

Por: Carmen R. Alfonso

Tomado de Salud Vida

Lo más importante para una pareja que desea tener un hijo es lograr un embarazo satisfactorio y el nacimiento de un bebé sano en el seno de una familia feliz. En ocasiones existen condiciones que pueden impedir este propósito. Conocerlas y actuar para modificarlas positivamente, antes de decidir el embarazo, es la premisa para alcanzar este propósito. Esto puede lograrse si se está preparado para identificar y buscar el mejor momento.

El proceso de la reproducción humana tiene implicaciones para el individuo, las familias y los pueblos, y está muy relacionado con el nivel socioeconómico y la cultura de los diferentes países. El mejor momento para tener un hijo supone una salud reproductiva que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad durante el proceso de reproducción".

En Cuba entre 15 y 25 de cada 100 mujeres en edad de procrear presenta una condición biológica, social o de su conducta que puede afectar su salud o la de su descendencia en el caso de que decida reproducirse.

El riesgo para la salud antes de la concepción (riesgo preconcepcional) consiste en la probabilidad que tiene la mujer no gestante de sufrir daño (ella o su bebé) si se involucra en un embarazo. Puede ser de carácter biológico, psíquico, social, ambiental o estar influenciado por varios de estos, a partir de la relación entre la mujer, su pareja, la familia y el medio ambiental y social en que se desarrolla.

La probabilidad real del daño muchas veces se puede identificar a tiempo de actuar sobre ella para modificar, atenuar, compensar, e incluso, eliminar el riesgo existente antes de la gestación y lograr un embarazo y un recién nacido con las mejores condiciones posibles. Los factores de riesgo no están presentes de igual forma en cada mujer o pareja, su magnitud es particular en cada caso, por lo que es importante la orientación profesional del equipo de salud a partir de un criterio médico con enfoque integral, analítico e individualizado para lograr juntos el resultado feliz deseado.

Elementos de riesgo

Los elementos fundamentales que hay que tener en cuenta en la mujer son: la edad, sus antecedentes obstétricos, algunas afecciones que padezca o haya padecido, su estado nutricional, su conducta social, la posible exposición a sustancias tóxicas y la presencia de factores ambientales negativos.

Aún cuando el período fértil en la mujer se extiende desde la menarquía hasta la menopausia, la edad óptima para la procreación se restringe a unos años de la vida, y varía según el criterio de diferentes autores: 20 a 29, 20 a 24 y 25 a 29 años. Se califica de riesgosa cuando la mujer tiene menos de 18 años, ya que tanto su madurez biológica y psicológica como su desarrollo económico y social son insuficientes para asumir la maternidad, con riesgo de la ocurrencia de bajo peso al nacer y de mortalidad para la madre y el niño. También cuando es mayor de 35 años, ya que en este período comienza el envejecimiento del sistema reproductor con el riesgo de trastornos uterinos, requerimientos de cesárea, o la aparición de malformaciones congénitas

La paridad es otro elemento de riesgo, ya que hay que tener en cuenta si se trata de la primera gestación, o por el contrario de multiparidad. Una mujer no debe asumir más de cuatro partos o tres cesáreas debido al lógico desgaste de su aparato reproductor.

Cuando los embarazos se suceden (espacio intergenésico) a menos de dos años uno de otro, el organismo de la madre no tiene tiempo de recuperarse, ya que han mermado sus recursos biológicos y le debe atención a los cuidados y a la socialización del hijo anterior, todavía pequeño, más aún si se trata de gemelos.

Toda pareja que desee tener hijos y uno de sus miembros, o de la familia, padezca de alguna enfermedad, o si tuvo dificultad alrededor de embarazos previos, debe recibir orientación profesional especializada antes de decidir tener un hijo.

El estado nutricional y la alimentación de la mujer son muy importantes en el análisis para la decisión de embarazarse. Debe encontrarse alrededor del peso ideal para su talla. Ni obesa –por la consiguiente incomodidad durante el embarazo y al momento del parto, así como la posible ocurrencia de hipertensión y diabetes–, ni desnutrida –por el riesgo del bajo peso al nacer fundamentalmente. Ambos estados afectan la salud de la madre y su hijo.

Particular interés en la dieta, requieren algunos nutrientes. El ácido fólico, por ejemplo, que interviene en la multiplicación celular acelerada que se produce en el nuevo ser y para la maduración de los glóbulos rojos; puede estar deficiente en las mujeres que han tenido hijos recientemente y que no ingieren con frecuencia los alimentos que lo contienen, como el hígado y los vegetales de hojas.

El hierro es también muy importante. Sus necesidades aumentan en las mujeres en edad fértil, por lo que la dieta debe incluir alimentos tanto de origen animal como vegetal que lo contengan, en este caso están el huevo, el hígado y las carnes, así como los frijoles y vegetales verdes. A las mujeres que gustan de tomar café o té, se les debe explicar que los taninos presentes en esas bebidas disminuyen la absorción del hierro y, sin embargo, alimentos ricos en vitamina C, como un jugo natural de guayaba o de cítricos la aumentan.

El consumo de algunas sustancias tóxicas como el alcohol, las drogas o las contenidas en el cigarro o el tabaco afectan incuestionablemente la salud de la madre y el niño, y no deben estar presentes.

Los productos radiactivos y algunos químicos afectan el desarrollo del feto, por lo que deben estar bien controlados y tenidos en cuenta en el caso de las personas en edad fértil que estén expuestas y deseen reproducirse.

Además tienen riesgos las mujeres o parejas, cuya conducta personal y social constituya un peligro evidente para su salud y la de sus hijos, si conciben bajo esas circunstancias.

Cuba enfrenta un proceso de envejecimiento poblacional; en poco tiempo gran cantidad de la población cubana tendrá mas de 60 años, y para compensarlo, los especialistas recomiendan que las nuevas familias tengan más de un hijo. Logremos una familia joven y más numerosa, pero también sana y feliz.

La utilización de la anticoncepción es un medio o un método de aplazar la gestación por el período mínimo necesario, para modificar positivamente el riesgo, durante el cual la pareja que desea concebir recibe la orientación de su equipo de salud para juntos lograrlo.

El mejor momento existe, busquémoslo.

Para profundizar

Colectivo de autores. Manual de diagnóstico y tratamiento en Obstetricia y Perinatología. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 1997.

- Colectivo de autores. Procederes de Obstetricia y Ginecología para el Médico de Familia. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 1998.
- Garrido Riquenes C. Riesgo reproductivo, t. I, cap. 5. En: Álvarez Sintet R. Temas de Medicina General Integral. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2 t.; 2001. p.273.

Edición: **Cristina Martínez**
Asesora: **Violeta Herrera Alcázar**
Edición web: **Vicente Costales**