

Brinda ISSEMyM recomendaciones para un embarazo saludable



Especialistas del Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios (ISSEMyM) recomiendan realizar ejercicio, llevar una alimentación balanceada, no fumar, no ingerir alcohol ni consumir drogas para que durante el embarazo el embrión crezca en óptimas condiciones de salud.

Expertos en salud materno-infantil de este instituto precisaron que la edad ideal para embarazarse es entre 20 y 30 años de edad, dado que este periodo es mayormente apto para lograr un embarazo y un parto con buen término, ya que conforme avanza el tiempo, los riesgos para la madre y el niño aumentan.

Los expertos también hicieron hincapié en llevar una dieta sana, nutritiva y balanceada, que incluya verduras, frutas, lácteos y cereales, baja en azúcares y grasas, moderar la ingesta de cárnicos y preferir las carnes blancas, eliminar alimentos chatarras, embutidos o muy condimentados y tomar abundantes líquidos.



Quienes buscan concebir deben ingerir ácido fólico tres meses antes y durante la primera etapa de la gestación y refirieron que durante el embarazo, sólo se pueden tomar medicamentos prescritos por un médico.

Agregaron que al lograr el embarazo, las revisiones médicas deben iniciar en los primeros meses y no cuando la gestación ya se encuentre avanzada o se esté a punto de dar a luz.

Señalaron que las futuras madres deben acudir un mínimo de cinco veces al médico y si el embarazo ha sido considerado de alto riesgo, más de 12.

Con respecto a la actividad física detallaron que las embarazadas deben considerar ejercicio aeróbico de bajo impacto como natación en agua tibia, caminata, yoga, zumba, bicicleta fija o elíptica iniciando con cinco minutos e incrementando paulatinamente a tolerancia.



En embarazos de mediano o alto riesgo, este tipo de actividades deberán someterse a la valoración del médico o bien pueden optar por actividades manuales o recreativas.