

Conozca los riesgos: ¹ **acimient**o prematuro y bajo peso al nacer



¿Qué son el parto prematuro y el bajo peso al nacer?

- El parto prematuro se define como el nacimiento de un bebé con menos de 37 semanas de gestación.
- Un peso al nacer inferior a 2,500 g (5 libras y 8 onzas) se considera bajo.
- Un peso al nacer inferior a 1,500 g (3 libras y 5 onzas) se considera muy bajo.
- Según la Organización Mundial de la Salud, se calcula que cada año nacen 20 millones de bebés con bajo peso.

¿Cuáles son las causas del bajo peso al nacer?

El bajo peso al nacer puede deberse a varios factores, como el nacimiento prematuro y el crecimiento deficiente del feto en el útero (restricciones del crecimiento intrauterino).

¿Cuáles son los factores de riesgo para tener un bebé prematuro o con bajo peso al nacer?

- Atención prenatal deficiente
- Abuso de sustancias
- Anemia en la embarazada
- Presión sanguínea alta en la embarazada
- Aumento de peso inadecuado por parte de la embarazada
- Nutrición deficiente con menos proteínas en la alimentación de la embarazada
- Fumar (por parte de la embarazada y/o familiares)
- Haber tenido anteriormente un bebé prematuro o con bajo peso al nacer

¿Por qué es esto importante?

Un bebé que nace prematuro o con bajo peso tiene un alto riesgo de mortalidad y morbilidad, no sólo en la infancia, sino también en etapas posteriores de la vida.

Es probable que, al nacer, estos bebés sufran complicaciones de salud, como pulmones inmaduros o más dificultades para comer, aumentar de peso, mantener la temperatura corporal y combatir las infecciones.

También corren el riesgo de sufrir retrasos del desarrollo y obtener malos resultados neurológicos. El bajo peso al nacer puede acarrear costosos problemas de salud, como presión sanguínea alta, diabetes y colesterol alto, cuando el niño o niña crezca.



¿Qué puedo hacer para prevenir tener un parto prematuro o de bajo peso?

- Hágase revisiones prenatales y análisis de sangre periódicos antes y durante el embarazo para asegurarse de que su bebé está creciendo según lo esperado.
- Mantenga un nivel de estrés saludable: Hable sobre su estado de ánimo y salud mental durante sus visitas prenatales.
- Hable con su proveedor sobre el ejercicio saludable y mantenga una actividad regular.
- Tome suplementos prenatales y de hierro a diario.
- Concéntrese en aumentar de peso saludable durante el embarazo: Consuma alimentos ricos en hierro y disfrute de comidas equilibradas con proteínas adecuadas, verduras de hoja verde, lentejas, semillas y frutos secos (incluidos los manís/cacahuates). Hable con su médico sobre la alimentación más adecuada para usted.
- Aumente su consumo de alimentos con hierro y proteínas cocinando las proteínas con utensilios de hierro.
- Limite su consumo de cafeína.
- Evite el consumo de sustancias como drogas, bebidas alcohólicas y tabaco: Anime a sus familiares a dejar de fumar, ya que la exposición al humo de segunda mano también puede provocar bajo peso al nacer.

¿Podemos predecir el parto prematuro o bajo peso al nacer?

Se han desarrollado modelos de predicción, como el que se muestra a continuación, para evaluar el riesgo de parto prematuro o bajo peso al nacer. Si cualquiera de tres factores es positivo o si la puntuación total es ≥ 30 , debe hablar con su médico sobre cuáles medidas de prevención son más adecuadas para usted.

Factores de riesgo	Sí/No	Puntos (si contesta sí)
Fumar (por parte de la embarazada y/o sus familiares)		10
Aumento de peso inadecuado de la embarazada		10
Nutrición deficiente con menos proteínas en la alimentación de la embarazada		15
Anemia en la embarazada		15
Haber tenido un bebé prematuro anteriormente		15
Haber tenido un bebé con bajo peso al nacer anteriormente		15
Total de puntos obtenidos		

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5710991/>