

SALUD

Año 5, Edición no. 77 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Enero 2019

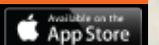
actual

ADELGAZA
COMIENDO
GRASA

EMBARAZO
MÚLTIPLE
¿ÉXITO O
COMPLICACIÓN?

NO SUBESTIMES
A LA INFLUENZA:
VACÚNATE

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



INICIO DE AÑO, BUEN PRETEXTO PARA EMPEZAR A CUIDARNOS

Muy feliz año nuevo a todos ustedes, esperemos que estén disfrutando de volver no sólo a la rutina y al trabajo cotidiano, sino al cuidado de nuestro cuerpo. Sí acaso hubo excesos con la bebida y la comida, éste es un buen momento para retornar al camino del bien en materia de nutrición.

Así que para que cumplas tus propósitos de año nuevo, se ha integrado a nuestra sección de nutrición, a nuestro equipo de colaboradores, Oswaldo Acosta, quien nos platica cómo se puede bajar de peso comiendo grasa, pues los beneficios los ha experimentado en su propio cuerpo desde hace ya dos años. Sus cambios han sido extraordinarios, y por eso nos va a compartir todo lo que ha aprendido acerca de la cetosis. Con su artículo derribará muchos mitos que tenemos sobre el tema, y contrario a lo que nos han enseñado, se nos explicará como la grasa puede ser el motor de esa pérdida impresionante de peso, ¿qué tal?

Por otro lado, enero sigue siendo un mes frío, de hecho, ya entró totalmente el invierno, y eso hace que podamos estar vulnerables a contagiarnos de Influenza. No lo echas en saco roto y vacúnate, porque la no prevención pudiera ser sinónimo de muerte.

Y también, si tú eres de los que ha batallado para tener hijos, te hablaremos de los métodos a los que puedes recurrir.

Entonces: ¡a cuidar cuerpo, corazón y mente!

¡Gracias por hacernos parte de tu día y parte de tu vida!

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES
Lucía Chávez
Dr. Henry A. Mateo Sáñez
Dra. Iris López Villa
Graciela Jiménez
Liza María Pompa
Óscar León Martínez
Oswaldo Acosta
Dra. Gabriela Arciniega Amezcua

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com



Cuando Recurrir a las técnicas de Reproducción asistida

- Dr. Óscar León Martínez -



*Primer médico en realizar estas técnicas en el Noroeste del país.

Correo: fertildadtijuana@gmail.com

Cuando una pareja no puede embarazarse por más de dos años, sin utilizar ningún método anticonceptivo, estamos hablando de infertilidad. Entonces, la mayoría de las parejas consideran diferentes técnicas o métodos antes de llegar a la fertilización in vitro (FIV) una de las técnicas de Reproducción Asistida consideras complejas.

Pero para adentrarnos al tema, ¿qué es la Reproducción Asistida? Es llanamente la manipulación del óvulo y/o el espermatozoide con el objetivo de conseguir un embarazo a través de un método científico.

Podemos pues empezar por adoptar medidas más sencillas, como programar las relaciones sexuales para que coincidan con la ovulación, y adoptar las posturas consideradas más efectivas durante el coito para lograr la fecundación, y pasar posteriormente a procesos más complejos si esto no da resultado.

ESTAS TÉCNICAS PUEDEN SER DE BAJA Y ALTA COMPLEJIDAD

La inseminación artificial, en la que se introducen espermatozoides en el útero de la mujer durante la ovulación para que se produzca la fecundación natural, se considera de baja complejidad, mientras que la fecundación in vitro es de alta complejidad.

Para cada pareja existen diferentes al-

temativas, dependiendo de sus necesidades y preferencias. La (FIV) es una técnica cuyo objetivo es la generación de un embrión humano, mediante la fecundación de un ovocito (fase anterior al óvulo), por un espermatozoide maduro en medios de cultivo. El procedimiento es natural, a pesar de llevarse a cabo en el laboratorio, y consiste en situar unos 200 mil espermatozoides alrededor del óvulo, para que uno de ellos lo fecunde. Los óvulos fecundados permanecen en incubadora varios días antes de ser implantados en el útero materno. La transferencia del embrión se realiza de forma transvaginal.

¿CÓMO ES EL PROCEDIMIENTO?

En el ciclo natural de la mujer, sólo uno de los folículos "seleccionados" en un principio será el que ovule y, por lo tanto, será susceptible de ser fecundado. Para optimizar resultados, es preciso transferir al útero más de un embrión para incrementar las posibilidades de embarazo, y que al menos uno logre implantarse. Previamente se administra medicación a la paciente para provocar una hiperestimulación ovárica controlada, que tiene como objetivo que maduren más folículos para poder recuperar un mayor número de óvulos, y que se desarrollen más embriones, ya sea para transferir a la cavidad uterina, o bien para criopreservarlos con el fin de ser utilizados posteriormente.

"CÓMO CUMPLIR EL PROPÓSITO MÁS COMÚN DE TODOS: BAJAR DE PESO"

- Dra. Liza María Pompa González -



*La doctora Liza María Pompa González está certificada como cirujano bariatra de excelencia y ha creado un plan integral para tratar la obesidad de manera sostenible.

Instagram: drpompa.limarp
Facebook: dr.liza.maria.pompa

Cada año empieza el ritual. Hacemos nuestra lista de propósitos, y con seguridad compartes algunas de tus intenciones con familia o amigos. Según un estudio de la Universidad de Scranton en Estados Unidos, estos son los diez propósitos de año nuevo más comunes:

10. Pasar más tiempo con la familia
9. Enamorarte
8. Ayudar a otros a alcanzar sus metas
7. Dejar de fumar
6. Aprender algo nuevo
5. Mantener la condición física y salud
4. Disfrutar más de la vida
3. Ahorrar
2. Organizarte
1. Bajar de peso

El mismo estudio encontró que sólo el 8% de la gente logra sus propósitos. El secreto para lograr este y todo tipo de metas es tener un plan y ser perseverante, y debo decir que el más común de los propósitos, que es bajar de peso, no ocurrirá de la noche a la mañana, por lo que te ofrezco algunos consejos que te pueden ayudar.

PLAN DE ALIMENTACIÓN REALISTA

No hagas dietas milagrosas o tomes productos dudosos. Empieza por cambios pequeños pero sustentables, como eliminar la comida chatarra y comer más verduras y frutas.

MANTÉN EL ÁNIMO

Cuando decidimos ponernos a dieta nos emocionamos mucho y queremos ver resultados rápidos, sólo recuerda no desanimarte si los resultados tardan un poco en llegar.

PLANEA TUS DÍAS

Organiza tus compras y elimina la mayor cantidad de tentaciones posible.

BUSCA AYUDA PROFESIONAL

El tipo de profesional que necesites dependerá de la cantidad de peso que quieres bajar y de tu estado general de salud. Si gozas de buena salud y tienes poco que bajar, un entrenador o coach pueden ser buenos aliados. Si tu reto es mayor debes consultar un nutriólogo, y si tienes un índice de masa corporal mayor a 30, tu mejor opción es acudir a un centro de excelencia para la obesidad.

Evervital®

WOMEN cápsulas

ESTOS PRODUCTOS NO SON UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.



Tener propósitos claros es vital para este

2019

¿En qué momento empezó un nuevo año? Algunas aún no terminamos de cumplir los propósitos del 2018, cuando dijimos que íbamos a ponernos en forma, comer más sano y ejercitar más nuestro cuerpo.

No importa la época del año siempre es una buena decisión plantearnos y hacer lo necesario para estar mejor y más saludables. Complementar una dieta equilibrada con suficiente descanso y pasar momentos agradables con nuestros seres queridos nos hará rendir a plenitud durante el día.

Y aunque se vaya otro año más, estar sanas no es una cuestión de edad sino de actitud. La mejor fórmula que te va a dar resultados es encontrar la dieta que se ajuste a tus necesidades de actividad diaria, hacer ejercicio de forma consistente y de acuerdo a tu condición personal esto te llevará a cumplir tus metas en este año que inicia.

¡Que tus propósitos para el 2019 estén llenos de salud, energía y bienestar!

bomuca®

De Venta en:



ADELGAZA COMIENDO GRASA

POR OSWALDO ACOSTA

Se lee algo extraño, pero es el plan de alimentación que está acabando con los mitos y paradigmas que se nos habían inculcado en el pasado en relación al consumo de grasas.

La dieta cetogénica cada vez es más popular y aceptada por muchos científicos y médicos, por los excelentes resultados que se reflejan en sus pacientes tanto en salud como en pérdida de peso. Y es que cuando no hay ingesta de azúcar y carbohidratos, el cuerpo busca en la grasa su combustible alternativo por medio de cuerpos cetónicos.

Es importante mencionar que esto no es una moda, ya que así se alimentaron los seres humanos durante millones de años.

Esta información pareciera contradictoria con lo que siempre se nos había recomendado, pero tiene su explicación.

SE ALIMENTABAN EN EL PASADO?

La agricultura y la ganadería se inventaron hace sólo unos 10 mil años atrás en la historia evolutiva del hombre, y hasta entonces, durante cientos de miles de años, los humanos cazaban y recolectaban lo que tenían a la mano.

Una buena temporada de caza permitía estar un tiempo alimentándose casi exclusivamente de carne, y una mala época les obligaría a tener que conformarse durante meses con bayas, frutas, raíces y otros vegetales. Y es muy probable que esas variaciones se intercalaran con importantes periodos de carencias y necesidad.

OBLIGA A TU CUERPO A TOMAR ENERGÍA DE LA GRASA Y NO DE LOS CARBS

El metabolismo humano tiene diferentes rutas para obtener la energía que necesita, y la más fácil y directa es la que transforma los carbohidratos en glucosa. Pero lo que hace la dieta cetogénica, es que 'obliga' al organismo a entrar en cetosis, es decir, a utilizar la grasa en vez del glucógeno para mantenerse vivo.

La dieta cetogénica fue diseñada en 1923 por el Doctor Russell Wilder en la Clínica Mayo para el tratamiento de la epilepsia. En ella se restringe al máximo la ingesta de alimentos que acababan convertidos en glucosa,

CUÁLES SON LOS BENEFICIOS AL LLEVAR UNA DIETA CETOGENICA

- » Pérdida de Peso
- » Mayor Enfoque y Concentración Mental
- » Aumento de la Energía
- » Eliminación del Acné
- » Desinflamación
- » Control del Azúcar en la Sangre
- » Control del Colesterol, Triglicéridos y Presión Arterial
- » Control de la Epilepsia, Alzheimer, Autismo, Cáncer, entre otras.

» Si tú que estás leyendo este artículo, tienes interés en saber más detalles sobre como iniciar este plan de alimentación cetogénico y recibir asesoría personalizada en línea para que se te lleve de la mano paso a paso en la materia, te invitamos a ingresar a la página www.clubcetogenico.com

ricos en harinas, féculas y azúcar, y promueve las hortalizas y frutas con menos hidratos, como lechuga, espinacas, espárragos, aguacate, tomate y calabacín, así como la alta ingesta de grasas saludables tanto animales como vegetales. Aunque el modo más eficaz de entrar en cetosis es el ayuno intermitente, este programa lo logra reduciendo la ración de carbohidratos por debajo de los 20 a 50 gramos al día.

Una vez agotadas las reservas de glucógeno en el organismo (lo que suele ocurrir al cabo de cinco a siete días con esas restricciones), nuestro cuerpo pone en funcionamiento el 'plan B': la grasa de la dieta es transformada en el hígado en los llamados 'cuerpos cetónicos', que sirven de combustible para las células. Una vez en cetosis, el cuerpo quema con gran facilidad la grasa que ingiere, como la que el cuerpo acumula como reserva, y se pierde peso de manera natural.

Acostumbrados a satanizar a las grasas, muchos no acaban de creerse todo esto, pero lo cierto es que cada vez más expertos advierten de que el verdadero enemigo, el auténtico causante de la epidemia de obesidad que azota el mundo, son los alimentos procesados ricos en azúcares y harinas (que acaban convirtiéndose en lo mismo: glucosa en el organismo), y no los lípidos. Según los estudios, las dietas cetogénicas o muy bajas en carbohidratos suelen ser más eficaces que otras para perder peso a corto y mediano plazo.

ALGUNOS EFECTOS SECUNDARIOS POSITIVOS

La dieta cetogénica puede producir efectos secundarios molestos durante los primeros días, hasta que el cuerpo se adapta a la nueva ruta metabólica, como son: dolor de cabeza, mal aliento, mareos, náuseas, estreñimiento, disminución del rendimiento deportivo e irritabilidad. Pero superando esta etapa apoyada y supervisada por un experto en el tema, llegan todos los beneficios.

*El autor es Creador y Fundador del Club Cetogénico.

¿CÓMO

6
página



Martes, Jueves y Domingos 2x1
en todos los servicios de Vita Spa

En la compra de
un certificado de regalo
GRATIS
un baño termal doble.

Todos nuestros tratamientos
incluyen:

- Aromaterapia
- Sauna
- Regaderas
- Cuarto de relajación

Pregunte por nuestra tarifas
especiales de hospedaje.

*NO ACUMULABLES CON OTRAS PROMOCIONES.
*VÁLIDO SOLO LOS DÍAS INDICADOS. *PREVIS CITA.

LLÁMANOS o VISITANOS PARA PEDIR INFORMACIÓN

636 00 16 (17) | 634 26 39

www.vitaspatijuana.com

LA MEJOR DIETA PARA PERDER PESO

POR LUCÍA CHÁVEZ

Cada año salen nuevas dietas y modas relacionadas a la alimentación. ¿Cuál dieta es la mejor? ¿Cómo puedes saber la que funciona mejor para ti? Entre tanta información y confusión, ¿qué comer? Antes de entrar a detalle, la premisa más importante para saber si un plan de nutrición va a ser efectivo, es que no sea demasiado estricto y que sea variado. Si vas a estar comiendo únicamente sopa de cebolla, lo más probable es que llegues al verano con estos mismos kilos, si no es que con otros más.

AHORA SÍ, ¿CUÁL ES LA MEJOR DIETA?

La que aporta nutrimentos para cubrir con las necesidades esenciales biológicas del cuerpo humano. No puedes exigirle a tu cuerpo que haga una chamba si no le das lo

que necesita para hacerla. Primero lo primero, págale bien, y verás que trabaja hasta tiempo extra, sin quejas ni excusas. Páglele con nutrición, no con comida chatarra, la cual sólo te rellena y te quita el hambre.

¿QUÉ CON LOS CARBOHIDRATOS?

Los nutrimentos esenciales son proteína, grasa, vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua. ¿Y los carbohidratos? La fisiología de la nutrición es muy clara al respecto: no son esenciales. Esto quiere decir que los carbohidratos no son necesarios para conservar la vida.

¿Y las frutas y verduras, son carbohidratos? La respuesta absoluta es no. Es cierto que ambas contienen carbohidratos (azúcar), pero no son carbohidratos, son en cambio una valiosa fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y agua, razón por la cual debemos consumirlas. Digamos que las queremos por lo que son, con todo y sus defectos, pero, no son defectos.

¿QUÉ EVITAR?

Si lo que quieres es bajar de peso, debes asegurarte que tu cuerpo

funcione con la energía generada por nutrición, no por azúcar. Entonces, debes procurar alimentos ricos en nutrimentos, y evitar los que no tienen ninguna otra cosa más que azúcar, o sea, carbohidratos. Esto significa cambiar tu metabolismo. Cambiarlo de un metabolismo de azúcar a un metabolismo de grasa y nutrimentos. Al hacer esto, obligas a tu cuerpo a trabajar quemando grasa, y a usar vitaminas y minerales para generar energía sostenida en lugar de que se vaya por la vía fácil y rápida de quemar azúcar, la cual, por cierto, proporciona energía por muy poco tiempo.

Si te tomas un latte, tu cuerpo obtiene energía del azúcar y del estímulo de la cafeína, y deja de hacer la difícil chamba de usar nutrimentos para quemar grasa y bajar de peso sin rebote.

¿QUIERES BAJAR DE PESO?

DEJA EL AZÚCAR

El azúcar es "obesogénica", esto es, genera obesidad causada por la producción excesiva de una hormona llamada insulina, la cual reacciona ante el consumo excesivo de azúcar, y tiene por obligación, sacar esta melaza viscosa de la sangre y ponerla donde no estorbe: en células grasas, o sea, llantitas. Dejar el azúcar puede ser un esfuerzo titánico si no sabes cómo evitar los síntomas de abstinencia. Así como lo escuchas, el azúcar es adictiva tanto como la cocaína o la heroína. Afortunadamente, los síntomas duran únicamente entre 5 y 10 días. Sin embargo, si no sabes cómo manejar los síntomas, lo más probable es que durante la fase de antojos sientas que no tienes suficiente voluntad, y al sentirte frustrad@ e incapaz de controlarlos, recaigas. Seguramente esta es una experiencia que has vivido.

PASOS PARA DEJAR EL AZÚCAR

El primer paso para dejar el azúcar es identificarla. El azúcar se encuentra ampliamente distribuida entre alimentos comerciales, inclusive los que consideramos "saludables" como el yogurt, la leche o la avena. Algunos otros son la salsa cátsup, aderezos, horneados, refrescos, jugos,

helado, granolas, mieles, jarabes, papas, camote, saborizantes, bebidas energéticas, entre otros.

El segundo paso es escoger alimentos ricos en grasas, proteína y vegetales, de preferencia de hoja verde. Alimentos como chicharrón, carnes de corte graso, pescados grasos, huevo, mantequilla, nueces, semillas, aguacate, aceitunas, aceite de oliva, aceite de coco, y cualquier verdura que no sea tubérculo. En algunos casos, para poder aportar nutrimentos de forma rápida y acelerar la pérdida de peso, es conveniente agregar superalimentos o suplementos. Visita mi página para explorar las opciones que recomiendo.

Finalmente, mantenerse hidratado es vital para evitar muchos malestares. Puedes agregar minerales a tus bebidas o tomar un electrolito (¡que no tenga azúcar!) al día. Procura tomar 2 litros de agua.

Durante el tiempo en que se hace el cambio de metabolismo, aproximadamente 14 días, procura evitar el ejercicio intenso.

Es posible que durante los primeros días no observes un cambio en tu peso, no te preocupes, esto es esperado. Una vez que tu cuerpo se olvida del azúcar y empieza a quemar grasa podrás ver cómo la báscula baja...y ¡rápido!.

FACEBOOK Y PORTAL:
TNLTunutrologaenlinea.com

*La autora es
Nutrióloga certificada.



NO SUBESTIMES A LA INFLUENZA, PUDIERA SER MORTAL

POR DRA. GABRIELA ARCINIEGA AMEZCUA

La influenza puede ser mortal, a diferencia del resfriado común; así de contundente es el diagnóstico de las posibles consecuencias de la enfermedad. Tiene los mismos síntomas que una gripe, pero inician de una manera acelerada y muy intensa, por ello es importante que todos tomemos las medidas de prevención, y sobre todo, que nos vacu-

SÍNTOMAS.

» Los síntomas de esta enfermedad son: fiebre mayor a 39 grados, dificultad para respirar, malestar general severo, fatiga extrema que impide mantenerse en pie, dolor de cabeza intenso, y dificultad para deglutir alimento.

nemos en cualquier institución de salud pública, lo que es gratis.

¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO?

Están en mayor riesgo nuestros niños de cinco años, mujeres embarazadas, personas con diabetes y adul-

tos mayores de 60 años. Si tenemos en casa a alguien con estas características, debemos acudir a vacunarnos, para evitar contagiarlos.

Es importante recordar además, que la vacuna tarda de 2 a 3 semanas en hacer efecto, por lo que lo ideal es vacunarnos antes de que concluya el mes de noviembre, para estar protegidos cuando inicie el invierno, sobre todo ante los cambios bruscos de temperatura, sin embargo, si ya no nos vacunamos, hay que hacerlo lo antes posible.

ALIMENTOS A PROCURAR

La manzana, naranja, acelgas, espinacas, apio, calabaza, cebolla, guayaba, rábano, kiwi y mandarina, pueden aportar gran parte de las vitaminas y minerales que el cuerpo requiere en esta temporada invernal, lo que podemos conseguir fácilmente en cualquier tienda, y a precios muy accesibles durante la temporada, además de que se pueden preparar en diferentes presentaciones.

Por su parte, los antioxidantes que nos ayudan en materia de prevención son el arándano, las zarzamoras, las frambuesas, las moras y las uvas. Importante también consumir selenio, un mineral



que contienen las nueces, ajo, pescado y pollo, mientras que el zinc que se encuentra en las frutas secas, fortalece las defensas y ayuda a la elasticidad de la piel, muy importante en esta temporada de frío.

CÓMO CUIDARNOS

Debemos además de lavarnos las manos muy frecuentemente, evi-

tar tocarnos la cara.

En caso de presentar un resfriado, hay que evitar saludar de beso o mano, y por ningún motivo ingerir medicamentos sin la previa revisión de un médico, pues el administrarse medicamento en forma o dosis incorrectas, puede agravar el estado de salud del paciente.

Es importante evitar los alimentos con bajo nivel nutricional como frituras, sodas y alimentos pre cocinados, porque éstos evitan que el organismo adquiera las defensas necesarias para enfrentar las enfermedades propias de la época invernal.

No dejes que te ataque la influenza, mejor prevenla.

*La autora es Responsable del programa de Salud del niño y adolescente, de la Jurisdicción de Salud.

"Haz tu sueño realidad, llevar un Bebé sano a casa"



CLINICA DE LA FERTILIDAD DE BAJA CALIFORNIA

DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ

GINECO-OBSTETRA | BIÓLOGO DE LA REPRODUCCIÓN HUMANA
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ENDOMETRIOSIS
UNAM - INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA



- Tratamiento de endometriosis e inducción de ovulación
- Inseminación artificial.
- Microcirugía de las trompas de Falopio.
- Andrología (Tratamiento de esterilidad masculina).
- Endocrinología Reproductiva.
- Video/Laparoscopia/Histeroscopia.
- Ultrasonido en tercera y cuarta dimensión.
- Embarazo de alto riesgo.
- Fertilización IN VITRO.
- (ICSI) Inyección del espermatozoide dentro del óvulo.
- Vitriificación (congelación) de óvulos.
- Profesor asociado del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.

- Miembro de la Asociación Mexicana de Medicina de la reproducción.
- Miembro de la Asociación Americana de Ginecólogos Laparoscopistas.
- Miembro de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología.
- Fellow Visitor Kato Ladies Clinic (Tokyo-Japón).
- Fellow Visitor Instituto Valenciano de Infertilidad (España).
- Profesor Asociado Científico del Consejo Mexicano de Ginecología y Obstetricia.
- Coordinador Científico y académico de la FEMECOG (Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología).

ITURBIDE NO. 399 ESQ. CALLE CUARTA, ENSENADA, BC. MÉXICO

TELÉFONOS/FAX 646 177.29.24 | 646 172.47.97 | 646 177.39.84 | FROM USA 01152 646 177.29.24

www.clinicadelafertilidaddebajacalifornia.com

EMBARAZO MÚLTIPLE

¿Éxito o complicación?

POR DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ
Y DRA. IRIS LÓPEZ VILLA

Con los avances en la Reproducción Humana Asistida, la tasa de embarazos múltiples aumentó desde hace algunos años: mellizos, trillizos y más, y por ende, el riesgo de complicaciones fetales y maternas aumenta en proporción a la cantidad de bebés en una misma gestación. La mayoría de las complicaciones son altamente controlables y prevenibles, esto si existe un adecuado y especial control prenatal. El embarazo Gemelar se define cómo la gestación de dos fetos, y el múltiple es la gestación simultánea de tres o más fetos.

Sabemos que la llegada de un bebé a la familia es una bendición, inclusive si es un embarazo gemelar, pero en los casos de infertilidad y esterilidad se realiza la Estimulación Ovárica (EO), procedimiento que se utiliza para aumentar la cantidad de folículos productores de óvulos en el ovario y lograr el embarazo; y esto aumenta la tasa de embarazos múltiples ya sea en Inseminación Artificial o Fertilización In Vitro (FIV). Durante la EO podemos ir teniendo un control sobre el riesgo de embarazos múltiples, con base a la cantidad de folículos, su tamaño y la calidad de los mismos, en



COMPLICACIONES FETALE

» Crecimiento fetal discordante, síndrome de transfusión feto-fetal (intercambio de sangre entre fetos), muerte de uno de los gemelos, malformaciones congénitas, gemelo con problemas o ausencias cardíacas, y una de las complicaciones menos frecuentes es de gemelos "siameses".

la Inseminación Artificial en cambio en FIV eso ha cambiado a lo largo de los años, ya que desde hace un tiempo ya no se transfieren más de 2 embriones excepto en casos especiales, lo que nos asegura que no habrá embarazos múltiples.

La tasa de embarazo gemelar es de 1 de cada 80 embarazos. La sintomatología de las mujeres con embarazos múltiples puede ser mayor, a diferencia de embarazos únicos. Un ejemplo es el aumento de náuseas en el primer trimestre del embarazo, aumento en la sensibilidad de los senos, aumento de peso con mayor rapidez, altura uterina al medirla en abdomen, y mayor cantidad de líquido amniótico, un dato de laboratorio de importancia es la elevación de la Hormona Gonadotropina Coriónica

en mayor cantidad, esta hormona se produce durante el embarazo y es la que nos proporciona el tan esperado "positivo".

Las complicaciones maternas son parto pretérmino, aumento de presión arterial (hipertensión materna/pre-eclampsia/Eclampsia), sangrado durante el parto o cesárea, sangrado postparto, aumento o disminución en el líquido amniótico, ruptura prematura de membranas. Con este tipo de complicaciones, se debe considerar al embarazo, desde un principio, como de alto riesgo, y se debe dar prevención de parto prematuro, control médico de 2-3 semanas según la evolución materno-fetal, incapacidad laboral desde la semana 26-28 según lo requiera, educación a la madre en cuanto a los riesgos para ella y para los fetos, consultas oportunas en presencia de contracciones uterinas, infecciones vaginales o urinarias, flujo transvaginal y sangrados.