECOMENDACIONES SOBRE PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE ORIGEN EN ALIMENTOS O BEBIDAS

Una de las vías de adquirir infecciones en el embarazo que pueden comprometer el bienestar fetal o materno es la ingesta de alimentos o bebidas contaminadas. Tenga en cuenta que estas infecciones infectan las membranas, la placenta y el bebé, caso en el cual hay que terminar la gestación o el bebé puede sufrir graves problemas al nacer dado que no tiene capacidad para defenderse.

Acciones que aumentan el riesgo de infecciones en el embarazo:

- Consumo de perros y hamburguesas.
- Carnes recalentadas o carnes frías (mortadelas, jamón, pate, embutidos)
- Consumo de mariscos mal conservados.
- Consumo de leche cruda
- Consumo de quesos hechos de leche cruda (mayor riesgo con quesos comprados en galería ej.: queso campesino, queso cuajada)
- Verduras y frutas crudas deben ser siempre lavadas en el agua a chorro. Las frutas a pesar de que estén sin cascara debe ser igualmente lavada. No consuma frutas crudas en la calle (piña, mango viche, sandía, coco, etc.).
- Siempre al comer alimentos debe previamente lavar sus manos.
- Consumo de bebidas hechas con agua cruda (jugos, cholados, helados, etc.).

Si sigue al pie de letra estas recomendaciones puede disminuir el riesgo de pérdidas en el embarazo, parto prematuro o muerte fetal súbita. Ayudemos para que el resultado de su embarazo sea el mejor.

## TOXOPLASMOSIS

Es una infección parasitaria, con alto riesgo de adquisición en embarazo, si su madre adquiere esta infección, los riesgos para el feto pueden ser:

- Lesión cerebral
- Lesión de la retina (ceguera)
- Lesión del hígado fetal
- Compromiso de la placenta y del crecimiento fetal.

Esta infección se previene con las siguientes medidas:

- Lavado de manos siempre antes de comer
- Evitar consumir frutas y verduras sin lavar
- Consumir agua hervida
- Evitar el contacto con los gatos
- No consumir comida chatarra (hamburguesa, perros calientes, salchipapas etc. en la calle).
- Si va a manipular tierra o labores de jardinería utilizar guantes.
- Si va a manipular carne cruda no consumir alimentos al mismo tiempo

## CLÍNICA VERSALLES

Av 5 Norte # 23 N 70  
Teléfono: 4184444

## EDUCACIÓN A LA GESTANTE EN EL PROGRAMA DE CONTROL PRENATAL



MEDICINA DE CALIDAD AL ALCANCE DE TODOS

## RECOMENDACIONES GENERALES DURANTE LA GESTACIÓN

- Evitar periodos prolongados en la misma postura o de pie, ya que puede favorecer la aparición de problemas musculares (como la lumbalgia), o empeorar complicaciones vasculares (como edemas o várices).
- Hacer pausas periódicas para mejorar la circulación venosa y en las que la gestante debe aprovechar para hidratarse correctamente.
- Utilizar medias de compresión si la actividad laboral supone estar en bipedestación o de pie durante periodos prolongados. Las medias compresivas mejoraran el retorno venoso reduciendo el riesgo de edemas, varices o trombosis.
- Realizar ejercicios de relajación y estiramientos, con el objetivo de evitar problemas musculares como la ciática o lumbalgia.
- Utilizar descansa-pies que permiten reducir el riesgo de edemas y mejorar la postura corporal, evitar lumbalgia y otros problemas musculares.
- Evitar exposición a rayos X que pueden tener consecuencias sobre el feto (aborto espontaneo).
- Evitar el frio o calor excesivos.
- Evitar el contacto con restos o productos biológicos y con personas infectadas para evitar el riesgo de contagio y el riesgo de transmisión vertical al feto.
- Evitar riesgos químicos.
- Evitar sustancias irritantes como el límpido.
- Evitar dejar aguas estancadas en la vivienda.
- Uso de toldillo y repelente para evitar enfermedades transmitidas por vectores (Dengue, Zika y Chikungunya).

- Acudir a los controles prenatales con puntualidad e informar cualquier sensación de dolor o sangrado en la noche.
- Seguir las recomendaciones del médico al pie de la letra: debido a que muchos embarazos necesitan más cuidados al ser considerados de alto riesgo tanto para él bebe como para la madre.
- Evitar la automedicación en el embarazo. Ante cualquier dolor o molestia, consulte a su médico.
- Evitar el estrés y las preocupaciones en el embarazo, pues estos pueden enfermar a la madre y su entorno.

## SIGNOS Y SINTOMAS DE ALARMA PARA CONSULTAR POR URGENCIAS

### PRIMER TRIMESTRE (antes de 12 semanas)

- Fiebre constante
- Dolor abdominal tipo cólico y sangrado.
- Vómitos abundantes y persistentes a pesar del medicamento.
- Ardor o dolor para orinar y mal olor en la orina
- Durante las primeras semanas de embarazo, las enfermedades más frecuentes son: amenaza de aborto, presencia de embarazos ectópico o extrauterino, infecciones urinarias, deshidratación, parto prematuro y presencia de virus que pueden afectar el crecimiento y desarrollo del feto

### SEGUNDO TRIMESTRE

Durante el mes; cuatro, cinco y seis de embarazo, consulta si presenta:

- Cólicos fuertes y frecuentes
- Fiebre
- Dolor bajito de intensidad creciente y persistente.

- Ardor o dolor para orinar y mal olor en la orina
- Dolor de cabeza con cocuyos (sensación de tener “luces en los ojos”) o de “pitos” en los oídos.
- Dolor en “la boca del estómago” que no mejore con antiácidos o al comer.
- Amanecer con la cara, las manos y/o pies hinchados.
- Los principales riesgos en esta etapa son: parto prematuro, anemia, infecciones entre otros.

### TERCER TRIMESTRE

- Sangrados o salida de líquido por la vagina.
- Dolor en la boca del estómago que no mejora, antes de la fecha del parto.
- Dolor de cabeza con cocuyos (sensación de tener “luces en los ojos”) o de “pitos” en los oídos.
- No presentar contracciones después de la semana 40 de embarazo.
- Disminución de los movimientos fetales (10 movimientos x 2 horas (lado izq.), o ausencia de movimientos.

Al final del embarazo, las enfermedades asociadas a estos signos son: parto prematuro, pre eclampsia, muerte fetal.

**AYÚDANOS A CUIDARTE Y**

**CUIDAR A TU BEBÉ**