LITORALPRESS

Fecha: 12-04-2025
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: **Bienestar en la saluda de embarazadas, madres y recién nacidos**

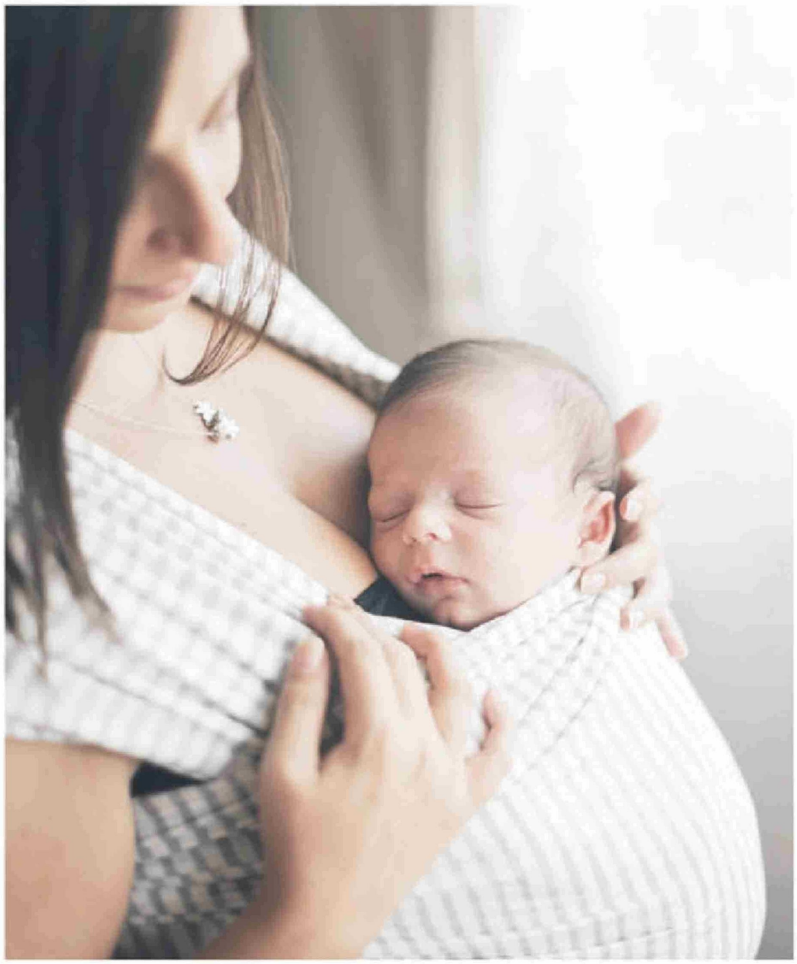
Pág. : 42
Cm2: 803,6
VPE: $ 7.995.444

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

[LA BASE DE LA FAMILIAS Y COMUNIDADES SALUDABLES]

Bienestar en la salud **de embarazadas, madres y recién nacidos**

Este 7 de abril, en el marco del Día Mundial de la Salud arrancó la campaña "Comienzos saludables, futuros esperanzadores", que busca incentivar el cuidado de la salud en el periodo de embarazo, en madres y recién nacidos. **Por: Rodrigo M. Ancamil**



Como una de las bases para las comunidades saludables, así definió la OMS el cuidado de las madres y bebés recién nacidos en el lanzamiento de la campaña que busca incentivar a los gobiernos y a la comunidad de la salud de todo el mundo a intensificar los esfuerzos para poner fin a las muertes prevenibles en los embarazos y recién nacidos, y dar prioridad a la salud y bienestar de la mujer a largo plazo.

Adicionalmente, la OMS y sus asociados difundirán información útil para ayudar a que los embarazos y los partos sean saludables y apoyar una mejor salud posnatal.

Diabetes gestacional

Durante el periodo de gestación hay una serie de factores que pueden afectar a la mujer y al bebé, y que son originados por diversos factores. La diabetes gestacional, un trastorno que suele diagnosticarse entre la semana 24 y 28 del embarazo, ha tenido un importante aumento con estimaciones que indican que el 10% de las embarazadas lo desarrollan. "La diabetes gestacional ocurre debido a la resistencia a la insulina durante el embarazo, que puede generarse por el aumento de ciertas hormonas, como el cortisol y los estrógenos, el aumento de peso y grasa abdominal. Otros factores que incrementan el riesgo son los genéticos y ambientales, antecedentes familiares de diabetes, el sobrepeso y obesidad, estilos de vida y la edad, sobre 25 años, entre otros. También el haber tenido diabetes gestacional en embarazos anteriores y el síndrome de ovario poliquístico", comenta Sara Bustamante, directora de Carrera de Obstetricia y Puericultura de UDLA Sede Viña del Mar.

Si este trastorno no se trata adecuadamente puede tener serias complicaciones. En el caso de los recién nacidos pueden venir con macrosomía, es decir, con un peso elevado que puede complicar el parto y aumentar el riesgo de lesiones. También pueden presentar hipoglucemia neonatal, problemas respiratorios, ictericia y, a largo plazo, un riesgo mayor de desarrollar obesidad y diabetes tipo 2.

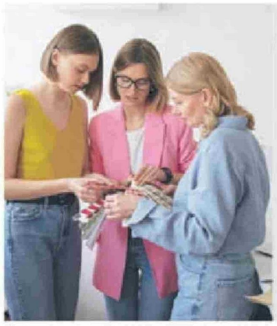
Para reducir el riesgo de desarrollar esta diabetes la académica indica que es fundamental mantener un peso adecuado antes del embarazo, llevar una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, limitando el consumo de azúcares añadidos y carbohidratos refinados; también realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, como yoga o caminar.

Salud cardiovascular en niños

Aunque puede ser complejo asociar que un niño pueda tener una enfermedad cardiovascular, es una realidad. Las más comunes son las cardiopatías congénitas, un defecto de nacimiento que afecta entre 8 y 10 de cada 1.000 recién nacidos. Este grupo de enfermedades destaca por la presencia de alteraciones causadas por defectos en la formación del corazón durante el periodo embrionario en el embarazo.

"Existen ciertos factores que favorecen su aparición, como antecedentes familiares de cardiopatías congénitas; alteraciones cromosómicas, como el Síndrome de Down; antecedentes maternos de diabetes, alcoholismo, lupus o rubéola durante el embarazo, así como la ingesta de drogas o algunos fármacos en la gestación", explica el doctor Carlos Fernández, presidente de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, SOCHICAR. Para tratar estos casos es clave la evaluación temprana durante los primeros días de nacimiento por parte de equipos especializados. "En nuestro país es frecuente que los recién nacidos sean sometidos, antes del alta, al método de screening neonatal, el cual permite tamizar a los pacientes que requieren de estudios más profundos. En el caso de enfermedades congénitas, con el diagnóstico y la detección oportuna, es posible efectuar un tratamiento adecuado antes que sobrevengan complicaciones multisistémicas que pueden llevar al fallecimiento", agrega el Dr. Fernández.

Esto es clave, ya que entre el 25 al 40% de los defectos cardíacos que se detectan en los recién nacidos son congénitos críticos, por lo que requieren cirugía u otras intervenciones en el primer año de vida para sobrevivir. Por esto, los controles de salud en este grupo etario son fundamentales.



REGRESO DEL POSTNATAL

Volver al trabajo una vez concluido el postnatal puede ser un momento complejo para las mujeres, ya aparecen sentimientos como la culpa, aun sabiendo que es un proceso natural, ansiedad y preocupación. Se trata de factores que pueden sobrepasar a la madre que puede presentar diversas señales, "algunas de ellas son cambios drásticos en el estado de ánimo, aumento de la irritabilidad o tristeza persistente, dificultades para concentrarse o tomar decisiones simples, sensibilidad emocional exacerbada y una sensación general de desánimo", explica Paula Penjean, gerente Regional y Nuevos Negocios de Grupo Teamwork.

Ante este escenario, Panjean recomienda que desde el ámbito organizacional y del acompañamiento psicosocial, se recomienda que, "el retorno al trabajo se realice de forma progresiva siempre que sea posible, considerando formatos como jornadas parciales o esquemas de flexibilidad horaria". Asimismo, es fundamental que la trabajadora pueda apoyarse en su red de contención (pareja, familia o entorno cercano) para distribuir las cargas y evitar el aislamiento. En el entorno laboral, es recomendable fomentar una comunicación abierta con jefaturas y equipos, de modo que se puedan expresar necesidades y establecer límites realistas.