



Cuaderno **oste** de prevención N°10

CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO y 1º año de vida



Presentamos un nuevo Cuaderno de Prevención de la Obra Social Ferroviaria en el cual queremos hacer referencia al Embarazo y el cuidado de la mamá y el bebé en el primer año de vida.

Este proceso en el cual la mujer genera una nueva vida es de máxima importancia y debemos asegurar los nutrientes necesarios con una buena alimentación, además de proteger su ambiente de sustancias tóxicas legales como el tabaco, el alcohol, o de sustancias ilegales como la cocaína, la marihuana; entre otras; que puedan complicar la gestación.

Es muy importante saber que el embarazo es un proceso natural, que en la mayoría de los casos, tiene una evolución normal y que tomando precauciones podemos evitar que su desarrollo se altere o se interrumpa.

Conocer las prevenciones cuando uno esta buscando el embarazo o cuando uno se entera del mismo, permiten disfrutar de un momento único para la pareja y la familia, de allí es que insistimos en los controles y cuidados para conseguir un desarrollo normal del embarazo.

Esperamos que sea de vuestra utilidad y estamos a disposición para aclarar cualquier consulta sobre el tema.



Dr. Guillermo Tula
Gerente de Prestaciones
OSFE



Dr. Juan R. Cifre
Presidente
OSFE

INTRODUCCIÓN

Se denomina embarazo, al periodo que transcurre desde la implantación del óvulo fecundado en el útero hasta el momento del parto.

A partir de la fecundación, se producen cambios en el cuerpo de la mujer, tanto fisiológicos como metabólicos, destinados a proteger, nutrir y proporcionar todo lo necesario para el desarrollo adecuado del feto.

Esto desemboca en procesos hormonales que afectan a casi la totalidad de los órganos del cuerpo de la mujer provocando lo que se conoce como **síntomas de embarazo**.

El primer síntoma es ausencia de menstruación, pero pueden presentarse también otras señales de embarazo como hipersensibilidad en los pechos, mareos, náuseas, vómitos, malestar y cansancio. Estos son algunos signos para tomar precauciones de salud y concurrir inmediatamente al médico.

Por lo general una mujer siente estos síntomas luego de transcurrido el primer o el segundo mes de embarazo que en su totalidad de 9 meses se divide en trimestres.

El **primer trimestre** abarca hasta la semana 14 de embarazo, el **segundo trimestre** de la semana 14 a la semana 28 de embarazo y el **tercer trimestre** desde la semana 28 hasta el nacimiento.



Es importante comprender cada periodo de gestación para resguardar la salud tanto de la mamá como de la nueva vida por nacer y tomar las precauciones necesarias en cada uno de ellos.

En las últimas décadas los cambios alimenticios y la contaminación ambiental, entre otros, han aumentado de forma alarmante los problemas reproductivos, así como también las enfermedades en menores de edad.

La exposición a: radiaciones, sustancias químicas peligrosas, frío o calor extremo, vibraciones, ruido, agentes biológicos; posturas forzadas, manipulación de cargas; horarios inadecuados, el estrés y otras condiciones de trabajo; pueden suponer un riesgo para la salud de la mujer embarazada y su descendencia.

Las condiciones de trabajo, también pueden comprometer la lactancia, ya sea por poner en riesgo la salud de las criaturas (exposición a tóxicos, radiaciones ionizantes, etc.) o por reducir la capacidad de lactar de las trabajadoras a causa de fatiga, estrés, condiciones ambientales, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la alimentación con lactancia materna exclusiva, durante los primeros 6 meses de la vida y continuar el amamantamiento, junto con las comidas complementarias adecuadas, hasta los 2 años de edad o más, pues sería la mejor prevención para la salud de las madres y sus criaturas.

Sin embargo, muchas mujeres trabajadoras abandonan la lactancia materna por su pronta necesidad de reincorporarse a su puesto de trabajo. Los riesgos que afectan el embarazo y la lactancia, pueden prevenirse, ya sea eliminándolos o adoptando las medidas preventivas necesarias para evitar la exposición.

Por ello, el objeto de esta guía es presentar el conocimiento científico, las normativas y la correcta acción sindical que ayuden a prevenir futuras complicaciones de salud, pudiendo así realizar una verdadera campaña de cuidado y prevención para la salud de la madre y su hijo.

CAMBIOS EN LA MUJER

Durante el embarazo y la lactancia, se producen importantes cambios fisiológicos y psicológicos en las mujeres, para garantizar que el feto en desarrollo y los recién nacidos dispongan de todo lo necesario para crecer adecuadamente.

Entre los cambios más importantes destacan:

- Modificación del sistema respiratorio y circulatorio: el cuerpo necesita más oxígeno por lo cual aumenta el volumen respiratorio hasta un 40 %. Esto puede producir peligro por mayor inhalación de sustancias tóxicas presentes en los lugares de trabajo.
- Incremento del volumen de sangre: al reducir la capacidad del corazón, aumenta la presión venosa en las piernas, causando dolor, hinchazón y dificulta los ejercicios físicos, aun solo al estar de pie.
- Curvatura de la parte inferior de la columna: el cuerpo toma nuevas formas y posiciones, por lo cual cambia la postura de la columna vertebral y aumenta el volumen abdominal. Esto afecta hasta al desarrollo del trabajo, por más que sea leve y estático.



ALGUNAS MEDIDAS PARA AYUDAR A QUE EL BEBÉ NAZCA SANO

Hay que evitar...



1. Determinados alimentos

- Carne cruda de cerdo, para no contraer **Toxoplasmosis**.

Esta enfermedad, causada por un parásito, se manifiesta como una gripe ligera en la madre, pero puede causar graves malformaciones en el feto.

El parásito se destruye al cocinar los alimentos.

También se mata congelando las carnes durante varios días, a -22° C.

- Pescados crudos o ahumados: como por ejemplo el sushi, anchoas en vinagre, mariscos crudos, etc. por el riesgo de contraer la bacteria **Listeria** o el parásito **Anisakis**.

Es recomendable consumir el pescado bien hecho. Congelándolo al menos durante 24 horas a -20° se mata el Anisakis.

- El salmón o el pez espada, ya que pueden acumular altos niveles de mercurio, un metal pesado que también afecta al desarrollo neurológico del feto. Podemos ingerir estos pescados muy de vez en cuando; lo mejor sería consumir pescado de "piscicultura" (criados artificialmente) como la trucha o pescados de mar, previamente bien lavados y cocinados.

Hay que extremar la higiene de las frutas y verduras que se consuman crudas, y **evitar la leche sin pasteurizar y sus derivados.**





2. El tabaco

Fumar puede ser origen de graves complicaciones en el desarrollo del embarazo como:

- Reducción del peso del bebé (mientras mas grande sea la madre y mas fume, menor será el peso del bebé).
- Problemas con la placenta, rotura prematura de membranas, y parto prematuro.
- Infecciones uterinas, "endometritis".
- Malformaciones en el bebé.
- Síndrome de muerte súbita del lactante.
- Deficiencias en el crecimiento, desarrollo cognitivo o comportamiento del niño.

Algunos estudios apuntan a que ese peligro continúa después de nacer; los bebés de **madres fumadoras** (activas o pasivas) parecen tener más riesgo de sufrir muerte súbita o enfermedades como cáncer o asma.

Las fumadoras pasivas, corren casi los mismos riesgos que las activas, por lo que deben evitar a toda costa los ambientes con humo de tabaco, incluida la propia casa.

**LO MEJOR PARA LAS
MUJERES FUMADORAS,
ES DEJARLO ANTES DE
BUSCAR UN EMBARAZO.**





3. Medicamentos no prescritos

Se pueden tomar medicamentos durante el embarazo, pero deben estar prescritos y evaluados por su médico.

Hay que tomar precauciones desde que se planifica el embarazo, porque cuando se detecte el mismo, ya llevará al menos dos semanas de gestación.

También debe evitarse la automedicación, incluso de medicamentos de venta libre. En caso de fiebre; si se mantiene varias horas supone un riesgo para la seguridad del bebé; por lo que deben usarse medios físicos como el baño o paños fríos y dirigirse a su médico cuanto antes.



4. Drogas

Todas las drogas, pueden alterar el desarrollo del futuro bebé. Si se toman con otras sustancias (alcohol), los peligros se multiplican.

Si la mujer las consumía antes de quedar embarazada, pero ya no lo hace, no tiene qué preocuparse por la salud del menor: las drogas afectan al bebé cuando atraviesan la placenta.

Es importante asegurarse de no sufrir desnutrición o infecciones, situaciones que a veces acompañan al consumo prolongado de sustancias tóxicas.

Drogas y consumo de sustancias tóxicas: las consecuencias por la ingesta son: anemia, infecciones, de la sangre, en las válvulas cardíacas, vasculares o colecciones cutáneas (abscesos) , infecciones en zonas de inyección, hepatitis B o C, pulmonares (neumonía), tétanos, enfermedades de transmisión sexual, incluido el sida- (VIH).

Los bebés nacidos de mujeres con estos hábitos, tienen un riesgo incrementado de desarrollar infecciones transmitidas por la madre y de nacer con bajo peso y/o prematuramente.

- La **marihuana** produce alteraciones en el desarrollo neurológico del feto que se traduce en retrasos madurativos y un posterior problema de aprendizaje.

- La **cocaína** provoca malformaciones en huesos, estrechamiento anormal de algunos segmentos del intestino, trastornos del comportamiento como hiperactividad, temblores incontrolables, y graves trastornos del aprendizaje, crisis de hipertensión en el embarazo, desprendimiento prematuro de placenta o muerte intrauterina del bebé.

Entre las mujeres que consumen cocaína durante la gestación, aproximadamente una de cada tres tiene un parto prematuro, una de cada cinco tienen un bebé con retraso del crecimiento y el 15% presenta un desprendimiento precoz de la placenta. Los riesgos citados persisten si se abandona el consumo de cocaína, tras el primer trimestre del embarazo, aunque serán menores y lo más probable es que el crecimiento del feto sea normal.





5. Alcohol

El alcohol puede afectar de forma negativa al embarazo durante los 9 meses:

- Las **primeras semanas** puede dar lugar a abortos y graves malformaciones; luego a distintos tipos de retraso mental;
- A **largo plazo**, puede causar problemas de aprendizaje y de comportamiento.

La gravedad dependerá de la cantidad de alcohol y de la susceptibilidad genética de la mujer.

El síndrome alcohólico fetal, tiene una incidencia de 2,2 por cada 1.000 bebés nacidos vivos y causa problemas en el crecimiento anterior o posterior al parto, malformaciones faciales, cabeza pequeña y retraso mental con desarrollo anormal de la conducta como por ejemplo autismo, hiperactividad con déficit de atención. El riesgo de aborto espontáneo, casi se duplica, como así también el riesgo de un nacimiento complicado.

¿Ocurre algo por tomar una copa de vino de vez en cuando?

No se ha demostrado que exista una cantidad segura de alcohol durante el embarazo, así que **lo mejor es no beber nada**.

Las “cervezas sin alcohol”, suelen llevar un 1%, por lo que deberán tomarse con mucha moderación, leyendo bien la etiqueta.



6. Sustancias tóxicas en el trabajo

Hay que revisar el lugar de trabajo y los productos que tocamos o respiramos habitualmente, para descartar el contacto con sustancias peligrosas o tomar medidas preventivas.

Los disolventes orgánicos, como la gasolina, acetona, lavandina etc., pueden producir alteraciones en el desarrollo del feto, si la madre esta expuesta a altas concentraciones.

Los disolventes pueden absorberse por inhalación, por vía oral y a través de la piel, pero si se toman medidas para manipularlas como guantes, ventilación de los ambientes, mascarillas en casos extremos no tienen por qué afectar a la salud de la madre, ni al futuro bebé.

ES NECESARIO TOMAR...

Ácido fólico

El ácido fólico o vitamina B9, es imprescindible para la correcta formación del sistema nervioso del embrión y para prevenir la “espina bífida” manifestada como malformación de las últimas vértebras durante la etapa fetal del embarazo.

El mismo se encuentra en las verduras de hoja verde, ciertas frutas y en cereales integrales, pero para prevenir defectos congénitos, hace falta más cantidad de la que proporciona la dieta, incluso con una alimentación saludable.

Por ello se aconseja tomar un suplemento desde que la mujer decide buscar un embarazo hasta la semana 14 de gestación, aunque no hay problema en seguir tomándolo hasta el final del embarazo, si lo recomienda el médico.



TENGAMOS CUIDADO CON...

Los productos de belleza

- Cremas de la cara. Durante el embarazo pueden utilizarse todo tipo de cremas, excepto las que tienen ácido retinoico (no confundir con el retinol).
- Anticelulíticos. Es mejor dejarlas para después del embarazo, dado que no se conocen los efectos de algunos tratamientos; podemos combatir la aparición de celulitis con caminatas, tan beneficiosos en este periodo.
- Cremas decolorantes. Debemos evitarlas en zonas amplias, aunque se pueden utilizar en zonas pequeñas. En realidad no está demostrado que estas cremas sean perjudiciales siempre que se traten con precaución.
- El pelo. Existe controversia sobre lo adecuado o no de teñirse el pelo, hacerse la permanente o alisarlo durante el embarazo. En general no hay problema si ya se ha hecho anteriormente, siempre que se usen los mismos productos. Sin embargo, si una mujer nunca se ha teñido o alisado el pelo, la gestación no es el mejor momento para hacerlo por primera vez, por el peligro a que se manifieste una alergia a cualquiera de los productos que se utilizan.



Algunos animales domésticos

Es necesario extremar la higiene en el trato con cualquier mascota, por la posibilidad de contraer infecciones que podrían perjudicar al feto.

Hay que tener un cuidado especial con los gatos, que si están infectados, pueden transmitir toxoplasmosis.

El parásito que origina esta enfermedad, no se transmite por el aire, ni por contacto. Hay que introducirlo en el cuerpo a través de los alimentos. Se encuentra en el excremento de gatos infestados y la mujer deberá lavarse bien las manos después de tocar a los gatos, especialmente si va a cocinar. La futura mamá no debe limpiar nunca la caja de estos animales. Si maneja tierra, debe usar guantes y luego lavarse bien las manos.

Si tenemos un gato, es posible saber si tiene la enfermedad a través de un Análisis de sangre.

Es más fácil encontrar la enfermedad entre los gatos de campo que entre los de ciudad, si estos últimos consumen alimento balanceado exclusivamente y nunca han comido carne de otros animales, no la habrán contraído, ya que los gatos se contagian al ingerir carne cruda de animales infectados.



Las obras en casa

Las pinturas y disolventes, son productos potencialmente dañinos para el feto. Si la madre se intoxica con los disolventes, está corriendo el riesgo de un aborto, alteraciones o malformaciones del sistema nervioso central o retraso mental del futuro bebé.

Las pinturas son más en función de si sus pigmentos son orgánicos o no como el plomo.

También son tóxicos los disolventes y barnices.

Si no queda más remedio que convivir en un lugar donde hay obras donde se utilice algún tipo de tóxico se deberán ventilar muy bien los espacios, y si es ella quien debe entrar en contacto con estos productos, se protegerá con guantes y mascarillas especiales para productos químicos.

Las radiaciones

Hay muchos tipos de radiaciones.

- **Baja frecuencia:** luz no ionizante, no se ha podido confirmar científicamente que exista un riesgo para el desarrollo del embrión. Son por ejemplo la luz de los móviles, los microondas, los infrarrojos, las líneas eléctricas y la luz ultravioleta.

- **Alta frecuencia:** luz ionizante, es decir, rayos X y la radiación nuclear. Las radiografías por ejemplo, solo suponen un riesgo en dosis altas, por lo que si una mujer embarazada o que está buscando un hijo tiene que realizar una, debe informar al médico de su estado, para que utilice las menores dosis de radiación posible. Además, el especialista protegerá la zona abdominal poniéndole un delantal de plomo. Vivir cerca de una central nuclear lógicamente no es peligroso.

EMBARAZO Y LACTANCIA EN LA MUJER TRABAJADORA

El embarazo y la lactancia natural, son una etapa de salud y vitalidad.

La mayoría de las mujeres pueden trabajar durante el embarazo y se incorporan de nuevo a sus puestos, durante el periodo de lactancia.

Algunos de los peligros existentes en los lugares de trabajo (sustancias peligrosas, ruido, estrés, etc.), que pueden suponer riesgos para la salud de todos los trabajadores, se acentúan en el caso de mujeres gestantes, que han dado a luz recientemente o que están amamantando, debido a los cambios biológicos que ocurren en el cuerpo de las mujeres durante el embarazo y la lactancia o a la posibilidad de dañar a los fetos en desarrollo o recién nacidos.

Algunas condiciones de trabajo que como consecuencia producen fatiga, estrés, entre otras, pueden reducir o interrumpir la lactancia en mujeres trabajadoras; además, la exposición a algunos contaminantes pueden poner en riesgo la salud de los bebés.



Las 7 primeras semanas de gestación, son especialmente importantes porque el embrión es especialmente sensible a la acción de agentes externos y sin embargo, muchas mujeres no saben aún que están embarazadas y posiblemente no hayan tomado medidas preventivas que puedan evitar riesgos a sus criaturas.

Como vemos, durante el embarazo y la lactancia **madre, feto y criatura forman un ecosistema**, que es necesario proteger, para ello, es necesario garantizar un **entorno laboral saludable**, tanto en los aspectos físicos, como en los psicológicos y emocionales.

La mayor vulnerabilidad de las mujeres durante la gestación o crianza del menor, justifican social, técnica y legalmente una actuación preventiva específica frente a los riesgos laborales, con el fin de garantizar la salud de la mujer y de su descendencia.

La mejor solución es la prevención: identificar los riesgos laborales y solucionarlos desde antes que la trabajadora quede embarazada para que todo el proceso sea tranquilo, saludable y sin complicaciones para la madre y su hijo.

Asimismo es necesario incorporar la visión de género en la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con el embarazo y la lactancia, ya que un enfoque "neutral a los géneros", puede conllevar la invisibilidad de estos peligros.

Los riesgos laborales para las mujeres embarazadas y lactantes, trascienden el ámbito privado y deben tomarse como una cuestión de máxima importancia social y formar parte de una responsable estrategia sindical

Este cuaderno pretende ayudar a los trabajadores a identificar esos riesgos para el embarazo y la lactancia, informar sobre las medidas preventivas que hay que adoptar en los lugares de trabajo y sobre los aspectos a incluir en la negociación colectiva, así como dar a conocer la normativa que ampara a las mujeres trabajadoras gestantes, que han dado a luz recientemente o en periodo de lactancia.

LOS CONTROLES DE SALUD DE LOS NIÑOS SANOS

Recomendaciones Ministerio de Salud de la Nación

Los niños y niñas deben ser controlados periódicamente por el Equipo de Salud, aunque estén sanos, para asegurarse de que están creciendo bien:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| - A los 7 días de nacer. | - De 1 a 2 años: cada 3 meses. |
| - De 0 a 6 meses: todos los meses. | - De 2 a 3 años: cada 6 meses. |
| - De 6 meses a 1 año: cada 2 meses. | - Desde los 3 años: una vez por año. |

Además el médico debe evaluar:

- Cuanto pesa y mide al niño.
- Indicar y/o aplicar vacunas.
- Aconsejar sobre la alimentación adecuada
- Y evaluar el desarrollo



**CUIDAR A UN NIÑO ES
MUCHO MÁS QUE ATENDER
A SUS NECESIDADES
FÍSICAS DE ALIMENTACIÓN,
HIGIENE Y SUEÑO.**



Recuerde que es importante:

- Hablarle al niño, mimarlo y llamarlo por su nombre.
- Acostarlo boca arriba, sin abrigarlo demasiado y con los brazos por encima de las cobijas.
- Dejarlo jugar libremente, sobre una colchoneta o cobija puesta en el suelo, con juguetes a su alcance (nunca muy pequeños, ni bolsas plásticas).
- No dejarlo mucho tiempo en cochecitos o asientos para bebés para que pueda moverse libremente.
- No usar andadores ya que no sirven para enseñarle a caminar y pueden provocar accidentes.

Recuerde que puede consultar sus dudas sobre la crianza del menor con el Equipo de Salud.

Y a la hora de darles de comer, recuerde:

- Durante los primeros 6 meses, el bebé sólo necesita tomar leche materna, sin ninguna otra bebida o alimento.
- A partir de los 6 meses, sin dejar la leche materna, tiene que empezar de a poco a comer otros alimentos en papillas como la polenta, carne desmenuzada, zapallo, papa, frutas, etc.

Es importante llevar a la práctica todas y cada una de las precauciones y cuidados especiales que se necesitan para resguardar la salud de la madre, y la de su bebé.

Debemos comprender como sociedad que todos los esfuerzos colectivos e individuales suman para desarrollar un estilo de vida saludable, y proteger a quienes nos rodean, sobre todo a los más vulnerables.

Dejamos los conocimientos generales en sus manos y recomendamos; como siempre; recurrir a su médico de confianza para todo tipo de consultas.





GESTIÓN Y TRABAJO AL SERVICIO DE LA SALUD

Ante cualquier duda o reclamo también puede comunicarse con
Superintendencia de Servicios de Salud
Av. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) N° 530
o llamar al 0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



www.osfe.org.ar

Estados Unidos 2859/63 - CABA - (C1227AAX) - Tel: 4127-7700
Centro de Gestión y Atención Telefónica: 0800-333-3313

seguinos en:  /obrasocialferroviaria  @OsfePrensa