

Alcohol tabaco y drogas

El alcohol durante el embarazo puede provocar malformaciones, restricción de crecimiento y alteraciones de comportamiento.

Debe evitarse su consumo porque no hay descrito un nivel de consumo seguro en el embarazo. El tabaco y los cigarrillos electrónicos se han relacionado con el aumento de abortos, defectos de crecimiento e intelectuales.

El abuso de drogas durante el embarazo se ha relacionado con alteraciones graves del desarrollo fetal.

Disruptores endocrinos y metales pesados

Los disruptores endocrinos son sustancias químicas (por ejemplo: Bisfenol A (BPA), pesticidas o parabenos) que pueden alterar los sistemas hormonales, imitando la función hormonal o modificando los niveles de hormonas de nuestro cuerpo.

Su exposición continuada durante el embarazo puede provocar partos prematuros, preclamsia, restricción de crecimiento y alteraciones tiroideas.

Los metales tóxicos son disruptores endocrinos. Se pueden acumular en la placenta y disminuir el crecimiento fetal. Nuestra alimentación es una importante fuente de exposición, sobre todo en el pescado de gran tamaño como el pez espada, el atún, el tiburón, el fregadero y el marisco.

Alimentación

La nutrición adecuada es clave para la salud de la madre y del feto, hay que garantizar todos los nutrientes. También es importante la correcta preparación de los alimentos para evitar infecciones. Es preferible repartir la ingesta diaria varias comidas, evitando que sean muy copiosas.

Recomendaciones

- Se recomienda consumir frutas y verduras de temporada y proximidad de forma diaria, así como aceite de oliva virgen extra, frutos secos y harinas preferiblemente integrales.
- Consumir de forma semanal pescado, preferiblemente los de tamaño más pequeño, y huevos.
- La carne y sus derivados deben cocinarse bien para evitar la toxoplasmosis. Los lácticos deben ser siempre pasteurizados para evitar la infección por listeria.

Restricciones

- El consumo de comida procesada debe ser muy puntual.
- Minimizar el consumo de grasas de origen animal.
- Evitar los ahumados y los patés refrigerados porque también pueden contener listeria.

Contaminación aire y ruido

El aire contaminado tiene sustancias que pueden llegar a nuestra sangre a través los pulmones.

Los efectos de la contaminación atmosférica en las embarazadas se relacionan con el bajo peso de los bebés al nacimiento y con enfermedades hipertensivas durante el embarazo.

La contaminación por ruido es un problema de salud grave. Algunos estudios ya lo han relacionado con riesgo aumentado de presentar preclamsia.

Área de la Mujer



SJD Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

Pg. Sant Joan de Déu, 2
08950 Esplugues de Llobregat (Barcelona)
E-mail: info@sjdhospitalbarcelona.org
www.sjdhospitalbarcelona.org

SJD Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

SAMID Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
TR
NEXT GEN EU

Contaminantes ambientales y el embarazo

Área de la Mujer

