



## ¿Cuándo se considera que una persona es obesa?

Para saberlo usamos el Índice de Masa Corporal (IMC), que tiene en cuenta el peso y la altura de la paciente ( $\text{peso}/\text{altura}^2$ ). Se considera que una persona tiene sobrepeso si su IMC está entre 25 y 30. Si es mayor de 30, pasará a ser una persona obesa.

Hay múltiples páginas y aplicaciones en internet a disposición de quien lo desee para realizar este cálculo.

## ¿Puede sufrir el feto algún riesgo añadido?

Se ha demostrado una serie de complicaciones en gestantes obesas, como malformaciones (especialmente del tubo neural como la espina bífida) y una disminución en el diagnóstico de las mismas por la mayor dificultad que supone la exploración ecográfica en estas pacientes (cuanta más obesidad más dificultad tienen los ecos para atravesar los tejidos y peor es la imagen).

Además, se ha relacionado con un aumento en la tasa de abortos, de macrosomía (bebés con pesos elevados al nacer), partos antes de tiempo por las complicaciones que pueda tener el embarazo (que veremos más adelante) y un aumento en la mortalidad perinatal.

## ¿Qué complicaciones puede tener una embarazada obesa?

La obesidad en el embarazo se ha relacionado con complicaciones en la madre, que pueden ser graves. Las más frecuentes son la hipertensión y la diabetes gestacional.

La hipertensión puede derivar en una enfermedad grave llamada preeclampsia, que debe ser vigilada estrechamente por los problemas que conlleva, como daño en el hígado y riñones en la madre, y retraso en el crecimiento del bebé.

En cuanto a la diabetes, una mujer con niveles altos de azúcar en sangre tiene más riesgo de tener bebés excesivamente grandes y de tener un parto por cesárea, además de continuar siendo diabética tras el parto.

## ¿Hay mayor riesgo durante el parto?

Debido a los problemas que hemos comentado antes, en muchas ocasiones vamos a tener que provocar el parto antes de tiempo. Para ello hay que hacer que el cuello del útero se dilate mediante medicamentos, lo cual puede enlentecer el período de parto y relacionarse con una mayor tasa de cesáreas.

Además, si el bebé es grande hay más riesgo de parto instrumental (ventosa, fórceps, espátulas), de desgarros en la madre y de hemorragias.

También, como en todas las cirugías, la cesárea y la anestesia pueden ser más complicadas.



## ¿Cuánto peso puedo ganar en el embarazo?

Disponemos de una tabla para que las mujeres puedan saber cuánto peso como máximo pueden ganar a lo largo del embarazo en función de su IMC

<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>Clasificación</b>	<b>Rango de incremento de peso total (kg)</b>
<18.5	Bajo peso	12.5 - 18
18.5 - 24.9	Normal	11.5 - 16
25 - 29.9	Sobrepeso	7 - 11.5
>30	Obesidad	5 - 9

*Recomendaciones según el Institute of Medicine (IOM)*

## ¿Se debe realizar ejercicio durante el embarazo para evitar problemas?

A menos que haya alguna contraindicación específica para realizarlo, el ejercicio puede ser beneficioso. Se puede comenzar con unos pocos minutos cada día, e ir aumentando poco a poco cada semana. Caminar y la natación son los deportes más sencillos y adecuados para aquellas mujeres que no suelen practicarlo a menudo.

## Estoy operada de cirugía bariátrica ¿debo tener algún cuidado especial?

Debido a la operación puede haber sustancias, como las vitaminas, que no se digieran y absorban bien. Ya que es muy importante en las embarazadas una buena alimentación, deben ser controladas en consultas específicas para ello.

Se recomienda evitar el embarazo en los primeros 12-24 meses tras la intervención, teniendo en cuenta que las píldoras anticonceptivas pueden ser menos eficaces que en aquellas mujeres que no se hayan operado.