

Dan consejos a las embarazadas frente a los incendios forestales

Hay que descansar sobre el lado izquierdo para beneficiar al feto, así como, en caso de evacuar, llevar el carnet de control. V.B.V.

Los incendios forestales en las ciudades constituyen un riesgo para la salud a causa de la liberación de humo, material particulado fino, monóxido de carbono y otros contaminantes atmosféricos. En mujeres embarazadas, la exposición a estos agentes puede generar efectos adversos tanto maternos como fetales, por lo que la Universidad de las Américas (UDLA) entregó algunas recomendaciones.

La exposición al humo se ha asociado a dificultad respiratoria materna, aumento del estrés oxidativo, mayor riesgo de parto pre-

mature, restricción del crecimiento intrauterino y bajo peso al nacer, indicó el académico de Obstetricia, Claudio Toro.

Por esto, frente a humo generado por incendios, el docente aconsejó a las embarazadas permanecer en espacios cerrados, con puertas y ventanas cerradas; evitar actividades físicas al aire libre y usar mascarillas N95 o KN95 si es estrictamente necesario salir.

Otro aspecto importante es mantener la hidratación corporal con mínimo

dos litros de agua al día, junto a una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras.

"Favorecer el descanso

en decúbito lateral izquierdo" fue otra recomendación del matrón, es decir, recostarse sobre el lado izquierdo del cuerpo, con la espalda recta: según la Clínica Las Condes (CLC) esta es la posición más adecuada para la guagua, "porque esto permite una mayor y mejor irrigación de la placenta, ya que evita la presión del útero sobre la vena cava que trae la sangre de retorno al corazón. También disminuye la presión intrauterina sobre el cuello uterino".

CUÁNDO IR AL MÉDICO

Toro afirmó se debe consultar al servicio de urgencia más cercano si la emba-

razada expuesta a los efectos de un incendio forestal presenta dificultad para respirar, tos persistente y mareos o cefalea intensa.

El estado de salud de la mujer y el feto pueden ser de gravedad si se detecta una "disminución de movimientos fetales, post estimulación por parte de la madre", señaló el matrón, sumado a "dos o tres contracciones uterinas en diez minutos, las que no ceden con el descanso".

En caso de que las autoridades llamen a evacuar el lugar frente al riesgo de incendio, hay que obedecer las instrucciones a cabalidad y llevar consigo la agenda de control prenatal.

