

VIII Estudio CinfaSalud: "Percepción y hábitos de las mujeres españolas durante el embarazo"

Siete de cada diez embarazadas españolas no siguen hábitos diarios correctos de alimentación y ejercicio

- Según el VIII Estudio CinfaSalud, avalado por la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), y en palabras del Dr. Julio Maset, médico de Cinfa, "si bien existe concienciación acerca de los riesgos del tabaco y el alcohol, todavía no se ha interiorizado la importancia de la correcta nutrición y el ejercicio en esta etapa"
- En vísperas del Día de la Madre, que se celebra el próximo 6 de mayo, esta investigación revela que la mitad de las encuestadas (53,3%) ha padecido más síntomas emocionales que físicos durante su embarazo
- El 41% de las españolas tiene dudas sobre la medicación durante el embarazo y un 4,9% del total deja de tomarla o la toma sin tener claras las pautas por no consultarlo

Pamplona, 23 de abril de 2018- Siete de cada diez mujeres españolas (69,7%) no siguen hábitos diarios correctos de alimentación y ejercicio durante la gestación, según el VIII Estudio CinfaSalud: "Percepción y hábitos de las mujeres españolas durante el embarazo", avalado por la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y que Cinfa presenta en vísperas del Día de la Madre. Como explica el doctor **Julio Maset**, médico de Cinfa, "una correcta nutrición y la práctica regular de ejercicio moderado son necesarias para la salud de cualquier persona, pero todavía más en el caso de las mujeres embarazadas. Solo una alimentación variada y equilibrada, libre de alimentos considerados de riesgo y sin consumo de tóxicos como el alcohol o el tabaco, procurará al bebé los nutrientes que necesita para su correcto desarrollo. Por su parte, la actividad física aumentará el bienestar de la madre, redundará en una adecuada evolución del embarazo y preparará su cuerpo para el parto, facilitando su recuperación posterior".

Pese a la importancia de una nutrición adecuada, el VIII Estudio CinfaSalud, realizado a una muestra representativa de 2.436 madres españolas, revela que una de cada cuatro gestantes (26,7%) no adapta sus hábitos alimenticios durante el embarazo o incluso los empeora. Por otra parte, solo seis de cada diez (58,3%) evitan los alimentos considerados conflictivos o de riesgo como los embutidos, lácteos no pasteurizados o carnes y pescados poco hechos, y únicamente tres de cada diez (30,8%) cuidan su hidratación, otro aspecto clave en la nutrición de la embarazada.



Respecto al ejercicio físico, solo siete de cada diez (69,3%) practican ejercicio moderado o adaptado en esta etapa, tres de cada diez no realizan actividad física (30,4%) y el 0,4% apuesta por el ejercicio intenso, a pesar de no estar aconsejado durante la gestación.

En cambio, y de forma muy positiva, la investigación desvela que existe una mayor concienciación acerca de los riesgos que entrañan el tabaco y el alcohol: nueve de cada diez (89,5%) embarazadas evitan estos tóxicos. Aun así, el 10% de las gestantes todavía mantiene estos hábitos, que pueden afectar gravemente al desarrollo y la salud del bebé.

El cansancio y los trastornos digestivos, los síntomas más habituales

Según el estudio, el 83,3% de las mujeres declara haber pasado un buen embarazo a nivel físico, si bien el 95,8% ha sufrido algún síntoma. En general, el cansancio y la somnolencia (64,6%) y los trastornos digestivos (55%) son los síntomas que con más frecuencia refieren las encuestadas durante el embarazo, seguidos de náuseas y vómitos (46,6%), las piernas cansadas y la retención de líquidos (41,6%), problemas de espalda y ciática (37,4%), altibajos emocionales (37,4%) e insomnio (32,1%).



La investigación pone de relieve, además, que entre las mujeres que experimentan síntomas, una de cada dos (53,3%) tiene más síntomas psíquicos que físicos durante la gestación. "Este dato evidencia la necesidad de que tanto los profesionales sanitarios como la propia embarazada y su entorno presten a los aspectos psicológicos del embarazo la

atención que merecen, de manera que la futura madre pueda acceder a información y herramientas que le permitan gestionar problemas como el cansancio o los síntomas emocionales”, afirma la doctora **María Jesús Cancelo**, miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO).

En parte, este malestar emocional procede de las inquietudes y dudas que la mujer siente durante el embarazo. Según el estudio, las más habituales son la salud del bebé, la preocupación por el momento del parto y los primeros cuidados tras el nacimiento. No obstante, los miedos disminuyen en mujeres que ya han vivido un embarazo previamente y también con la edad.

Tres de cada cuatro encuestadas se sienten felices durante el embarazo

A pesar de todo, las cifras indican que las mujeres españolas viven con positividad su embarazo: tres de cada cuatro encuestadas (76,3%) se sienten felices durante la gestación y la mitad (50,4%) piensa que ha mejorado la relación con su familia. La investigación también revela que ocho de cada diez encuestadas (80,5%) se sienten apoyadas por su pareja durante el embarazo, aunque la mitad (47,8%) afirma que la gestación ha perjudicado su vida sexual o ha interrumpido sus relaciones durante este tiempo.

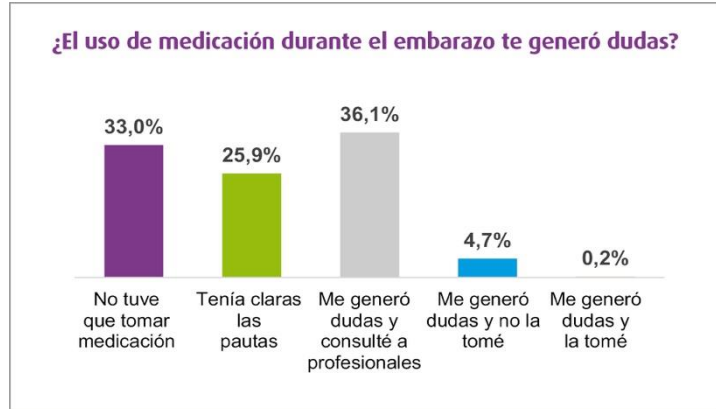
La relación social en otros ámbitos como el laboral también tiene trascendencia en este periodo. Como explica el doctor Maset, “continuar trabajando durante el embarazo puede ser beneficioso para la futura madre, ya que supone mantener rutinas y porque seguir en contacto con el entorno social es muy recomendable. No obstante, cuando su profesión o condiciones laborales entrañen riesgos o cuando no se encuentre bien, puede ser necesario un cambio de puesto o la baja laboral”.

De hecho, según el VIII Estudio CinfaSalud, una de cada cuatro mujeres embarazadas (24,6%) necesita acogerse a la baja laboral durante la gestación, sobre todo durante el tercer trimestre, que aglutina el 42,7% de las bajas. De las mujeres que la necesitan, el 55,1% sufre más síntomas emocionales, frente al 32,4% que padece en mayor medida trastornos físicos. De media, las bajas duran un poco más de catorce semanas.

Una de cada tres embarazadas consulta sus dudas en Internet

Por otra parte, aunque ocho de cada diez encuestadas (86,5%) recurren a profesionales sanitarios para consultar sus dudas e inquietudes durante el embarazo, una de cada tres elige también Internet y las redes sociales como fuente de información -solo por detrás de la matrona (60,3%), el ginecólogo (49,2%) y la familia y los amigos (41,2%)-.

La investigación también muestra que una de las dudas frecuentes durante el embarazo se relaciona con el consumo de fármacos, ya que cuatro de cada diez encuestadas (41%) vacilan respecto a cómo tomar su medicación durante la gestación. Del total de embarazadas, una de cada tres (36,1%) consulta esas dudas con su profesional sanitario, pero un 4,9% deja de tomar la medicación o la toma por su cuenta, sin tener claras las pautas. En este sentido, la doctora Cancelo, de la SEGO, advierte que, durante el embarazo, “es fundamental que la madre no se automedique, ya que hay muchos fármacos cuya ingesta puede entrañar riesgos para el feto. Pero tampoco tiene que resignarse a soportar los síntomas o molestias de la gestación, pues la mayoría se pueden paliar con productos farmacéuticos o medicamentos indicados para embarazadas o específicos para ellas”.



Dos de cada tres mujeres (67%) tienen que tomar algún tipo de fármaco a lo largo del embarazo. Además, al margen de la medicación, casi nueve de cada diez (87,4%) recurren a algún otro producto farmacéutico en este periodo. En concreto, los más utilizados son los complementos nutricionales específicos, como el ácido fólico o los polivitamínicos (67,8%), los tratamientos cosméticos, hidratantes y antiestrías (51,7%) y los fotoprotectores (20,4%), seguidos de los productos de higiene íntima (17,3%) y los geles para piernas cansadas (13,6%).

Decálogo de consejos para un embarazo saludable:

- 1. Acude a un médico para que realice el seguimiento de tu embarazo y siempre que tengas dudas.** Médicos, ginecólogos y matronas te realizarán las pruebas y exámenes periódicos para controlar tu salud y la de tu bebé. Este seguimiento es especialmente importante si tienes alguna enfermedad previa. Consulta también a tu médico si te planteas quedarte embarazada y aún no lo estás. Te ayudará a planificar un embarazo saludable.
- 2. Come con más frecuencia, pero no más cantidad.** No es cierto que debas comer por dos. Lo que sí has de hacer es comer más veces y en raciones más pequeñas, para evitar bajadas de azúcar y digestiones pesadas. Hazlo con calma y masticando bien los alimentos.



- 3. Sigue una dieta variada y equilibrada y cuidado con los alimentos “prohibidos”.** Con el fin de que tu bebé y tú recibáis todos los nutrientes que necesitáis, y como aconsejan nuestra dieta mediterránea y la pirámide alimentaria, toma en abundancia frutas y verduras -peladas y bien lavadas-, legumbres, cereales de grano entero y frutos secos. También es importante la ingesta moderada de lácteos, pescado, huevos y carne -preparados y conservados adecuadamente-, así como de aceite de oliva. Sin embargo, debes evitar los alimentos desaconsejados durante el embarazo como embutidos, lácteos no pasteurizados, etc., y siempre prepararlos adecuadamente para evitar infecciones e intoxicaciones alimentarias.
- 4. Hidrátate bien.** Bebe suficiente líquido, alrededor de dos litros diarios, y preferiblemente agua, zumos naturales o caldos. Por el contrario, reduce el consumo de té y café, así como el de bebidas energizantes o con gas, que también pueden dificultar la digestión.
- 5. No bebas alcohol ni fumes.** Ambos son altamente perjudiciales para tu salud y la de tu bebé, pues elevan el riesgo de complicaciones como partos prematuros, malformaciones o retrasos emocionales y cognitivos. Recuerda que el alcohol pasa directamente a tu hijo a través de la placenta y que ninguna cantidad de este o de tabaco es segura durante el embarazo, por baja que sea.
- 6. Realiza ejercicio físico moderado, cuida tu postura y descansa.** Siempre que sea suave y no suponga un esfuerzo excesivo, practica algún deporte o actividad física, como pasear media hora o nadar. Vigila también tus posturas a lo largo del día, con el fin de que tu espalda, que se curvará de forma natural durante el embarazo, sufra lo menos posible. Por último, es más importante que nunca seguir una correcta rutina de sueño, pues es probable que te sientas más cansada, sobre todo al principio y al final de la gestación. Si es necesario, échate una siesta y realiza descansos durante el día, y elige un colchón y almohada que te permitan descansar correctamente.
- 7. Ni te automediques ni te resignes a sufrir.** Muchos medicamentos y tratamientos a base de plantas están contraindicados durante el embarazo y la lactancia. Sin embargo, esto no implica que debas enfrentarte sin ayudas a las distintas molestias propias del embarazo. Existen múltiples soluciones que pueden aliviar los síntomas más pesados como geles y medias de compresión frente a las piernas cansadas, complementos alimenticios contra los problemas digestivos o, incluso, fármacos a los que puede recurrirse ante patologías o inconvenientes más graves. Pero siempre bajo prescripción médica o con el consejo de tu farmacéutico.
- 8. Disfruta de tu ocio.** Durante el embarazo, debes seguir tu vida con la mayor normalidad posible y ello significa, siempre que no exista contraindicación médica, continuar disfrutando de las actividades que más te gustan. Solo has de tomar las precauciones lógicas: una adecuada fotoprotección al aire libre, cuidados ante los mosquitos y en los viajes largos, etc. También puedes seguir con tu actividad laboral, siempre que no implique riesgos y te encuentres bien.
- 9. Recuerda que tener un hijo es cosa de dos.** Aunque un embarazo implica muchos cambios en el día a día de una pareja, constituye una oportunidad maravillosa para que su vínculo se estreche. Para ello, es crucial una buena comunicación, complicidad y confianza entre ambos.
- 10. Expresa tus emociones.** La llegada de un bebé es un momento de ilusión y, al mismo tiempo, de preocupaciones. Mitiga tus temores aprendiendo técnicas de relajación y respiración, compartiendo tus inquietudes con tu pareja y familiares y preparando con tiempo suficiente todo lo que necesitará tu bebé. También las clases parto te ayudarán a sentirte más segura y confiada para el momento de dar a luz y en tu nueva vida como madre. Por último, intenta disfrutar de esta etapa y compartir tu felicidad: la alegría compartida es doble alegría.

Sobre CinfaSalud:

En www.cinfasalud.com, el portal de divulgación en salud de Cinfa, es posible encontrar este estudio y otros similares sobre temas cotidianos de salud, su tratamiento y prevención. Así mismo, en los perfiles [@CinfaSalud](https://twitter.com/CinfaSalud) en Twitter, [CinfaSalud](https://www.facebook.com/CinfaSalud) en Facebook, [CinfaSalud](https://www.youtube.com/CinfaSalud) en Youtube, [CinfaSalud](https://www.google.com/CinfaSalud) en Google+ y [CinfaSalud](https://www.pinterest.com/CinfaSalud) en Pinterest se difunden también estos contenidos.

Cinfa, empresa española fundada hace 49 años, es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De capital 100% nacional, está integrada por más de 1.000 profesionales a los que mueve un proyecto común: conseguir que las personas vivan una vida más plena y saludable.

Para más información o entrevistas con nuestro experto: Departamento de Comunicación de Cinfa

Saioa Aldaya – Ederne Miranda

Tel: 948 007 163 /650 901 641

E-mail: saioa.aldaya@cinfa.com / externo.emiranda@cinfa.com

www.cinfasalud.com/ www.cinfa.com