

El asma y el embarazo

Ahora que está embarazada, tal vez le preocupe la manera en que el asma afectará su salud y la de su bebé. Pero el asma no debería impedirle que tenga un embarazo saludable. El control del asma puede beneficiar su salud y la de su bebé.



Por qué es importante controlar el asma durante el embarazo

Un ataque de asma durante el embarazo puede afectar tanto a usted como a su bebé. El bebé obtiene oxígeno de la sangre de la madre para desarrollarse normalmente. Un ataque fuerte de asma puede causar dificultades para suministrar oxígeno al bebé. Si el asma no se controla, puede provocar los siguientes problemas:

- Parto prematuro (el bebé nace antes de tiempo)
- Necesidad de parto por cesárea
- El bebé nace más pequeño de lo normal
- Presión arterial alta o preeclampsia en la madre

Colabore con su proveedor de atención médica para controlar el asma

Probablemente usted tenga ya un proveedor de atención médica que la ayude a controlar el asma. Durante su embarazo, siga viendo a su proveedor de atención médica con regularidad. Así puede seguir llevando un registro de su asma. Y modificar los medicamentos según sea necesario. Asegúrese de que este proveedor de atención médica esté en contacto con el proveedor que se ocupa de su embarazo. Asegúrese también de que ambos proveedores sepan qué medicamentos se está administrando para el asma. Si no tiene ningún proveedor de atención médica para el asma, infórmeselo al proveedor que se ocupa de su embarazo.

Prevenga los ataques de asma

Las siguientes son algunas sugerencias para prevenir los ataques:

- **Siga usando los medicamentos para el asma según le hayan indicado.** Siga las instrucciones del proveedor de atención médica sobre el uso de los medicamentos para el asma. Probablemente estos medicamentos serán inhaladores. Los inhaladores tienen poco o ningún riesgo para el bebé.
- **Lleve un registro de la función pulmonar.** Las pruebas de la función pulmonar ayudan a determinar si los pulmones funcionan adecuadamente. Los resultados de las pruebas le indicarán a usted y a sus proveedores si está obteniendo suficiente oxígeno. Las pruebas pueden hacerse en el consultorio del proveedor o en un hospital. Además, es posible que le indiquen que se controle en su casa. Puede hacerlo con un espirómetro. Su proveedor le dirá cuándo y cómo debe usarlo.
- **Controle los desencadenantes del asma.** Los desencadenantes son aquellos factores que producen una reacción de las vías respiratorias y provocan un ataque de asma. Los desencadenantes pueden ser, por ejemplo, el humo, los perfumes y los productos químicos. También pueden ser las alergias al polen, a las mascotas y a los ácaros del polvo. Los ataques de asma también pueden desencadenarse como consecuencia del ejercicio físico y de los cambios climáticos. Tener un resfriado o gripe también puede desencadenar un ataque de asma. Para prevenir la gripe, póngase una vacuna antigripal. Si ha estado recibiendo vacunas antialérgicas, siga haciéndolo. Pero estas vacunas no deben ponerse por primera vez durante el embarazo.

Lleve un registro de la salud de su bebé

El proveedor de atención médica vigilará estrechamente la salud de su bebé durante su embarazo. Esto es aún más importante si su asma no está siendo bien controlada. Asegúrese de no faltar a sus visitas de control prenatal. Mantener un registro incluye lo siguiente:

- **Ecografías regulares.** La ecografía es una prueba segura que permite ver una imagen del bebé en el útero. Sirve para observar el desarrollo del bebé y permite ver si sus órganos se están formando normalmente.
- **Cardiotocografía en reposo.** Esta prueba puede hacerse alrededor del tercer trimestre de gestación. Sirve para determinar si el bebé está recibiendo suficiente oxígeno a partir del registro de su frecuencia cardíaca. Normalmente, la frecuencia cardíaca del bebé aumenta cuando este se mueve. Si el nivel de actividad del bebé es bajo, esto puede significar que no está recibiendo suficiente oxígeno.
- **Recuento de los movimientos fetales.** Su proveedor de atención médica podría pedirle que lleve cuenta de los movimientos del bebé. Tiene que anotar el número de patadas o movimientos que hace el bebé durante un tiempo determinado. Su proveedor le informará con qué frecuencia tiene que hacerlo. También le dirá cuándo debe llamarlo. Si la frecuencia de movimientos del bebé cambia o disminuye, probablemente le harán más pruebas para evaluar su salud.

Conozca su plan para el trabajo de parto y el parto

Antes de la fecha estimada de nacimiento, hable con su proveedor de atención médica acerca del plan para el trabajo de parto y para el parto. Durante este período, es probable que deba seguir administrándose los medicamentos para el asma. Los medicamentos

previenen un ataque. También ayudan a aliviarlo en caso de que ocurra. Su proveedor le dará más información sobre esto.

Precauciones

Llame al proveedor de atención médica de inmediato ante cualquiera de los siguientes signos o síntomas:

- Tiene silbidos al respirar que no desaparecen después de usar el medicamento.
- Sus medicamentos contra el asma han dejado de hacerle efecto.
- Tiene tos con expulsión de sangre o de mucosidad verdosa o amarillenta (signos de una infección pulmonar).
- Tiene una temperatura superior a 100.4 °F (38 °C) con tos o falta de aliento.
- Los movimientos del bebé cambian o disminuyen.