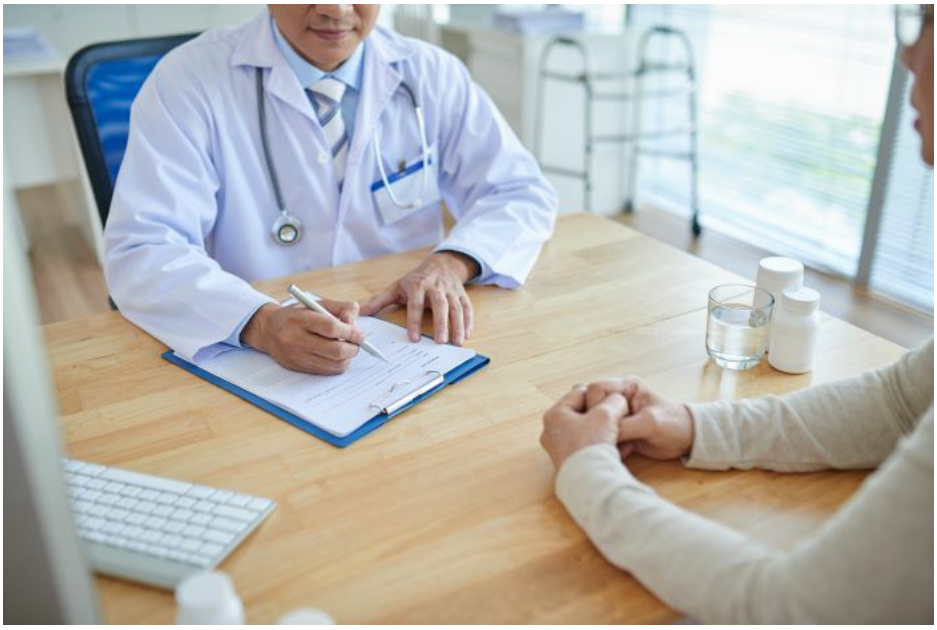
La consulta preconcepcional

22 de Enero de 2020

Tiempo estimado de lectura: 3 min

La consulta preconcepcional está indicada en mujeres en edad reproductiva, sanas o con patología, así como, si es el caso, en sus parejas. Aunque la mitad de los embarazos son planificados, solo un 10% de las mujeres y parejas acuden a una consulta preconcepcional.

El consejo reproductivo durante el período preconcepcional constituye un aspecto importante dentro de la asistencia prenatal dado que la salud de la mujer durante lo embarazo depende en gran medida de su estado de salud antes de la concepción.
En esta primera consulta os preguntarán acerca de vuestros hábitos y estilo de vida, los antecedentes familiares y personales, el consumo de sustancia, de fármacos, la historia de la vacunación, las patologías crónicas, etc. Luego harán pruebas para valorar vuestro estado de salud, para identificar riesgos biomédicos, de conducta y sociales, tanto maternos cómo paternos.
El objetivo es modificar conductas y mejorar los resultados perinatais.
Un embarazo planificado reporta beneficios de salud tanto para la madre como para el feto.



El consejo de la consulta antes del embarazo va encaminado a conseguir:

- Un patrón alimentario saludable y una nutrición óptima.
- Una práctica regular de actividad física.
- Una evaluación idónea de los posibles riesgos laborales.
- El abandono del consumo de sustancia adictivas (tabaco, alcohol...), por medio de programas de deshabituación.
- La Información de los posibles riesgos de la exposición a teratóxenos*.
- La Información de los posibles riesgos de la automedicación. Recordad que no solo las sustancia adictivas interfiren con el desarrollo embrionario y pueden causar defectos de nacimiento, si no también algunos medicamentos sin receta, algunos suplementos o sustancia

en principio inocuas como por ejemplo algunos productos de naturopatía y herboristería.
- Una mejor comprensión de las medidas higiénico dietéticas para prevenir la toxoplasmose.
- La conveniencia de la asistencia prenatal precoz, el calendario de consultas, etc.
- Un mejor control de las enfermedades crónicas y de los efectos de la gestación sobre dito patologías.

• Importante! El período de mayor vulnerabilidad para el embrión son las **10 primeras semanas de gestación**. Los órganos formanse entre la cuarta y la novena semana. Por lo tanto, no resulta sorprendente que en este momento el embrión sea más **vulnerable a los ?teratóxenos?**, que son elementos capaces de producir malformaciones durante el desarrollo prenatal. **Pueden ser agentes físicos, como los rayos X; químicos, como la talidomida y otros medicamentos (con lo sin receta), virásicos, como la rubéola, etc.**