

El asma y el embarazo

El asma es una de las afecciones más frecuentes que coexisten con el embarazo. Así como el asma afecta a su embarazo, su embarazo también puede afectar a los síntomas del asma.

Esta hoja informativa está diseñada para proporcionarle una visión general de los cambios que pueden ocurrir, y cómo debe manejarlos.

► ¿De qué manera afecta el asma al embarazo?

Si usted tiene asma, el riesgo de complicaciones para usted y para su bebé durante el embarazo es muy pequeño si el asma está bien controlada.

Aunque puede ser tentador dejar de tomar sus medicamentos cuando se quede embarazada, es vital que siga tomándolos para controlar el asma. Los estudios han demostrado que es más peligroso no tomar sus medicamentos.

Para que los pulmones continúen funcionando bien es importante tomar la medicación con regularidad. Esto ayudará a prevenir un ataque o un empeoramiento del asma que padece, que podría dificultar que su bebé reciba el suficiente oxígeno.

► ¿Cómo afecta el embarazo al asma?

A medida que su organismo produzca más hormonas durante el embarazo, se dará cuenta de que se producen muchos cambios en su cuerpo. Esto incluye cambios en su sistema respiratorio. Es normal que todas las mujeres noten dificultad respiratoria o la nariz taponada, sobre todo en los últimos tres meses del embarazo.

El embarazo afecta a las mujeres con asma de diferentes maneras. Las pruebas disponibles actualmente indican que un tercio de las mujeres con asma han observado una mejora de sus síntomas durante el embarazo, un tercio siguen con los mismos síntomas y un tercio han observado un empeoramiento.

Si usted tiene asma grave, es más probable que los síntomas empeoren, mientras que las personas con asma leve por lo general observan una mejora.

Consejo importante: La suspensión del tratamiento con esteroides inhalados puede provocar un empeoramiento de los síntomas del asma durante el embarazo, lo que puede acarrear complicaciones.

Es seguro que siga tomando sus medicamentos y es importante que mantenga el asma bajo control.



Puede que se sienta más estresada o preocupada durante el embarazo. Esto a veces puede afectar a los síntomas del asma.

Es importante que intente relajarse durante el embarazo y que visite a su médico si necesita ayuda adicional.

“Los síntomas del asma empeoraron mientras estaba embarazada. Visité a mi médico de cabecera con regularidad para asegurarme de que el asma estuviera tan bien controlada como fuese posible. Además, asistí a clases de yoga prenatal que realmente me ayudaron a relajarme y aprendí también algunos ejercicios respiratorios útiles para prepararme para el parto”. **Rebecca Elder, una madre con asma**



Su medicación

Su medicación para el asma le ayuda a controlar los síntomas, lo que puede reducir el riesgo de complicaciones. Por razones éticas los medicamentos no se pueden probar en ensayos que incluyan a mujeres embarazadas, pero los estudios sobre el uso rutinario de todos los medicamentos comunes contra el asma, tales como los agonistas β -adrenérgicos (por ejemplo, salbutamol, salmeterol, terbutalina y formoterol) y los corticoesteroides inhalados (por ejemplo, beclometasona, budesonida, fluticasona y mometasona), no han mostrado ningún motivo de preocupación.

Hay menos información acerca de los nuevos fármacos, como los antagonistas de los leucotrienos (ya que los han utilizado menos mujeres), por lo que la mayoría de los médicos no aconsejan iniciar su administración en el embarazo. Sin embargo, no se ha demostrado que tengan efectos adversos, por lo que no hay necesidad de interrumpir su uso si usted ya está tomando estos medicamentos y le están ayudando a controlar el asma.

Utilizando la medicación de manera regular se pueden prevenir los ataques más graves, pero si se produce un ataque, se pueden usar con seguridad los esteroides orales (prednisolona), que se presentan en comprimidos. Su medicación para el asma le ayuda a controlar los síntomas, lo que puede reducir el riesgo de complicaciones para usted y su bebé.

El beneficio de seguir el tratamiento para mantener el asma bajo control es mucho mayor que el riesgo de usar medicación de manera regular.

Consejo importante: Consejo importante: Pida a su médico o enfermera que comprueben cómo utiliza usted el inhalador y que se aseguren de que está utilizando el tipo de dispositivo más adecuado para usted. El uso de un dispositivo que administre el tratamiento a los pulmones de manera eficaz significa que usted puede necesitar menos tratamiento.

Es importante que solo tome medicamentos recetados por su médico para tratar el asma.



Estudio de caso: Kirsty Warwick

Kirsty tiene dos hijos y padece asma leve

“El asma mejoró realmente durante el embarazo, a pesar de que mi fiebre del heno empeoró mucho. Recibí un montón de buenos consejos y apoyo de todos los profesionales sanitarios con los que hablé. Era reconfortante escuchar a mi médico de cabecera, mi comadrona y mi tocólogo dándome el mismo consejo: siga tomando su medicación para el asma. Después de dar a luz a mi hijo y a mi hija el asma volvió a la normalidad.

“Mi consejo para otras mujeres en mi situación sería que siguieran utilizando los inhaladores. Si usted tiene cualquier otro síntoma inusual asegúrese de visitar a su médico o profesional sanitario para discutir la mejor manera de controlarlo”.

¿Qué apoyo debe recibir?

En primer lugar, es importante que visite a un profesional sanitario. A continuación recibirá la atención de una comadrona, que puede proporcionarle apoyo durante el embarazo. También podría solicitar asesoramiento a la persona que se encarga del tratamiento de su asma, si necesita ayuda adicional para controlar los síntomas.

Para asegurar un buen embarazo es importante que todos los profesionales sanitarios trabajen juntos con el fin de ofrecerle la mejor atención.

Incluso si está visitando a una comadrona para recibir asesoramiento sobre su embarazo, asegúrese de comentarle también los síntomas del asma que padece.

Solicite a su médico un plan de acción para el asma. Esto puede ser útil para tener un método estructurado para controlar el asma, y le ayudará a ajustar el tratamiento si sus síntomas cambian durante el embarazo.



Preguntas más frecuentes

Estoy preocupada por mi asma durante el parto, ¿cómo debo prepararme?

Las exacerbaciones del asma son poco frecuentes durante el parto ya que el organismo produce hormonas esteroideas naturales que ayudan a prevenir un ataque. Sin embargo, asegúrese de llevar su inhalador con usted a la sala de partos, por si acaso lo necesitara.

Dar a luz puede ser una perspectiva desalentadora y hay muchas cosas que puede hacer para prepararse mental y físicamente. Entre ellas se incluyen: yoga, ejercicios de respiración y meditación. Hable con su comadrona sobre las opciones disponibles en su área.



©iStockphoto.com/dejanristovski

¿Es seguro amamantar a mi bebé mientras estoy tomando medicamentos para el asma?

La lactancia es segura cuando se tiene asma. De hecho, varios estudios han puesto de relieve los beneficios de la lactancia materna y han demostrado que puede evitar que su hijo padezca asma y alergias.

Usted debe seguir usando su medicación para el asma de forma normal durante todo el periodo de lactancia y hablar con su médico si hay algo que le preocupa.



Aparte de la medicación, ¿qué otra cosa puedo hacer para ayudar a controlar el asma durante el embarazo?

Si usted fuma actualmente, está aumentando el riesgo para su bebé durante el embarazo y podría agravar los síntomas del asma, lo que acarrea más complicaciones. Si deja de fumar, puede ayudar a evitar este riesgo durante el embarazo y a mejorar su salud a largo plazo. Además de tomar los medicamentos, es posible que desee comer alimentos que se ha sido que son beneficiosos para madres asmáticas.

Una dieta pobre en sal y la ingesta elevada de antioxidantes pueden estar relacionadas con el control del asma y con un buen sistema inmunitario. Se ha sugerido una ingesta elevada de vitamina E y aceite de oliva durante el embarazo para reducir el riesgo de que su bebé desarrolle síntomas de asma.

