

Obesidad

Esta hoja trata sobre la obesidad en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una condición que se asocia con un exceso de grasa corporal. Una medida de la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), que es una estimación de la grasa corporal basada en la altura y el peso. Se considera que una persona es obesa cuando su IMC es igual o superior a 30 y que tiene sobrepeso cuando su IMC se encuentra entre 25 y 29.9. Para saber cuál es su rango de peso saludable, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html

¿Qué sucede con el aumento de peso durante el embarazo?

Se espera un aumento de peso durante el embarazo. La cantidad ideal de aumento de peso durante el embarazo variará según su IMC previo al embarazo y la cantidad de bebés que esté esperando. Se recomienda a las mujeres embarazadas con sobrepeso u obesidad que limiten el aumento de peso durante el embarazo. En general, durante el embarazo se recomienda un aumento de peso total de 15-25 libras para las personas con sobrepeso y de 11-20 libras para las personas obesas. Es importante trabajar en estrecha colaboración con sus proveedores de atención de salud para determinar cuánto peso debe aumentar durante el embarazo.

¿Debo tratar de perder peso durante el embarazo?

Por lo general, no se recomienda perder peso durante el embarazo. Lo ideal es perder peso antes del embarazo. Perder incluso una pequeña cantidad de peso puede mejorar su salud general y preparar el camino para un embarazo más saludable. Si ya está embarazada y tiene sobrepeso u obesidad, es recomendable limitar el aumento de peso. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el aumento de peso, la nutrición y el ejercicio recomendados.

Tengo obesidad. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Los estudios han demostrado que las personas obesas tardan más en quedar embarazadas y pueden tener menos probabilidades de quedar embarazadas de forma natural.

¿Puede la obesidad aumentar la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. La obesidad se ha asociado con una probabilidad ligeramente mayor de aborto espontáneo. Por ejemplo, cada embarazo tiene aproximadamente un 15-20% de probabilidad de aborto espontáneo. La obesidad puede aumentar esa posibilidad al 18-24%.

¿Puede la obesidad aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. La obesidad durante el embarazo se ha asociado con una mayor probabilidad de ciertos defectos de nacimiento, como problemas en el corazón y la columna vertebral. Sin embargo, es probable que el aumento general de la probabilidad de defectos de nacimiento sea pequeño. Por ejemplo, entre 1-2 bebés de cada 1000 (0,1-0,2%) nacen con un defecto del tubo neural, que se produce cuando la columna vertebral o el cráneo no cierran correctamente. La obesidad puede duplicar esa probabilidad, lo que significa que el aumento del riesgo real sigue siendo pequeño en 2-4 bebés de cada 1000 (0,2-0,4%) bebés nacidos. Las ecografías (imágenes del bebé producidas a partir de ondas sonoras) se utilizan para detectar defectos de nacimiento en un embarazo. Sin embargo, la obesidad puede dificultar la detección de defectos de nacimiento a través de una ecografía.

¿Puede la obesidad aumentar la probabilidad de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo?

Se ha descubierto que la obesidad aumenta la probabilidad de padecer diabetes gestacional, hipertensión y otras complicaciones de salud durante el embarazo. La obesidad también podría causar una mayor probabilidad de parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37) y muerte fetal. Además, los bebés de personas embarazadas con obesidad tienen una más probabilidades de tener un tamaño corporal grande (macrosomía), lo que puede complicar el

parto. La obesidad también se ha asociado con una mayor probabilidad de parto por cesárea.

¿Puede la obesidad en el embarazo afectar el comportamiento o el aprendizaje futuro del niño?

Algunos estudios han sugerido una posible asociación con dificultades de aprendizaje y trastorno por déficit de atención/hiperactividad en niños de madres con obesidad. Sin embargo, esto es difícil de estudiar y esta asociación no está claramente comprobada. La obesidad durante el embarazo también se asocia con una mayor probabilidad de obesidad infantil, problemas metabólicos y asma.

Lactancia y obesidad:

La obesidad no se considera un motivo de preocupación en relación con la lactancia materna. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre tiene obesidad, ¿puede ser más difícil embarazar a su pareja o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Los estudios han encontrado que la obesidad en los hombres puede reducir la fertilidad (lo cual hace más difícil embarazar a su pareja). En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de esperma aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas en <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/>.

Por favor haga clic aquí para las referencias.

[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org](#) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, noviembre 1, 2021.