

Salud de la mujer ante desastres naturales:

Importancia del cuidado prenatal y de la lactancia

Nabal J. Bracero, MD, FACOG

Presidente PROGyn
Chair ACOG Puerto Rico Section

Raúl G. Castellanos Bran, MD, MPH, FAAFP

Coordinador de la OPS/OMS en Puerto Rico

Ante un desastre natural, los profesionales de salud de la mujer deben tener un plan de respuesta con atención especial a ciertos aspectos críticos. Entre estos, destacan la salud mental, la prevención de la violencia sexual, el cuidado prenatal, del parto y del periodo postparto y la promoción de la lactancia.

Algunos posibles efectos físicos, mentales y sociales en un desastre natural

La experiencia de un huracán puede causar altos niveles de **ansiedad, de depresión y de estrés**. Los profesionales de la salud deben identificar los signos de deterioro mental que requieran atención médica. En adición, una misión muy sensitiva es mantener, junto a las autoridades, la seguridad de las mujeres y de los niños en los refugios y en las comunidades afectadas. Debemos movilizar hacia estos lugares a profesionales clínicos para educar en prevención de violencia sexual, y para ofrecer servicios de urgencia y poder atender cualquier incidente.

La falta de electricidad, de agua potable, de alimentos, de acceso a servicios médicos y de medicamentos – además del mayor estrés post huracán– puede aumentar la posibilidad de efectos adversos al embarazo. Algunos de estos pueden manifestarse como restricción en el crecimiento intrauterino y en un bajo peso al nacer, en reducción en la circunferencia de la cabeza del neonato y en aumento de partos prematuros. Además, es importante recordar que –aunque los números han disminuido en los últimos años– nuestra isla históricamente ha tenido una prevalencia alta de **partos prematuros**.

Importancia de continuar el cuidado prenatal y la preparación para el parto

Las circunstancias adversas pueden llevar a que la embarazada descuide su salud y bienestar tratando de asegurar necesidades básicas para ella y para su familia. Las mujeres embarazadas deben retomar y continuar con su cuidado prenatal lo antes posible.

Este cuidado prenatal debe incluir también la prevención de enfermedades, sobre todo las que pueden ser transmitidas a través de los mosquitos tales como el dengue y el zika. Para esto último, se deben utilizar repelentes de insectos de alta concentración 3 a 4 veces al día para que sean efectivos; también deben usarse condones durante las relaciones sexuales. La utilización de repelentes, aun aquellos con DEET de alta concentración (20%), es segura en el embarazo.

Además, las mujeres en su tercer trimestre de embarazo deben educarse sobre sus condiciones médicas específicas (diabetes, hipertensión), sobre los síntomas de parto prematuro y sobre cualquier predisposición a emergencias obstétricas, como problemas de la placenta. Por otro lado, ante las limitaciones de combustible y de acceso, deben confirmar la funcionalidad de su hospital obstétrico y también tener un plan preestablecido para su transporte al mismo.

Aspectos importantes sobre la lactancia

La Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO) y la Organización Panamericana para la Salud (OPS) recomiendan y ponen énfasis en la importancia de la lactancia durante cualquier desastre natural, para así poder asegurar la nutrición adecuada del infante. Se

debe notar que, ante la carencia de electricidad y de agua potable, se ve dificultada la esterilización de las botellas y de los biberones.

Por otro lado, en situaciones de emergencia, la mejor ayuda humanitaria para las madres que están dando de lactar consiste en brindarles nutrición e hidratación, así como apoyo a la lactancia.

Alguna gente cree erróneamente que el estrés y la malnutrición de una madre lactante durante una situación de emergencia pueden dificultarle o limitarles la lactancia. Sin embargo, la madre lactante siempre puede producir más leche, aun cuando se encuentre moderadamente malnutrida. Curiosamente, las madres lactantes tienen niveles de estrés más bajos, por la hormona oxitocina, lo que les ayuda a relajarse mientras amamantan.

Un proyecto puntual en una situación de crisis

Con el apoyo de la oficina de Coordinación de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Puerto Rico (que incluye en su Plan de Trabajo promover la lactancia materna), de la Academia Americana de Pediatría, del Departamento de Salud y el Programa W.I.C., del Programa LACTA, A.C.O.G., y del Colegio de Médicos Cirujanos de Puerto Rico, entre otras instituciones, PROGyn ha podido desarrollar el proyecto “Water for Milk” (que, traducido, significa ‘Agua para leche’).

En “Water for Milk” a través de PROGyn se distribuyen filtros de agua de alto rendimiento con pailas de 5 galones, promoviendo así la lactancia a mujeres embarazadas y en la etapa postparto. El proyecto se viene a desarrollar a través de los hospitales y de las oficinas de los obstetras que sirven las regiones de Puerto Rico más afectadas por carencia de agua potable.

Comentario

Cualquier orientación y ayuda es importante. En ese sentido, en una situación de crisis es necesario poder promover las opciones o alternativas más sencillas. 

Para más información sobre “Water for Milk” y Salud Reproductiva y de la Mujer pueden contactar a PROGyn a través de info@progyn.org y en Facebook.

CONOCEMOS TU CORAZÓN

como la palma de nuestras manos



Por **más de 45 años**, el Instituto Cardiovascular San Lucas ha sido el guardián de los corazones de nuestra gente. Con una facultad de sobre 20 médicos especialistas que día a día se esfuerzan en ofrecer el mejor cuidado a sus pacientes, a través de procedimientos especializados y de vanguardia, únicos en Puerto Rico.

OFRECEMOS:

- Cirugía cardiovascular y torácica
 - Cateterismo radial y femoral
 - Angioplastia coronaria y periferovascular
 - Estudios electrofisiológicos
 - Ablación para arritmias
 - Ecocardiograma trans-torácico
 - Ecocardiograma trans-esofágico
 - Pruebas de esfuerzo
 - Pruebas de medicina nuclear
- 24 horas de monitoreo cardíaco



(787) 844-2080 | sanlucaspr.org

917 Ave. Tito Castro Ponce, PR 00733