

Santiago Novoa, ginecólogo de Policlínica Gipuzkoa: "Un mes antes del embarazo es recomendable empezar la suplementación con ácido fólico para prevenir malformaciones"

[Multimedia](#)

El ácido fólico, o vitamina B9, es esencial para el embarazo porque ayuda a prevenir defectos graves en el desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé, conocidos como defectos del tubo neural

El embarazo, el parto y el postparto son etapas cruciales que requieren atención y cuidado, tanto desde el punto de vista médico como personal. Santiago Novoa, ginecólogo de Policlínica Gipuzkoa, resalta la importancia de adoptar hábitos saludables y realizar un adecuado seguimiento médico desde el momento en que una mujer decide buscar un embarazo hasta el nacimiento del bebé.

"Es importante conseguir un peso adecuado antes de quedarse embarazada", explica el doctor Novoa. Una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos es clave para evitar carencias. Además, subraya que "por lo menos un mes antes del embarazo, es recomendable empezar la suplementación con ácido fólico para prevenir malformaciones, principalmente de la columna del bebé".

El ácido fólico, o vitamina B9, es esencial para el embarazo porque ayuda a prevenir defectos graves en el desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé, conocidos como defectos del tubo neural, y se recomienda para garantizar un desarrollo fetal saludable. Además, favorece la producción de células y glóbulos rojos, lo que es fundamental para el bienestar de la madre y el bebé.

Antes de conseguir el embarazo, el especialista también recomienda acudir al ginecólogo para revisar la historia clínica, realizar una analítica preconcepcional, actualizar vacunaciones importantes como la de la rubeola, y, en caso de antecedentes familiares, valorar un asesoramiento genético. En hogares con mascotas, sugiere consultar con el veterinario para prevenir parasitosis como la toxoplasmosis o la giardiasis, que pueden atravesar la placenta y afectar al bebé, provocando complicaciones como malformaciones, bajo peso al nacer o incluso un aborto espontáneo.

Controles durante el embarazo

Una vez confirmado el embarazo, las pruebas iniciales incluyen análisis de sangre y orina, historia clínica completa y ecografías en las semanas 12, 20 y 34-36. Según el ginecólogo, "durante el seguimiento, se evalúan complicaciones como hipertensión, diabetes o colestasis. Los controles suelen ser mensuales y

se intensifican según los hallazgos".

Para hacer frente a las molestias del embarazo, Santiago Novoa destaca la actividad física como gran aliada para "mejorar la condición física, prevenir patologías como hipertensión o diabetes, y reducir los dolores posturales". También recomienda mantener una dieta equilibrada, sin restricciones alimentarias, y continuar con la suplementación de ácido fólico.

Santiago Novoa detalla las situaciones que requieren una consulta con el ginecólogo en el postparto: "Es importante acudir al ginecólogo si se presentan sangrados excesivos, dolores abdominales que no se alivian con analgésicos normales o problemas con las cicatrices de la cesárea, como enrojecimiento o secreción de material purulento", señala. Además, menciona la importancia de estar alerta ante síntomas en las mamas, como la mastitis, que puede manifestarse con dolor, enrojecimiento y fiebre.

Finalmente, el ginecólogo hace un llamado a prestar atención a síntomas más graves que podrían indicar complicaciones serias. "Un dolor de cabeza súbito que no se calma con analgésicos, piernas hinchadas que cambian de temperatura, falta de aire o palpitaciones son señales que deben ser evaluadas de inmediato por el ginecólogo", advierte.
