



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA:

ESTILO DE VIDA DE LAS MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN Y SU INFLUENCIA
EN LAS COMPLICACIONES DEL PARTO Y EMBARAZO

TRABAJO PRÁCTICO DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:

DE LA CRUZ REYES ISABEL DEL ROCIO

MACHALA - EL ORO

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, DE LA CRUZ REYES ISABEL DEL ROCIO, con C.I. 0705405413, estudiante de la carrera de ENFERMERÍA de la UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA, en calidad de Autora del siguiente trabajo de titulación ESTILO DE VIDA DE LAS MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LAS COMPLICACIONES DEL PARTO Y EMBARAZO

- Declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional. En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad del mismo y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto, asumiendo la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera EXCLUSIVA.

- Cedo a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA de forma NO EXCLUSIVA con referencia a la obra en formato digital los derechos de:
 - a. Incorporar la mencionada obra al repositorio digital institucional para su democratización a nivel mundial, respetando lo establecido por la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0), la Ley de Propiedad Intelectual del Estado Ecuatoriano y el Reglamento Institucional.

 - b. Adecuarla a cualquier formato o tecnología de uso en internet, así como incorporar cualquier sistema de seguridad para documentos electrónicos, correspondiéndome como Autor(a) la responsabilidad de velar por dichas adaptaciones con la finalidad de que no se desnaturalice el contenido o sentido de la misma.

Machala, 07 de diciembre de 2015



DE LA CRUZ REYES ISABEL DEL ROCIO
C.I. 0705405413

CERTIFICACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **ISABEL DEL ROCIO DE LA CRUZ REYES**, autora del siguiente trabajo de titulación: “**ESTILO DE VIDA DE LAS MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN LAS COMPLICACIONES DEL PARTO Y EMBARAZO**”. Declaro que la investigación, ideas, conceptos, procedimientos y resultados obtenidos en el siguiente trabajo son de mi absoluta responsabilidad.

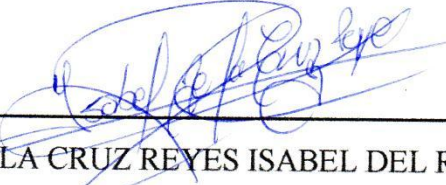


ISABEL DEL ROCIO DE LA CRUZ REYES
C.I.: 070540541-3

FRONTISPICIO

ESTILO DE VIDA DE LAS MUJERES EN ETAPA DE GESTACIÓN Y SU INFLUENCIA
EN LAS COMPLICACIONES DEL PARTO Y EMBARAZO.

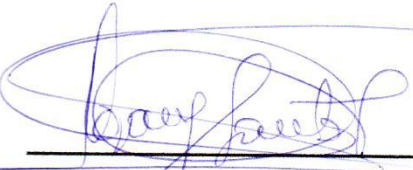
Autora



DE LA CRUZ REYES ISABEL DEL ROCIO
C.I.: 070540541-3

Dirección: Vía a Puerto Bolívar, Machala - El Oro
Teléfono Celular: 0994895622
E – mail: bell_china_26@hotmail.com


COMITÉ EVALUADOR



Lcda.: Jovanny Santos Luna
C.I.:070212545-1



Lcda.: Sandra Falconi Peláez
C.I.: 070484086-7



Lcda.: Sara Vera Quiñonez
C.I.:070241927-6

DEDICATORIA

Este presente trabajo está dedicado a tres seres que de forma positiva han enriquecido mi vida siendo fuente de inspiración; Dios, mis padres y a mi amado. Primero y antes que nada, dar gracias a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por las bendiciones que me das, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

En segundo lugar, agradecer hoy y siempre a mis padres, que me dieron la vida he hicieron de mí una persona dedicada y humilde, por el esfuerzo realizado por ellos, ya que han sido mi apoyo incondicional durante todos estos años, por su paciencia y comprensión para cumplir este objetivo.

Por último a mi amado, que con su compañía, paciencia siempre estuvo en los momentos más difíciles, siendo apoyo en todo momento en estos últimos años de mi carrera, depositando su entera confianza en mí, sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad, gracias por ser parte de esa fuerza que me impulsa a seguir adelante.

Isabel

AGRADECIMIENTO

Quiero empezar agradeciendo a esta alma mater, la Universidad Técnica de Machala, que nos abrió sus puertas y nos supo acoger dentro de sus aulas, lo cual nos brindó la oportunidad de adquirir conocimientos científicos, mismos que nos forjaron para ser excelentes profesionales.

A la Facultad de Ciencias Químicas y de la Salud junto a la Escuela de Enfermería y docentes que conforma esta, por todos sus conocimientos impartidos dentro de las aulas de clase y las enseñanzas brindadas durante la realización de este trabajo investigativo.

Un agradecimiento sincero al Hospital San Vicente de Paul y al personal de salud del Subcentro de Salud Buenavista por las enseñanzas brindadas en cada una de las áreas, por haberme transmitido los conocimientos obtenidos y haberme llevado paso a paso en el aprendizaje.

La Autora

RESUMEN

En los estilos de vida saludables en el embarazo los autocuidados son muy importantes, por lo que se debería prestar atención a ciertos comportamientos y modificarlos en caso necesario para mantener su bienestar y el de su bebé, además de evitar posibles riesgos, molestias y problemas de salud. Para tener un embarazo saludable no solamente se necesita de ciertos cuidados durante el periodo de gestación, sino también algunos cuidados previos, mientras mejor preparado el cuerpo de la madre, más son las posibilidades de que se tenga un embarazo sin complicaciones.

Las complicaciones en el embarazo y parto se presentan cuando una mujer lleva en su vientre un ser que está por llegar o cuando llega su nacimiento, casi todas las mujeres sufren alguna leve molestia a lo largo del embarazo, sin que este pase a considerarse un embarazo de riesgo. Aquellos embarazos en los que la mujer pertenece a un grupo de riesgo o que presentan alguna complicación espontánea, requieren un especial control médico para prevenir malformaciones en el feto y complicaciones en el parto. Para ello, detectar precozmente el factor de riesgo resulta esencial.

Entre las complicaciones que puede enfrentar una mujer en etapa de gestación va desde la anemia, infecciones del tracto urinario, hasta llegar a las más serias como: la preclampsia y nacimiento prematuro. Lo cual entre los factores que pueden causar complicaciones durante el embarazo está el índice de masa corporal, alta presión sanguínea y uso indebido de drogas durante el primer trimestre del embarazo.

ABSTRACT

In healthy lifestyles self-care during pregnancy are very important, so you should pay attention to certain behaviors and modify them as necessary to maintain their welfare and that of her baby, and avoid possible risks, discomforts and problems bless you. To have a healthy pregnancy not only needed some care during the pregnancy, but also some previous care, the better prepared the body of the mother, the more are the chances of a pregnancy has no complications.

Complications in pregnancy and childbirth occur when a woman carries in her womb a being who is coming or when birth arrives, most women experience some mild discomfort throughout the pregnancy, without this pass to be considered a pregnancy risky.

Those pregnancies in which the woman belongs to a risk group or have some spontaneous complication, requiring special medical supervision to prevent birth defects and complications in childbirth. For this, the early detection is essential risk factor.

Complications that can confront a woman in gestation range from anemia, urinary tract infections, up to the most serious such as preeclampsia and premature birth. Which among the factors that can cause complications during pregnancy it is the body mass index, high blood pressure and drug abuse during the first trimester of pregnancy.

CONTENIDO

1. INTRODUCCION

Los estilos de vida de cualquier persona constituyen la manera en que esta se comportan en su vida cotidiana, por lo que de ellos, depende los riesgos que se exponen a los individuos y que condicionan las posibilidades de enfermar o morir, los estilos de vida de las embarazadas son producto de los cambios propios de la etapa, de la gestación y del contexto de la cual se encuentran inmersas. ⁽¹⁾

Entre los estilos de vida que producen complicaciones entre el embarazo y parto tenemos: alimentación inadecuada, consumo de refrescos gaseosos, sedentarismo, consumo de tabaco y alcohol, estrés, ganancia de peso inadecuado, medidas de auto cuidado deficiente.

Alrededor de 50 millones de mujeres en el mundo experimentan complicaciones serias en su embarazo, y más de medio millón muere como consecuencia de que la emergencia que padecen no es atendida, es de manera tardía o inapropiada. Así mismo cada año en el mundo 1,2 millones de recién nacidos mueren por complicaciones en el parto.

Según datos estadísticos del INEC a nivel nacional, para el año 2013 se registraron 155 muertes maternas, dando como resultado 45.71%, lo que significa que por cada 100.000 nacidos vivos fallecen aproximadamente 46 mujeres en edad fértil. En la Provincia del Oro en el año 2013 se manifestaron 8 casos de muertes maternas, lo que equivale a los 61,51%, producidas por las complicaciones en el embarazo y parto. ⁽²⁾

“Las complicaciones del embarazo: son los problemas de salud que se producen durante el embarazo y pueden afectar la salud de la madre, del bebe o de ambos”. ⁽³⁾ Algunas mujeres tienen problemas de salud antes del embarazo que podrían dar lugar a complicaciones, en cambio los principales problemas del parto tienen que ver con el tiempo y el orden que

requiere cada fase. Puede que el parto comience cuando las membranas que contienen al feto se rompen (Rotura Prematura de Membranas), o bien puede empezar antes de las 37 semanas de embarazo (Parto Pre término).⁽⁴⁾

Un estudio publicado por la revista médica British Medical Journal (BMJ), el 21 de noviembre del 2013, señala que dentro de las complicaciones que puede enfrentar una mujer embarazada hay un rango que va desde la anemia, infecciones del trato urinario, hasta condiciones más serias como preeclampsia, hipertensión gestacional y parto prematuro espontáneo. Se encontró que entre los factores que podrían causar complicaciones durante el embarazo están: el aumento del índice de masa corporal, alta presión sanguínea y el uso indebido de drogas incluyendo el consumo de alcohol durante el primer trimestre.⁽⁵⁾

En relación con la influencia que tienen los estilos de vida en la salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y por las individuales de conducta, potencializan la aparición de patologías con alta incidencia y prevalencia en determinados grupos de población entre ellos las mujeres en edad pro creativa.⁽⁶⁾

A partir de lo mencionado anteriormente nuestro objetivo primordial será identificar la relación de los estilos de vida en las complicaciones del embarazo y parto en mujeres gestantes, ya que conocer los estilos de vida de las embarazadas, nos permite reconocer las complicaciones más frecuentes dadas durante la etapa de la gestación y parto, pues se las puede prevenir desde la promoción de la salud con énfasis en la educación por medio de programas que sensibilicen a la población afectada, en los cuales el profesional de enfermería tiene un papel importante. Esto es esencial para lograr que las mujeres lleven una alimentación más saludable durante el embarazo y que los cambios de conducta perduren en etapas posteriores de la vida.

2. DESARROLLO

DEFINICION DE ESTILOS DE VIDA

Los estilos de vida son un conjunto de factores protectores (benéficos para la salud) y factores de riesgo (nocivos para la salud), tales como alcohol, drogas, consumo de tabaco, actividad física, régimen alimentario indebido y estrés; los cuales pueden influir de una forma positiva y negativa cuantificable sobre la salud individual, así como, sobre la totalidad de la población.⁽⁷⁾

Estilo de Vida de las Mujeres Embarazadas:

Para mantener un embarazo saludable no solamente se necesitan de ciertos cuidados durante el periodo de gestación, sino también algunos cuidados previos. Entre mejor está preparado el cuerpo de la madre, más son las posibilidades de que se tenga un embarazo sin complicaciones. En las mujeres gestantes los autocuidados son muy importantes, por lo que deberán prestar atención de ciertos y modificarlos en caso necesario para aumentar su bienestar y el de su bebe.

Medidas Higiénicas:

Una correcta higiene puede prevenir alteraciones que afecten la buena marcha del embarazo:

- ✓ Puede aumentar la secreción del flujo vaginal. Esto es algo normal, pero si va acompañado de picores o mal olor, es necesario acudir al médico.
- ✓ La piel de algunas zonas del cuerpo, como la de las mamas y abdomen, se va a estirar y pueden aparecer estrías, cuidar la piel para que este hidratada y elástica ayudara a prevenirlas.
- ✓ Las caries pueden aumentar durante la gestación por el cambio de acides de la saliva, por ello es recomendable extremar la limpieza bucal con un cepillado tras las comidas.

Dieta y Nutrición:

Las necesidades nutricionales de la embarazada aumentan a medida que transcurre el embarazo ya que a la vez que el cuerpo continúa realizando sus funciones habituales, se producen cambios en el organismo que requieren mayor aporte de energía. Si la alimentación es variada y equilibrada, no será necesario hacer grandes cambios, el peso a ganar varía para cada mujer. En general, una dieta equilibrada que incluya gran variedad de alimentos como: proteínas, lípidos, hidratos de carbono, calcio, hierro, complementando la suplementación de ácido fólico y vitamina D. (figura #1)

Control de Peso:

Mediante una dieta adecuada y el incremento de la actividad física, la mujer puede evitar el sobrepeso y la obesidad, ya que estos incrementan el riesgo de diabetes gestacional y pueden dar lugar al exceso de peso del bebé y aumentar el riesgo de obesidad infantil.

Suplemento Farmacológico de Ácido Fólico:

Para evitar defectos del desarrollo del tubo neural del feto (sistema nervioso), se recomienda tomarlo desde tres meses antes del embarazo hasta el final del primer trimestre junto con una dieta adecuada y equilibrada. (figura #2)

Necesidades de Líquidos:

Las necesidades de agua y líquidos se ven incrementando a lo largo del embarazo debido a que se suman las necesidades de la madre y del hijo, en el embarazo se estima que el consumo adecuado de líquidos es de 3 litros diarios y evitar bebidas refrescantes y zumos envasados porque pueden contener mucha azúcar.

Actividad Física:

La actividad física es saludable para las mujeres embarazadas, porque produce bienestar físico y psicológico, alivia tensiones y renueva energías. Las gestantes debería realizar actividad física en su vida diaria como: caminar o nadar ayudan a fortalecer los músculos de las piernas y el abdomen, mejoran la circulación sanguínea y la función respiratoria, combaten el estreñimiento y evitan el aumento excesivo de peso.

El Tabaco, Alcohol y otras Drogas:

Esta demostrado que el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas como: la cocaína, el éxtasis, entre otras, son perjudiciales para el desarrollo del feto. El habito de fumar y estar en exposición al humo del tabaco, tiene efectos negativos en la madre y el recién nacido como: partos prematuros, abortos espontaneos, reduce el peso del bebe.

Evitar el consumo de bebidas alcoholicas porque el alcohol atraviesa facilmente la placenta, pudiendo alcanzar en el feto concentraciones mas altas que en la madre lo que puee ocasionar: crecimiento intrauterino retardado, retraso mental, aborto espontaneo, muerte fetal. Las drogas en general afectan al embarazo negativamente, ya que atraviesan la placenta y llegan al feto dando lugar a graves problemas de salud. ⁽⁸⁾

ESTILOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LAS COMPLICACIONES DEL EMBARAZO Y PARTO

El embarazo es una etapa donde se necesita energia suplementaria para el crecimiento: fetal, de la placenta, del utero, ect. La mayor necesidad de principios nutritivos empieza en el cuarto mes porque en este periodo el feto aumenta rapidamente de peso, el buen estado nutricional de la madre es primordial en el crecimiento y desarrollo normal del niño.

El aumento de peso promedio esta alrededor de los 10 a 11 kg, de los cuales, el feto contribuye 3.500g; la placenta, el liquido intestinal y el volumen sanguineo añaden de 1.200 a 1.800 g. El estado nutricional de la paciente antes de la fecundacion es tan importante como la nutricion durante el embarazo, de debe tener en cuenta que en la gestacion tan peligroso es quedar por debajo de las cifras, como sobrepasarlas.

Es importante lograr un aumento de peso moderado para, de esta forma, disminuir la cantidad de lactantes de bajo peso al nacer, asi como las muertes maternas antes del parto. La alimentación de la gestante ha de ser sana, que incluya suficientes: carbohidratos, proteinas, vitaminas y minerales provenientes de los grupos de alimentos; no es necesario comer como si fuera por dos, ya que puede causarle una ganancia de peso elevada, que despues le dificulta mucho mas el parto y provocar complicaciones.⁽⁹⁾

Las complicaciones con mas prevalencia en nuestro medio son: hipertension gestacional, parto prematuro, peso menor a su edad gestacional, diabetes gestacional, anemia. Lo cual encontramos que entre los factores que pueden causar complicaciones durante el embarazo estan el aumento del índice de masa corporal, alta presion sanguínea, consumo indebido de sodio (sal) y uso indebido de drogas incluyendo el consumo en exceso de alcohol duante el primer trimestre.

COMPLICACIONES FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO Y PARTO

Las complicaciones se las define como cualquier contratiempo, acontecimiento accidente que ponga en peligro la vida de la mujer y/o producto durante el embarazo, parto. Las complicaciones durante el embarazo son condiciones de salud que pueden requerir cuidado especial. Dentro de las complicaciones más frecuentes podemos citar las siguientes:

Preclampsia:

Es la hipertensión arterial provocada por el embarazo, se da por que la placenta crea sustancias que contribuyen a obstruir las arterias, algunas señales de preclampsia son: presión sanguínea elevada, hinchazón que no desaparece y una cantidad elevada de proteínas en la orina. En la mamá puede provocar crisis hipertensivas, insuficiencia renal o hepática, alteraciones de la coagulación, hasta cuadros convulsivos llamados eclampsia, en el bebé puede: producir una disminución de su crecimiento u otras complicaciones como el desprendimiento prematuro. (figura #3)

Diabetes Gestacional:

Es la presencia de glucemia alta que empieza o se diagnostica por primera vez durante el embarazo, las hormonas del embarazo puede bloquear el trabajo de la insulina, cuando esto sucede los niveles de glucosa se pueden incrementar en la sangre. La mujer que haya pasado por una diabetes en el periodo de la gestación debe someterse a un control riguroso, tiene riesgos de padecer diabetes en años posteriores al parto o volver a tenerlas en siguientes embarazos. (figura #4)

Retraso del Crecimiento Intrauterino:

Es cuando él bebe no está creciendo dentro del útero a la velocidad normal, al nacer estos bebés suelen tener poco peso y es probable que necesiten quedarse más tiempo de lo normal en el hospital. Por lo general, estos bebés tienen un bajo peso al nacer, la mayoría de los casos de retraso de crecimiento intrauterino están fuera del control de la mamá, eso sí, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas pueden desencadenar este crecimiento retardado.

Anemia:

La anemia ocurre cuando no hay suficiente glóbulos rojos sanos para poder transportar oxígeno al resto del cuerpo, sin suficiente oxígeno el cuerpo no trabaja como se debe y se

puede sentir cansada y sin energía. Por lo general, una mujer puede tener anemia porque su cuerpo no está recibiendo suficiente hierro, este es un mineral que ayuda producir glóbulos rojos, durante el embarazo la deficiencia de hierro se ha vinculado con un mayor riesgo de nacimiento prematuro y bajo peso al nacer. La anemia es común durante el embarazo, porque la mujer necesita tener suficientes glóbulos rojos para transportar suficiente oxígeno de su cuerpo a su bebé, por lo tanto, es importante prevenir la anemia antes durante y después del embarazo.

Infecciones del Tracto Urinario:

Es una infección causada generalmente por bacterias que pueden afectar a la uretra y a la vejiga, o extenderse a los uréteres y riñones, esta constituye la complicación médica más frecuente en el embarazo y se puede manifestar como: bacteriuria asintomática es la presencia de un número significativo de bacterias en la orina, lo cual si no es tratada desarrolla cistitis (infección de la vejiga), que a su vez puede convertirse en pielonefritis (infección renal). Los cambios anatómicos y funcionales que ocurren durante el embarazo, guardan una relación directa con el aumento a la predisposición para las infecciones urinarias.

Parto Prematuro:

Es aquel que sucede demasiado temprano, antes de las 37 semanas de embarazo, el parto pretérmino es difícil de detener si se produce hemorragia vaginal o las membranas que contienen al feto se rompen, si no se producen estas complicaciones, el reposo en cama con líquidos por vía intravenosa es útil en un 50% de los casos. Los bebés nacidos prematuramente pueden enfrentar problemas de salud como: parálisis cerebral, enfermedades crónicas a los pulmones, problemas gastrointestinales, retraso mental, pérdida de la visión y el oído.

Trabajo de Parto Prolongado:

Cada hora, el cuello uterino dilatarse al menos un centímetro y la cabeza del feto debería descender por la pelvis al menos en esa misma proporción. Si esto no sucede, puede que el

feto sea demasiado grande para avanzar por el canal del parto, y en consecuencia, es necesario realizar una cesárea. Si el canal del parto es lo bastante grande para el feto, pero el parto no avanza, se administra oxitocina intravenosa para estimular la aparición de contracciones uterinas intensas.⁽¹⁰⁾

3. CIERRE

Los estilos de vida tienen una estrecha relación en las complicaciones del embarazo y parto, ya que si la mujer desde la etapa de la pre concepción no tiene un buen estilo de vida saludable, puede en su etapa de gestación presentar serias patologías que pueden ser perjudiciales para ella y su bebe. La madre gestantes debe adaptarse a un nuevo estilo de vida es decir: tener una buena alimentación, lo cual debe ser variada y completa, tener una buena higiene para prevenir posible infecciones, no excederse en el consumo de sodio (sal), ni de edulcorantes, tener precauciones especiales o restringir totalmente de su dieta bebidas alcohólicas, el tabaco y drogas en general. Tomando estas medidas la madre evitara posibles complicaciones a futuro en su embarazo y podrá gozar de un bebe con buenas condiciones de salud.

Mediante las revisiones bibliografías se encontró que son muy pocos los estudios e investigaciones basados en los estilos de vida que se relacionan con las complicaciones en el embarazo y parto, por lo se recomendaría enfatizar más sobre este tema en las unidades de salud en Atención Primaria, haciendo énfasis en la educación por medio de programas que sensibilicen a la población afectada, para lo cual el equipo multidisciplinario juega un papel un importante, y así podríamos prevenir futuras complicaciones en el embarazo y muertes maternas – neonatales en el país.

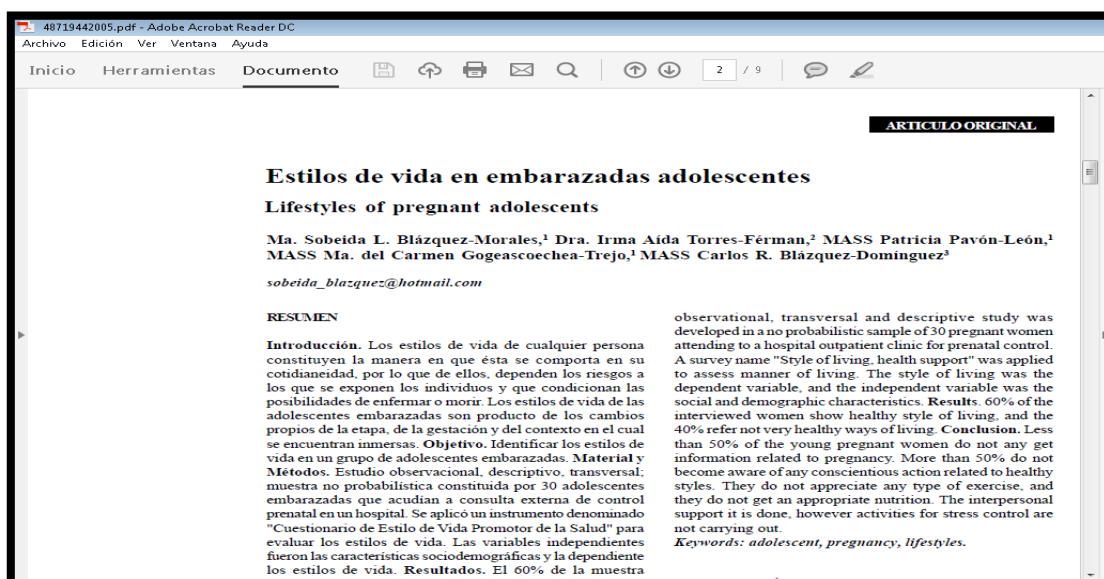
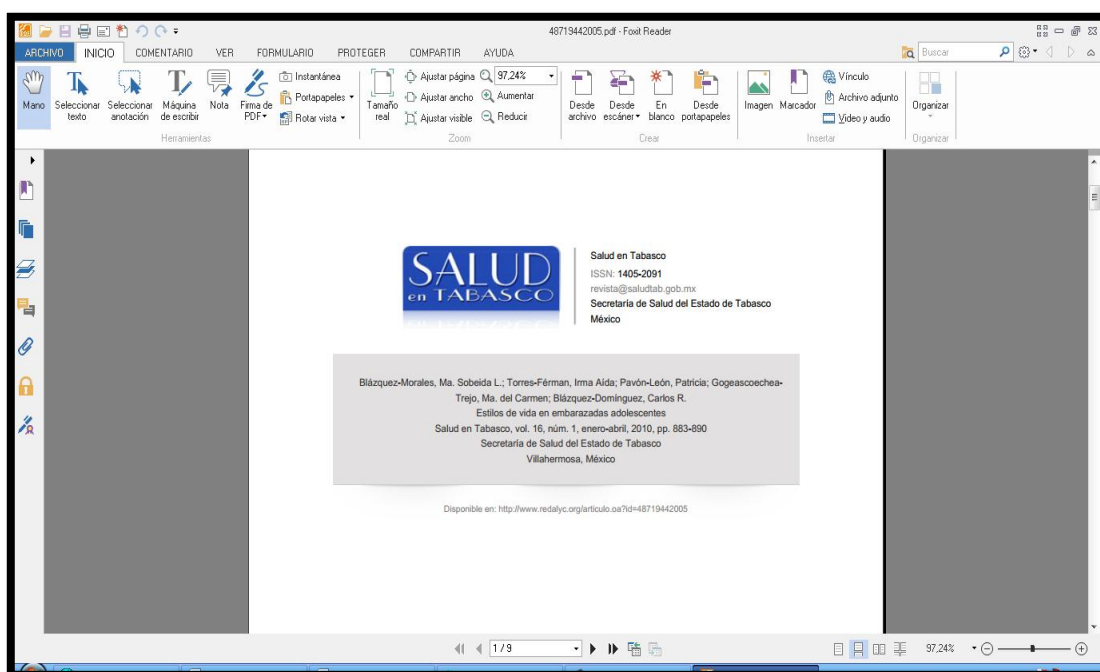
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Blasquez TP. Estilo de Vida en Embarazadas. saludtab.gov.mx. 2010 enero; 16(1).
2. INEC. Anuario de Estadísticas Vitales. [Online].; 2013 [cited 2015 septiembre 28. Available from: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Nacimientos_Defunciones/Publicaciones/Anuario_Nacimientos_y_Defunciones_2013.pdf
3. Womenshealth.gov/espanol. Complicaciones del Embarazo. [Online].; 2010 [cited 2015 septiembre 28. Available from: <http://www.womenshealth.gov/espanol/embarazo/esta-embarazada/complicaciones-embarazo.html>.
4. MSDsalud. Complicaciones del Parto y el Alumbramiento. [Online].; 2014 [cited 2015 septiembre 28. Available from: <http://www.msdsalud.es/manual-msd-hogar/seccion-2/complicaciones-parto-alumbramiento.html>.
5. clikiSalud.net. Cambios en el estilo de vida para reducir complicaciones en el embarazo. [Online].; 2013 [cited 2015 septiembre 28. Available from: <http://www.clikisalud.net/cambios-en-el-estilo-de-vida-para-reducir-complicaciones-en-el-embarazo/>.
6. OMS. Factores de riesgo y estilo de vida de un grupo de mujeres gestantes. [Online].; 2009 [cited 2015 septiembre 28. Available from: <http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/9738/1/tesis06-3.pdf>.
7. OPS. Modos de vida. [Online].; 2010 [cited 2015 septiembre 28. Available from: <http://www.opsoms.org/spanish/dd/pub/TopicHome.asp?ID'515,516,517,518,519,520'&KW=reviewedPublicationsULS&Lang=S&Title=Estilos%20de%20vida>.
8. Calderon GG. Para una maternidad saludable. [Online].; 2012 [cited 2015 septiembre 28. Available from: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Contentdisposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DPara+una+maternidad+saludable.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&bl>.
9. Socarrás. Enfermería Ginecoobstétrica. [Online].; 2010 [cited 2015 septiembre 28. Available from: <http://booksmedicos.blogspot.com>.
10. Elembarazo.net. Complicaciones frecuentes durante el embarazo. [Online].; 2011 [cited 2015 septiembre 28. Available from: <http://semanas.elembarazo.net/complicaciones-frecuentes-durante-el-embarazo.html>.

ANEXOS

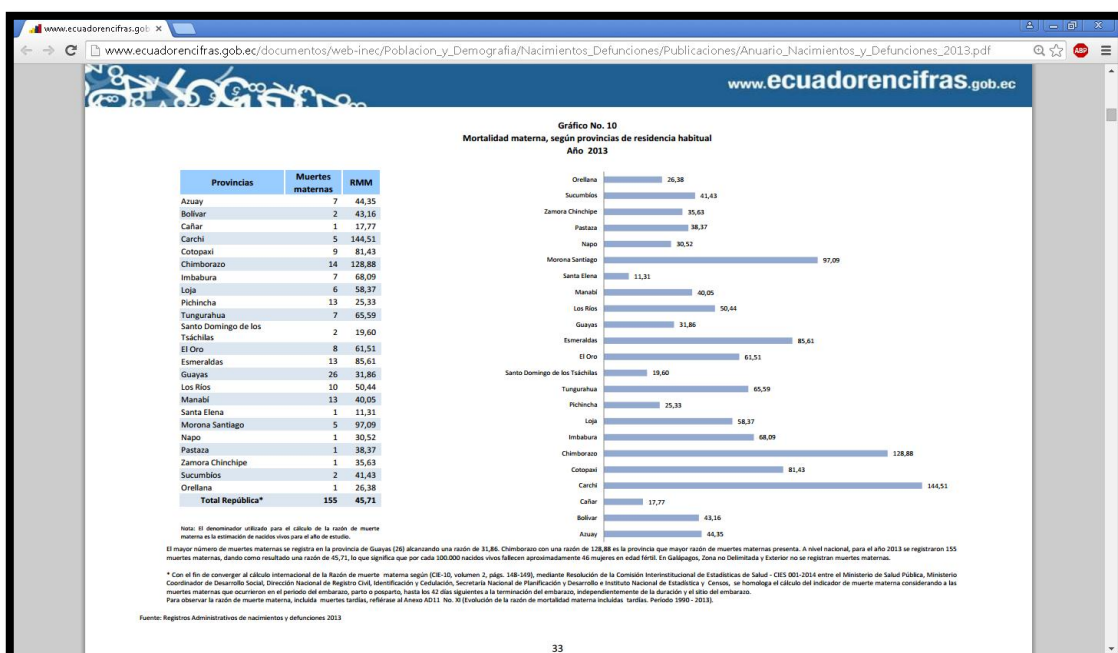
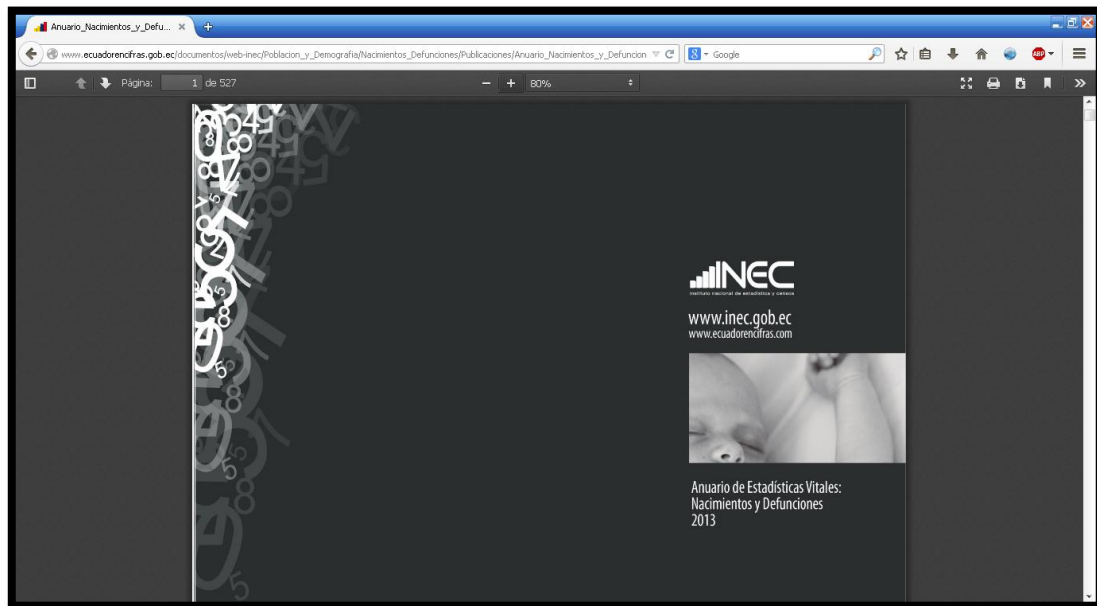
Anexo #1

Blasquez TP. Estilo de Vida en Embarazadas. saludtab.gov.mx. 2010 enero; 16(1).



Anexo #2

http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Nacimientos_Defunciones/Publicaciones/Anuario_Nacimientos_y_Defunciones_2013.pdf



Anexo #3

<http://www.womenshealth.gov/espanol/embarazo/esta-embarazada/complicaciones-embarazo.html>.

Inicio | Temas de salud de la A-Z | Publicaciones | Quiénes somos | Contáctenos

Embarazo

- Antes de quedar embarazada: Información para todas las mujeres
- Está embarazada – ¿Y ahora qué?**
 - Etapas del embarazo
 - Pruebas y atención prenatal
 - Gemelos, trillizos y otros nacimientos múltiples
 - Cuidar la salud y la seguridad
 - Cambios en el cuerpo y molestias
- Complicaciones del embarazo**
 - Pérdida del embarazo
 - Conozca los derechos de la mujer embarazada
- Prepárese para tener un bebé
- El parto y más allá
- Herramientas para las futuras mamás

Embarazo

Complicaciones del embarazo

- ↓ Problemas de salud antes del embarazo
- ↓ Problemas relacionados con el embarazo
- ↓ Infecciones durante el embarazo
- ↓ Cuando llamar al médico
- ↓ Más información sobre las complicaciones del embarazo

Las complicaciones del embarazo son los problemas de salud que se producen durante el embarazo. Pueden afectar la salud de la madre, del bebé o de ambos. Algunas mujeres tienen problemas de salud antes del embarazo que podrían dar lugar a complicaciones. Otros problemas surgen durante el embarazo. Tenga en cuenta que, ya sea una complicación frecuente o rara, existen formas de manejar los problemas que surgen durante el embarazo.

Problemas de salud antes del embarazo

Antes del embarazo asegúrese de conversar con su médico sobre sus problemas de salud presentes o del pasado. Si está recibiendo tratamiento para tratar un problema de salud, quizás su médico quiera cambiar la forma de manejar su problema de salud. Algunos medicamentos utilizados para tratar problemas de salud pueden ser perjudiciales si se toman durante el embarazo. Al mismo tiempo, dejar de tomar los medicamentos que necesita

↓ Más información sobre las complicaciones del embarazo

Las complicaciones del embarazo son los problemas de salud que se producen durante el embarazo. Pueden afectar la salud de la madre, del bebé o de ambos. Algunas mujeres tienen problemas de salud antes del embarazo que podrían dar lugar a complicaciones. Otros problemas surgen durante el embarazo. Tenga en cuenta que, ya sea una complicación frecuente o rara, existen formas de manejar los problemas que surgen durante el embarazo.

Problemas de salud antes del embarazo

Antes del embarazo asegúrese de conversar con su médico sobre sus problemas de salud presentes o del pasado. Si está recibiendo tratamiento para tratar un problema de salud, quizás su médico quiera cambiar la forma de manejar su problema de salud. Algunos medicamentos utilizados para tratar problemas de salud pueden ser perjudiciales si se toman durante el embarazo. Al mismo tiempo, dejar de tomar los medicamentos que necesita puede ser más perjudicial que los riesgos en caso de quedar embarazada. Tenga la seguridad de que es probable que tenga un bebé normal y saludable si los problemas de salud se encuentran bajo control y recibe una buena atención prenatal.

Problemas de salud antes del embarazo

Condición	Cómo puede afectar el embarazo	Dónde obtener más información
Asma	El asma mal controlado puede aumentar el riesgo de preeclampsia, escaso aumento de peso en el feto, parto prematuro, parto por cesárea y otras complicaciones. Si una mujer embarazada cesa de usar la medicina para el asma, aun un caso leve de asma puede convertirse en severo.	<ul style="list-style-type: none"> Enfermedades pulmonares hoja de datos
Depresión	La depresión que persiste durante el embarazo puede dificultar que la mujer se cuide y cuide del	<ul style="list-style-type: none"> Depresión hoja de datos (en inglés)

Anexo #4

<http://www.msdsalud.es/manual-msd-hogar/seccion-2/complicaciones-parto-alumbramiento.html>.

The screenshot shows the MSDsalud website interface. At the top, there is a search bar and navigation links for 'Iniciar sesión' and 'MSD'. Below this is a horizontal menu with four categories: 'Planifica tu salud', 'Tu salud al día', 'Cuidadores', and 'Formación'. The main content area features a large image of a doctor reading a book. Below the image is a breadcrumb trail: 'Inicio > Tu salud al día > Biblioteca de recursos > Manual MSD > Problemas de salud > Mujer > Complicaciones del parto y el alumbramiento'. There are two columns of icons: 'Fundamentos' (Anatomía, Genética, Envejecimiento, Muerte y agonía) and 'Para comprender' (Glosario, Pruebas laboratorio, Pesos y medidas). A 'Manual MSD' box highlights the 'MSD MANUALS' as a world-renowned reference work. The main heading is 'Complicaciones del parto y el alumbramiento'. Below it, there is introductory text about pregnancy complications and a taskbar at the bottom with various open applications.

This screenshot shows the detailed content of the 'Complicaciones del parto y el alumbramiento' page. The text discusses the natural anxiety of pregnancy and the importance of a good relationship with the doctor. It lists common problems like premature membrane rupture and preterm birth. The 'Rotura prematura de las membranas' section explains that it is the rupture of fluid-filled membranes before labor, leading to 'water breaking'. It notes that while it's common, it can be dangerous if it happens too early. The 'Parto pretérmino' section describes the need for medical intervention, such as magnesium sulfate to delay labor and antibiotics to prevent infection. On the right side, there are three promotional boxes: 'Formación' (Access to training programs), 'Actualidad' (Access to current information), and a 'Manual MSD' icon. The taskbar at the bottom shows the same set of applications as the first screenshot.

Anexo #5

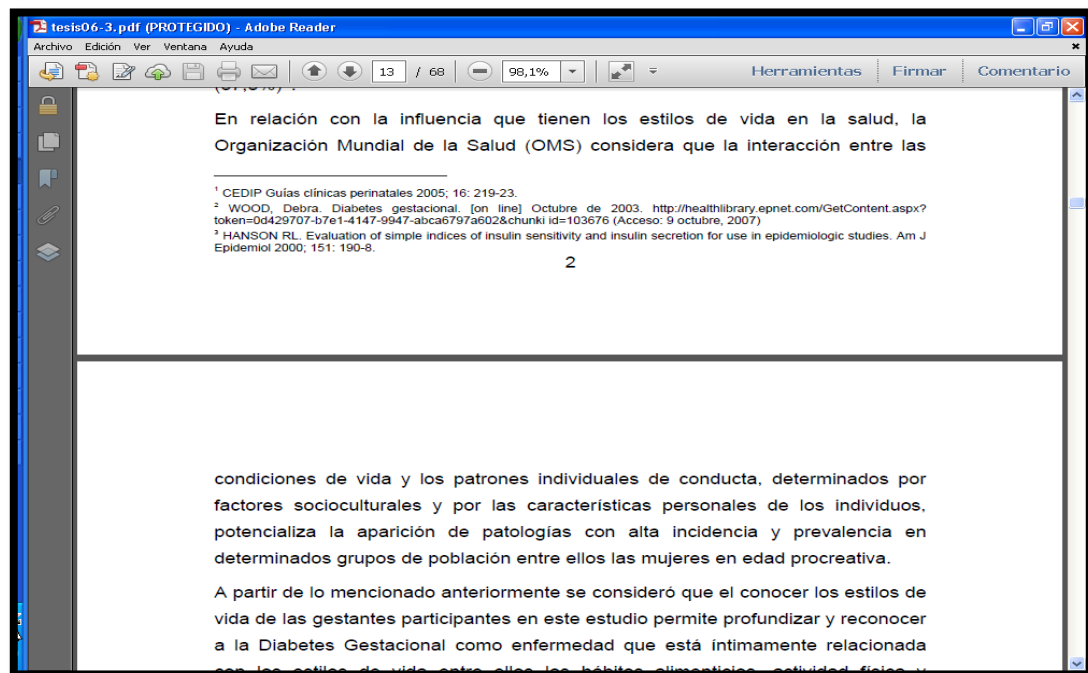
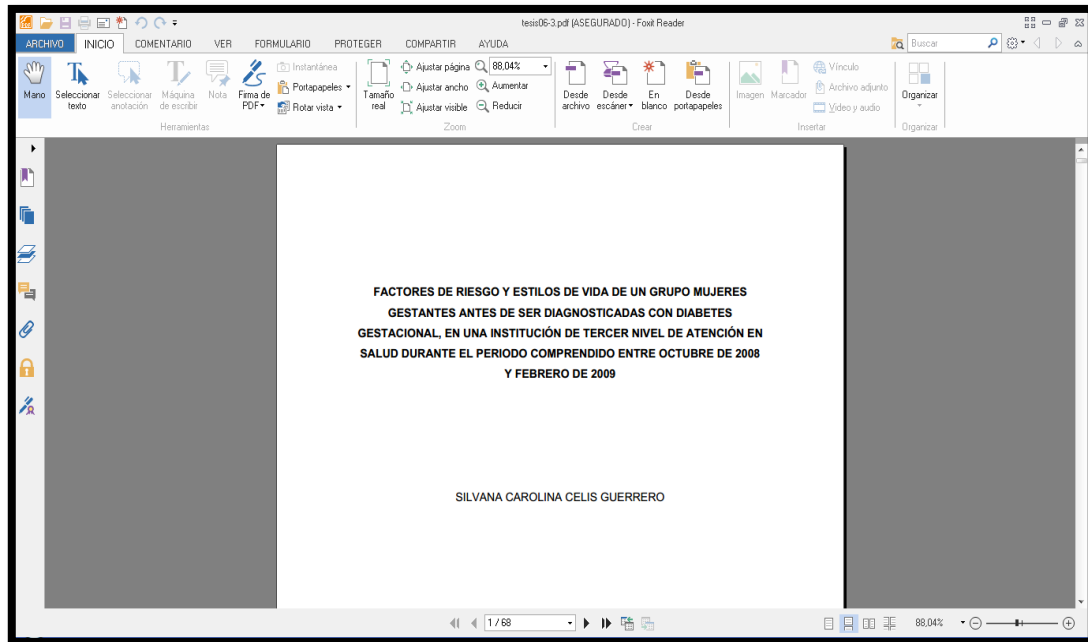
<http://www.clikisalud.net/cambios-en-el-estilo-de-vida-para-reducir-complicaciones-en-el-embarazo/>

The screenshot shows the homepage of CLIKISalud.net. The header includes the site name, navigation menus for 'Temas de salud', 'Línea de vida', 'Noticias', and 'Videos', and social media icons. The main article is titled 'Cambios en el estilo de vida para reducir complicaciones en el embarazo', published on November 22, 2013. It features a sub-header 'Noticias' and a 'Cliqui del mes' section with a purple banner that reads 'ACEPTA TUS SENTIMIENTOS Y VÍVELO POSITIVAMENTE'. Below the article title is a small image of a newborn baby.

This screenshot shows the full text of the article. The text discusses a study by an international multidisciplinary team, including researchers from King's College London, the University of Manchester, University of Auckland, University of Adelaide, and University College Cork. The study focused on lifestyle factors that could be modified before pregnancy to improve outcomes. It notes that a higher intake of fruits and maintaining a healthy weight are key factors. The study, published in the BMJ, found that within the range of pregnancy duration, from anemia and urinary tract infections to preeclampsia and preterm birth, the most common complications were reduced. The study followed 5,628 healthy women with previous pregnancies, 3,196 from Australia and 2,432 from the UK and Ireland. Researchers analyzed women between weeks 15 and 20 of pregnancy to identify factors linked to a reduction in complications. In this group, 61% had a pregnancy without complications, defined as within the normal range, lasting more than 37 weeks, and resulting in a live birth with a weight not less than indicated for gestational age and no other significant complications. The most prevalent complications were a lower birth weight (11%), gestational hypertension (8%), preeclampsia (5%), and spontaneous preterm birth (4%). The text concludes by mentioning factors that could cause complications during pregnancy.

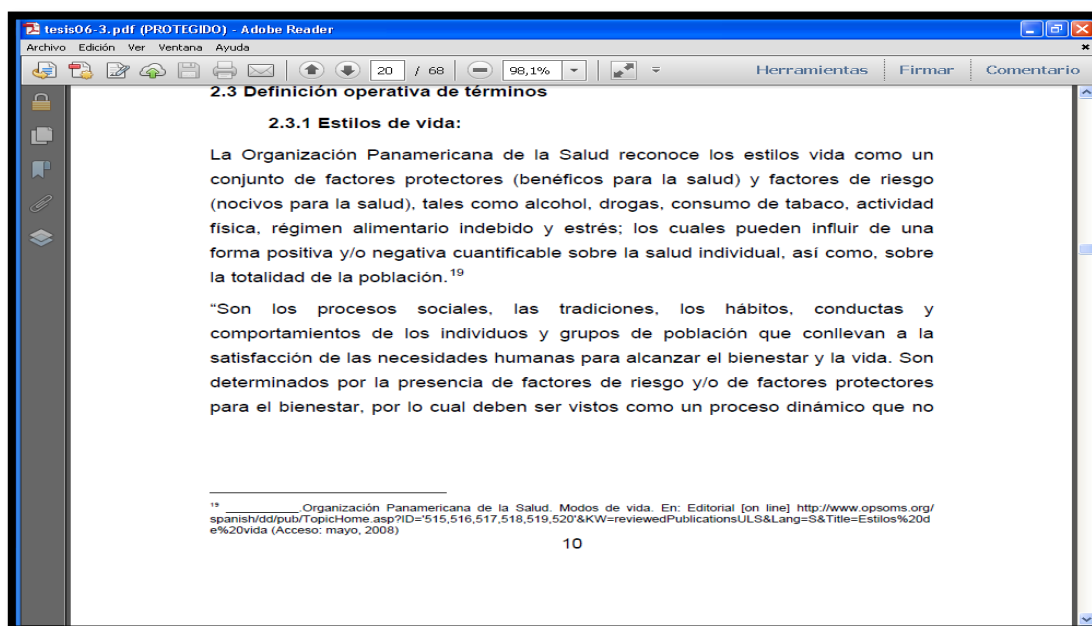
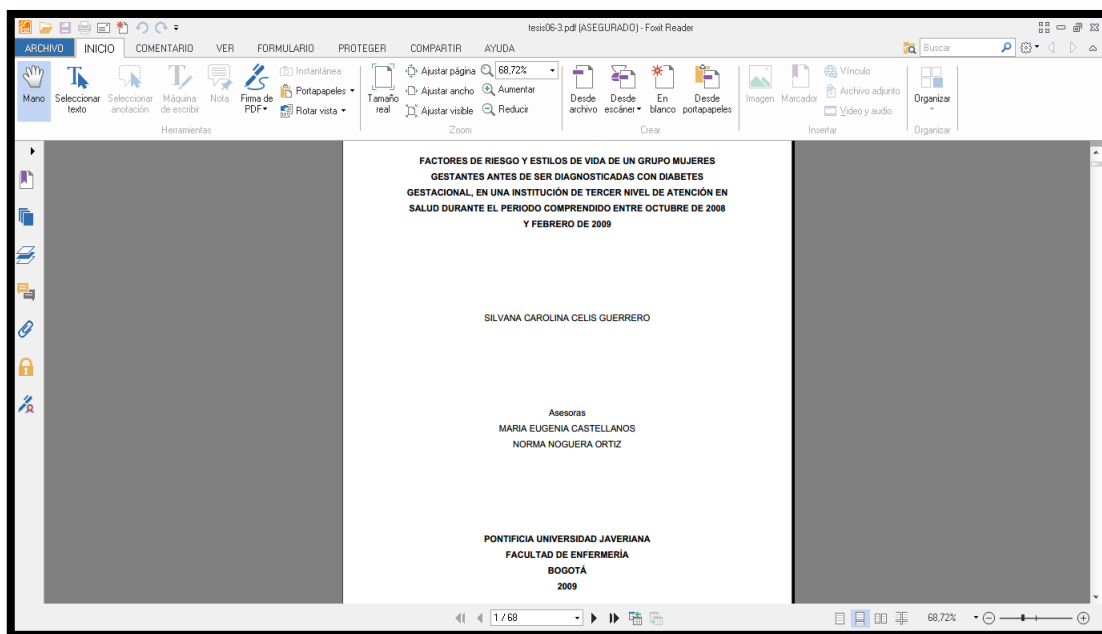
Anexo #6

<http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/9738/1/tesis06-3.pdf>.



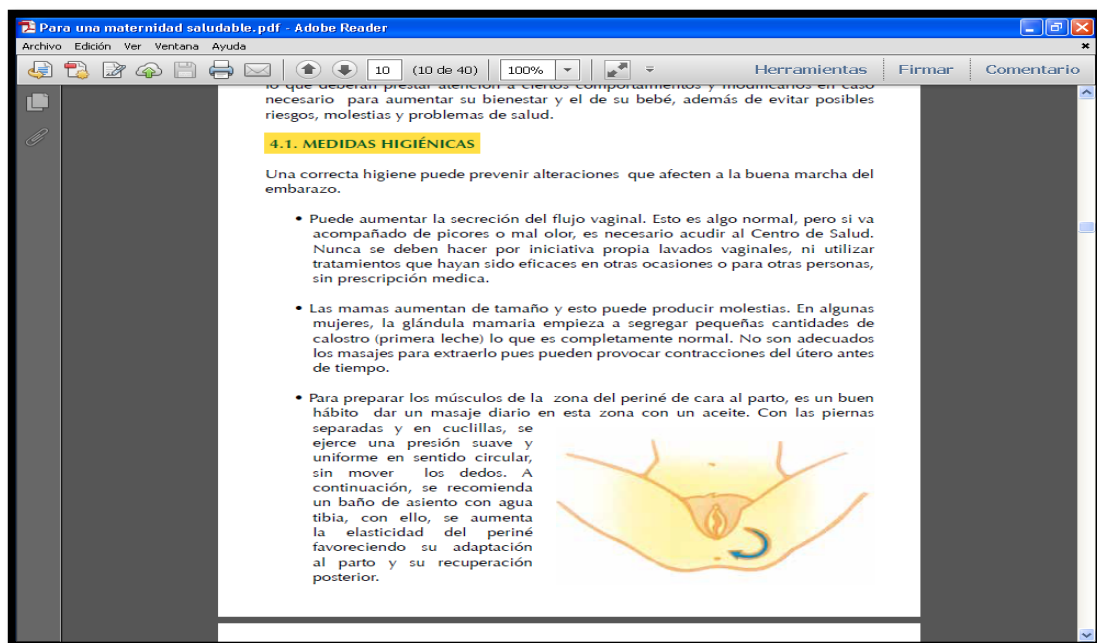
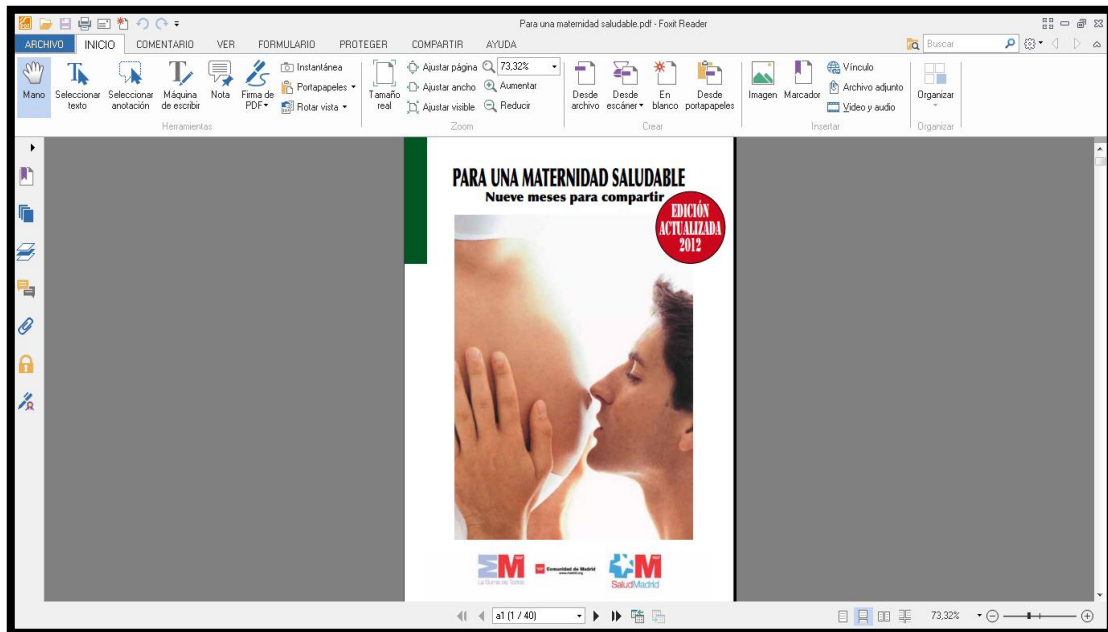
Anexo #7

<http://www.opsoms.org/spanish/dd/pub/TopicHome.asp?ID'515,516,517,518,519,520'&KW=reviewedPublicationsULS&Lang=S&Title=Estilos%20de%20vida>.



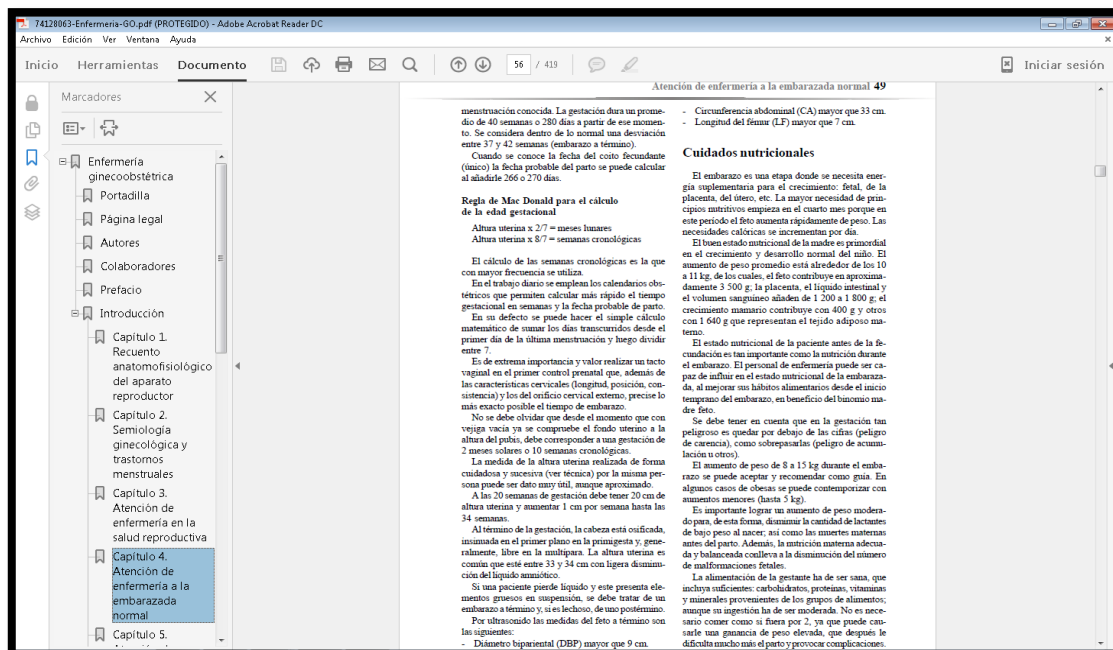
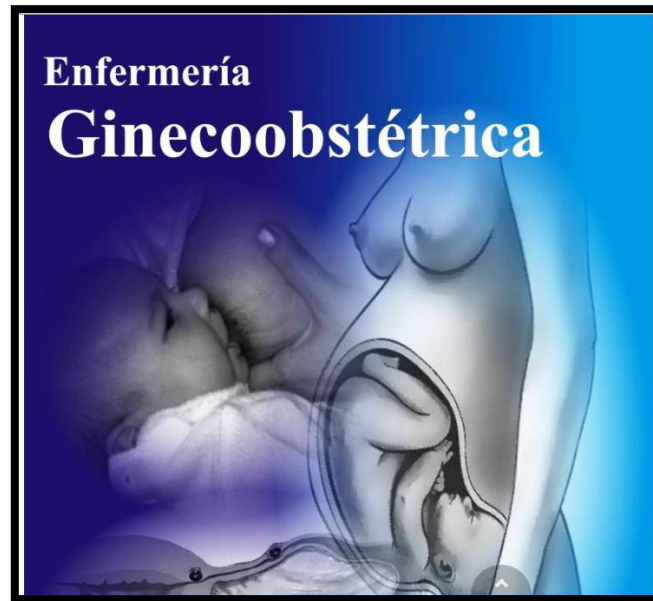
Anexo #8

<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Contentdisposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DPara+una+maternidad+saludable.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPort alSalud&bl>



Anexo #9

Socarrás. Enfermería Ginecoobstétrica. [Online].; 2010 [cited 2015 septiembre 28. Available from: <http://booksmedicos.blogspot.com>.



Anexo #10

<http://semanas.embarazo.net/complicaciones-frecuentes-durante-el-embarazo.html>.

Complicaciones frecuentes durante el embarazo

Desprendimiento de la placenta

Antes de que el bebé nazca, la placenta se puede despegar de la pared del útero como consecuencia de una hemorragia en la zona. Los síntomas son un fuerte dolor en el abdomen acompañado, a veces, por una hemorragia oscura a través de la vagina.

Se asocia a preeclampsia (hipertensión arterial en algunas embarazadas) y suele ocurrir en el tercer trimestre. Puede llegar a ser grave, ya que la parte de placenta desprendida deja de aportar oxígeno al bebé, así que, una vez diagnosticado el problema, deberá hacerse una cesárea urgentemente.

Preeclampsia

La preeclampsia es la hipertensión arterial provocada por el embarazo. Se da porque la placenta crea sustancias que contribuyen a obstruir las arterias. Algunas señales de preeclampsia son: presión sanguínea elevada, hinchazón que no desaparece y una cantidad excesiva de proteínas en la orina.

Tener la tensión alta no significa necesariamente sufrir preeclampsia. Tu médico la controlará en cada consulta y sólo cuando haya una descompensación preocupante podríamos hablar de esta enfermedad.

En la mamá puede provocar crisis hipertensivas, insuficiencia hepática o renal, alteraciones de la coagulación y hasta cuadros convulsivos o comatosos llamados eclampsia. En el bebé puede producir una disminución de su crecimiento u otras complicaciones como el desprendimiento placentario.

Placenta previa

Ocurre cuando la placenta se sitúa por sí sola delante de la cabeza del bebé y tapa el orificio del cuello del útero. Esta situación es frecuente hasta las 20 semanas de embarazo. Sin embargo, si hacia la fecha del parto, la placenta continúa ubicada en este lugar, el parto vaginal se hace imposible y hay que recurrir a la cesárea. Puede aparecer sangrado, que a veces es normal. Pero si la hemorragia es abundante, debe tratarse de forma inmediata.

Rotura prematura de bolsa

La rotura de la bolsa puede ocurrir antes del momento previsto para el parto o durante el parto. Si se rompe antes del momento previsto, se trata de una rotura prematura de la bolsa.

Semanas de embarazo

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40

Tu embarazo semana a semana

Desarrollo semana a semana

Primer trimestre (sem.1-13)

Segundo trimestre (sem.14-28)

Tercer trimestre (sem.29-40)

Tu cuerpo

Complicaciones frecuentes durante el embarazo

Llamamos polihidramnios al exceso de líquido amniótico. En ocasiones, este exceso será normal; cuando el bebé sea grande o cuando el embarazo sea múltiple. Pero también puede ser consecuencia de una enfermedad de la madre como la diabetes o una enfermedad del bebé como las llamadas malformaciones congénitas. Los oligoamnios son lo contrario, la disminución de la cantidad de líquido amniótico.

Se recomienda reposo para evitar el parto prematuro. Si hay dificultades respiratorias, puede realizarse un drenaje del exceso de líquido mediante una punción con un catéter intra-amniótico.

Retraso del crecimiento intrauterino (RCIU)

Hablamos de retraso del crecimiento intrauterino cuando un bebé no está creciendo dentro del útero a la velocidad normal. Al nacer, estos bebés suelen tener poco peso y es probable que necesiten quedarse más tiempo de lo normal en el hospital. Sin embargo, alcanzan el tamaño normal alrededor de los 2 años de edad. Por lo general, estos bebés tienen un peso bajo al nacer. La mayoría de los casos de RCIU están fuera de control de la mamá. Eso sí, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas pueden desencadenar este crecimiento retardado. Abandona estos hábitos.

Embarazo múltiple

El embarazo múltiple es un que embarazo se considera de mayor riesgo porque se asocia a parto prematuro y desarrollo de preeclampsia. Además es importante diferenciar si los bebés son gemelos o mellizos. Los gemelos pueden compartir la placenta o la bolsa, lo cual puede complicar el desarrollo durante el embarazo y el parto.

Aborto

Un aborto (espontáneo) es la pérdida de un feto por causas naturales antes de las 20 semanas de embarazo. En cambio, se denomina feto muerto a la pérdida del mismo por causas naturales después de las 20 semanas de embarazo.

Antes de un aborto, la mujer habitualmente sufre pérdidas de sangre poco cuantiosas hasta que tiene una hemorragia más evidente junto a secreción vaginal. El útero se contrae y la mujer siente un dolor similar a los calambres. Si el aborto continúa, la hemorragia, la secreción y los dolores aumentan. Al final, parte o la totalidad del contenido del útero puede ser expulsado. Cuando sólo se expulsa una

Figura #1



Figura #2



Figura #3



Figura #4



Urkund Analysis Result

Analysed Document: 1 CASO PRACTICO ESTILO DE VIDA.docx (D16233901)
Submitted: 2015-11-16 23:34:00
Submitted By: kgarcia@utmachala.edu.ec
Significance: 9 %

Sources included in the report:

1417106666_556__LINKS%252BPDF.docx (D12390552)
<http://nacersano.marchofdimas.org/embarazo/anemia.aspx>
<http://www.clikisalud.net/cambios-en-el-estilo-de-vida-para-reducir-complicaciones-en-el-embarazo/>
http://www.researchgate.net/publication/267412794_FACTORES_SOCIOCULTURALES_Y_DEL_ENTORNO_QUE_INFLUYEN_EN_LAS_PRCTICAS_ALIMENTARIAS_DE_GESTANTES_CON_Y_SIN_OBESIDAD
<http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/9694/1/tesis21-6.pdf>
http://www.researchgate.net/publication/231350900_Nueve_meses_para_compartir
<http://www.elbebe.com/embarazo/complicaciones-en-el-embarazo>
<http://www.buenastareas.com/ensayos/Anemia/1049150.html>
<https://www.msdsalud.es/manual-msd-hogar/seccion-2/complicaciones-parto-alumbramiento.html>
<http://espanol.babycenter.com/thread/1726767/anemia>
<http://semanas.embarazo.net/complicaciones-frecuentes-durante-el-embarazo.html>
<https://prezi.com/unvxlxelanotm/untitled-prezi/>

Instances where selected sources appear:

37

Jovanny Angelina Santos Luna

Céd. 0702125451

Document [1.CASO PRACTICO ESTILO DE VIDA.docx](#) (D16233901)
Submitted 2015-11-16 17:34 (-05:00)
Submitted by kgarcia (kgarcia@utmachala.edu.ec)
Receiver kgarcia.utmach@analysis.orkund.com
Message TESIS ISABEL DE LA CRUZ REYES [Show full message](#)
9% of this approx. 28 pages long document consists of text present in 12 sources.

Rank	Path/Filename
>	http://www.researchgate.net/publication/231350900_Nuev...
	http://www.clicksalud.net/cambios-en-el-estilo-de-vida-par...
	https://www.msdsalud.es/manual-msd-hogar/seccion-2/co...
	http://semanas.embarazo.net/complicaciones-frecuentes...
	http://nacersano.marchofdimas.org/embarazo/anemia.aspx
	http://anonitron.lavariasa.edu.co/bitstream/10554/0601/1/

100% Active
prestar atención a ciertos comportamientos y modificarlos en caso necesario para

External source: <http://www.researchgate.net/publication/231350...> 100%
prestar atención a ciertos comportamientos y modificarlos en caso necesario para

mantener
su bienestar y el de su bebé, además de evitar posibles riesgos, molestias y problemas de salud.
Para tener un embarazo saludable no solamente se necesita de ciertos cuidados durante el periodo de gestación, sino también algunos cuidados previos, mientras mejor preparado el cuerpo de la madre, mas son las posibilidades de que se tenga un embarazo sin complicaciones.
Las complicaciones en el embarazo y parto se presentan cuando una mujer lleva en su vientre un ser que está por llegar o cuando llega su nacimiento,
casi todas las mujeres sufren alguna leve molestia a lo largo del embarazo, sin que este pase a considerarse un embarazo de riesgo. Aquellos embarazos en los que la mujer pertenece a un grupo de riesgo o que presentan alguna complicación espontánea, requieren un especial control médico