



Exceso de peso en el embarazo

La obesidad corresponde a una enfermedad caracterizada por un exceso de grasa corporal y es la causa de la progresión de otras enfermedades relacionadas con todas las especialidades de la medicina, incluyendo el ámbito de la fertilidad, la ginecología y la obstetricia.

La obesidad no es un problema de comer demasiado, sino que es una disfunción en la fisiología de un individuo, donde se “enferman” los mecanismos de la regulación del balance energético.

Para poder estimar la obesidad usamos distintos marcadores dentro de los cuales el IMC es el más usado y establecido por la OMS, como criterio para el diagnóstico de la obesidad y el sobrepeso.

Diabetes gestacional

Corresponde a la diabetes, cuyo diagnóstico se realiza por primera vez durante el embarazo. Se presenta con mayor frecuencia en pacientes con obesidad desde la etapa previa al embarazo y también en aquellas que aumentan de peso de manera excesiva durante el embarazo.

Esta condición puede aumentar el riesgo de tener un parto por cesárea. Además, las mujeres que han tenido diabetes gestacional también tienen mayor riesgo de presentar alteraciones del metabolismo del azúcar como resistencia a la insulina y diabetes en el futuro.

Es importante realizar el diagnóstico de la diabetes gestacional, por lo general las pruebas de detección de diabetes gestacional es al inicio del embarazo en mujeres con obesidad, además de la prueba de detección que se realiza más adelante en el embarazo. El tratamiento de la diabetes debe ser llevado a cabo por un equipo multidisciplinario, donde el abordaje del aspecto nutricional es fundamental.

Preeclampsia

Es una alteración de presión arterial alta que puede ocurrir durante o después del embarazo. Es una enfermedad grave que afecta todo el cuerpo de una mujer, incluyendo la función renal y hepática. Los casos más severos necesitan tratamiento de emergencia para evitar mayores complicaciones.

Apnea del sueño

Es una condición en la cual una persona deja de respirar por períodos cortos durante el sueño y se encuentra en estrecha asociación con la obesidad. Durante el embarazo esta condición puede empeorar pues aumenta la sobrecarga del corazón y los pulmones. Durante el embarazo, la apnea del sueño no solo puede causar fatiga, sino que también aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión arterial, preeclampsia, trastornos cardíacos y pulmonares.

¿Cuáles son los riesgos del exceso de peso para el bebé?

Riesgo de pérdida del embarazo

Las mujeres con obesidad tienen un mayor riesgo de pérdida de embarazo (aborto espontáneo), en comparación con las mujeres de peso normal. Así también de muerte fetal en una etapa más avanzada del embarazo.

Malformaciones congénitas

Los hijos de madres que padecen obesidad presentan mayor riesgo de presentar defectos congénitos como malformaciones cardíacas y defectos del tubo neural.

Macrosomía

Este término corresponde a la descripción de un bebé que es significativamente más grande que el promedio. Esta condición puede aumentar el riesgo de que el bebé sufra alguna lesión durante el parto como fractura de clavícula. La macrosomía también aumenta el riesgo de parto por cesárea.

Obesidad en la vida adulta

Se ha demostrado que los hijos de madres con obesidad durante el embarazo, así como aquellos que nacen con demasiada grasa corporal tienen una mayor probabilidad de tener exceso de peso en la vida adulta.

Parto prematuro

Los problemas médicos derivados de la obesidad de la madre pueden aumentar el riesgo de parto prematuro. Como resultado, los bebés prematuros tienen un mayor riesgo de problemas de salud a corto y largo plazo.

Por lo tanto: ¿Es importante perder peso antes de embarazarme?

La pérdida de peso supervisada antes del embarazo conlleva tremendos beneficios en términos de la fertilidad y también de la disminución de los riesgos asociados a la obesidad, tanto para la madre como para el bebé.

Se ha demostrado que una pérdida de tan solo un 5 a un 7% del peso corporal logra disminuir la inflamación asociada a la obesidad y determinar un menor riesgo de comorbilidad en el embarazo.

Por lo tanto, si padeces de exceso de peso y **planeas quedar embarazada conversa con tu ginecólogo** para que planifiquen en conjunto los tiempos y te derive al especialista en nutrición correspondiente.