

Respirar bien durante el embarazo

¡Enhorabuena!

Muy pronto va a ser madre. Durante el embarazo, es doblemente importante saber controlar su asma. El asma no controlada puede ser una amenaza para el bienestar de la madre y para el desarrollo y supervivencia del feto.

La forma en que controla el asma ahora es muy similar a la forma de controlarlo durante el embarazo. Continúa siendo necesario evitar los factores desencadenantes del asma, incluidos ciertos alérgenos como los ácaros del polvo doméstico y las escamas cutáneas de origen animal, así como las sustancias irritantes tales como el humo del tabaco. Su alergólogo o inmunólogo puede también recetarle medicamentos adecuados que pueda utilizar durante el embarazo.

Mantenerlo controlado

Los estudios indican que el asma materno controlado durante el embarazo, no aumenta el riesgo de complicaciones para la madre o el niño. Sin embargo, existe una relación directa entre el asma no controlado y el bajo peso del recién nacido. Por tanto, mantener su asma bajo control es la mejor opción para usted y su bebé.

El asma no controlado afecta a su feto porque disminuye el contenido de oxígeno en la sangre de la madre. El feto obtiene su oxígeno a través de dicha sangre, lo cual puede dificultar su desarrollo y supervivencia, ya que requiere un suministro de oxígeno constante para un crecimiento y desarrollo normales.

Los medicamentos desempeñan un papel importante a la hora de controlar el asma. La mayoría de inhaladores para el asma pueden utilizarse durante el embarazo. Los riesgos del asma no controlado son aparentemente mayores que los riesgos por la administración de medicamentos necesarios para controlarlo. Los medicamentos administrados por vía oral (pastillas) deben normalmente evitarse a menos que sean necesarios para controlar los síntomas. Su médico podrá decidir si este es su caso. Las vacunas contra la alergia no presentan efectos adversos para el embarazo, por lo que se pueden seguir administrando. No obstante, su alergólogo o inmunólogo supervisará la dosis con el fin de disminuir el riesgo a una reacción alérgica a las vacunas. Estas reacciones no son corrientes, pero su médico deberá tomar todas las precauciones posibles. No debe vacunarse contra la alergia por primera vez durante el embarazo.

El modo en que el asma afecta al embarazo difiere según la persona. Por esta razón, es importante que se ponga en contacto inmediatamente con su alergólogo o inmunólogo, de modo que pueda tratar su caso particular. Por otro lado, la mayor parte de mujeres asmáticas son capaces de practicar las técnicas de respiración Lamaze sin dificultad.

Después del parto

La lactancia materna es una buena forma de aumentar la inmunidad de su hijo. La transferencia de los medicamentos a la leche materna no se ha evaluado con precisión pero no parece haber pruebas de que los medicamentos contra el asma afecten negativamente al amamantamiento de lactantes. Por otra parte, si usted presenta síntomas de alergia durante

el período de lactancia del niño, puede tomar medicamentos que le haya recetado el médico, como antihistamínicos y descongestionantes.

Si tiene alguna duda sobre asma y embarazo, consulte a un alergólogo o inmunólogo. Para encontrar a un especialista en alergias o inmunólogo de su zona o recibir información adicional sobre el asma, llame al Servicio de Información y Remisión de Pacientes (Physician Referral and Information Line) de la AAAAI al número (800) 822- 2762.

Recomendaciones para el asma y embarazo:

- Siga tomando sus medicamentos según fueron recetados.
- Evite los factores desencadenantes del asma.
- Consulte a su alergólogo o inmunólogo.

Para saber más sobre asma y embarazo, consulte la página web del Centro del Paciente y el Consumidor (Patients and Consumers Center) de la AAAAI: www.aaaai.org.