

Medidas de Salud para Prevenir el Parto Prematuro

Según el Congreso Americano de Ginecología y Obstetricia (ACOG, por sus siglas en inglés) el parto prematuro ocurre cuando un bebé nace antes de las 37 semanas de gestación (embarazo). Un embarazo a término (completo y normal) es aquel que permanece entre 38 a 42 semanas. En Puerto Rico, 12 de cada 100 bebés nacen de forma prematura siendo esta la causa principal de muerte en bebés y el comienzo de muchas complicaciones de salud en recién nacidos*. La buena noticia es que muchos de estos partos prematuros pueden ser prevenidos de manera efectiva llevando a cabo las siguientes medidas de salud:

- **Cuidado prenatal** - tener un embarazo saludable es una de las mejores maneras de promover un nacimiento a término. Recibir cuidados prenatales desde el inicio del embarazo aumenta las probabilidades de tener un embarazo saludable y un hijo sano. Además, tomar 400 microgramos de ácido fólico diario reduce en un 70% el riesgo de tener bebés con defectos del tubo neural.
- **Alimentación balanceada y peso saludable** - una dieta balanceada y controlada es un factor clave para prevenir el parto prematuro. El sobrepeso, la obesidad y el bajo peso de la madre están asociados a un parto prematuro. Aumentar el consumo de frutas, vegetales, cereales enriquecidos con ácido fólico y hierro; además de aumentar la actividad física son factores importantes para el desarrollo de un embarazo sano. Consulta a un nutricionista/dietista para que



te prepare un plan de alimentación balanceado y saludable en donde incluyas variedad de alimentos recomendados durante el embarazo y a su vez te oriente sobre alimentos que debes evitar durante el periodo de gestación.

- **Conoce tus factores de riesgo** - el haber tenido un hijo prematuro anteriormente, te expone a tener otro embarazo de alto riesgo (30% a 40% de probabilidad). Dialogar con tu ginecólogo obstetra sobre los posibles riesgos es una buena manera de educarte y evitar un futuro parto prematuro. Las terapias de progesterona inyectable han resultado ser muy exitosas previniendo partos prematuros en mujeres que ya han pasado por el proceso de tener un bebé prematuro.

No te quedes con dudas, pregunta, orientate y consulta con tu médico cualquier inquietud acerca de tu embarazo. Al final del camino, es tu salud, es tu bebé y una oportunidad para traer al mundo un pedazo de vida que te hará muy feliz.