

Salud gestacional

Terapéutica homeopática

La autora hace un repaso de los principales problemas de salud que suelen asociarse al embarazo y comenta las posibilidades de tratamiento que ofrece la homeopatía. También recoge algunos consejos interesantes sobre salud gestacional, que el farmacéutico puede trasladar a sus clientas.

CONCEPCIÓN CALLEJA

Licenciada en Medicina y Cirugía. Presidenta de la Sociedad Médico Homeopática de Cantabria.
www.homeopatia.net.

La mujer embarazada se siente mejor si se cuida y sabe que, con ello, favorecerá su salud y la de su bebé. Es normal que reciba consejos de su médico y de la matrona que le hará el seguimiento, pero también es inevitable que los reciba de sus allegados: familiares, amigos, compañeros de trabajo e incluso extraños. A veces la proliferación de mensajes, a menudo contradictorios, puede llegar a confundirla. En realidad, mantenerse sana durante el embarazo sólo depende de la propia mujer, que tendrá que seguir unas pautas de vida simples y someterse a chequeos regulares. Vamos a destacar a continuación los cuidados más comunes.

Cuidados durante el embarazo

Los principales aspectos del programa de cuidados que debe seguir la embarazada son los siguientes:

Visitas médicas prenatales. Durante estas visitas le harán un historial médico, se le tomará la tensión arterial y se le pesará en cada control. En la primera, además, se le hace un examen pélvico, una citología, y una analítica

de sangre y orina que probablemente se repetirán en el transcurso del embarazo. También se realizará una ecografía para saber la fecha probable del parto y observar el crecimiento y la posición del feto dentro del útero.

Peso. Lo normal sería aumentar unos 12 kilos aproximadamente. Dependiendo del peso inicial, necesitará ganar o quizá perder algún kilo, pero el embarazo no es el momento adecuado para hacer dietas. Unas 300 calorías adicionales diarias es lo adecuado.

Alimentación. Se le deberá animar a comer sano y descartar la comida «prefabricada», incluyendo en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, vegetales, fruta, pan, cereales, arroz o pasta, carne de res, ave y pescado, leguminosas, huevos y nueces. Se le recomendará beber, por lo menos, de 6 a 8 vasos de líquido.

Con el fin de evitar la toxoplasmosis, la carne se cocinará bien, las verduras, vegetales y frutas se lavarán con esmero y se evitará el contacto con los gatos.

La mujer gestante puede obtener todos los nutrientes necesarios a partir de lo que come. Sin embargo, el médico puede aconsejarle un suplemento de

minerales y vitaminas para protegerla contra la anemia y fortalecer sus huesos. El ácido fólico se les suele prescribir a las embarazadas especialmente al comienzo del embarazo (en embarazos programados, incluso antes de quedar embarazada), para prevenir defectos del tubo neural, patologías relacionadas con el cerebro y la médula espinal.

Trabajo. La mujer embarazada puede seguir trabajando, aunque la continuidad laboral siempre dependerá de si surge algún problema durante el embarazo. Estar sometida a productos tóxicos en el entorno de trabajo, deber permanecer mucho tiempo de pie o elevar objetos pesados son actividades que pueden tener efectos perjudiciales sobre la gestación. En cambio, estar frente a un ordenador no la perjudicará en absoluto, ni a ella ni a al bebé.

Deporte. Es positivo para la embarazada mantener cierto nivel de actividad. Nadar y caminar son las prácticas más recomendables. Deberá evitar los deportes en los que pueda producirse una caída, como el esquí o la escalada.

Relaciones sexuales. La embarazada puede desarrollar una actividad sexual normal, excepto si su médico se lo desaconseja por riesgo de problemas concretos. Experimentar un deseo sexual mayor o menor es normal durante la gestación. A medida que ésta vaya progresando, la mujer tendrá que ensayar posiciones diferentes, tales como acostada de lado o encima. Y en el sexo oral, se la aconsejará pedir a su compañero que no sople aire dentro de su vagina, por peligro de embolismo. Los embolismos aéreos pueden causar daño cerebral permanente e incluso la muerte a las mujeres embarazadas y a su bebé.

Descanso. La embarazada deber descansar todo lo posible. Su organismo está trabajando mucho para generar una nueva vida, así que es normal que se canse más. A medida que el feto vaya creciendo, le será más difícil encontrar una posición cómoda para dormir; se le aconsejará descansar sobre el lado izquierdo. Se considera que dormir sobre el lado izquierdo desplaza el útero, de manera que no comprime los grandes vasos sanguíneos (la aorta y la vena cava). Esto optimiza el flujo sanguíneo hacia la placenta y, por lo tanto, hacia el bebé. También ayuda a prevenir que se hinchen las piernas de la madre. Para crear una posición de descanso más cómoda, puede apoyar cojines entre sus piernas, detrás de la espalda y bajo la barriga.

Problemas de salud comunes durante el embarazo

Ante un embarazo de riesgo porque la embarazada padezca enfermedades o esté en condiciones que pueden poner en peligro su salud o la del feto, el médico obstetra la derivará seguramente a un servicio de atención especializada, pero habitualmente, ante los problemas comunes a todo embarazo, a la hora de medicar es frecuente una sensación de fondo: el miedo, puesto que prácticamente todos los medicamentos están contraindicados en el embarazo. Aquí es donde la terapéutica homeopática puede ser de ayuda. Al carecer de efectos secundarios e interacciones medicamentosas, puede considerarse el abordaje terapéutico de elección durante el embarazo. Lo iremos viendo a lo largo de la enumeración de problemas que ha continua-

ción detallamos. Podemos pensar que lo mejor es no actuar, pero hay problemas que, sin ser graves, afectan la calidad de vida y, por tanto, la salud de la embarazada. Los profesionales de la salud debemos intentar aliviarlos o resolverlos dentro de nuestros límites.

Además de los problemas propios del embarazo que a continuación se describen, hay que tener en cuenta que una mujer embarazada puede padecer las mismas patologías que una mujer no embarazada (catarros, gripes, cefaleas, hipertensión, etc.) y que éstos también pueden ser tratados con homeopatía, dado el riesgo que algunos medicamentos convencionales entrañan para el feto (malformaciones congénitas, etc.).

Hemorragias nasales. Se producen debido al aumento del volumen sanguíneo, que provoca congestión. Se pueden utilizar humidificadores, combinados con gotas nasales salinas o vaporizadores, pero la solución será más eficaz administrando *Arnica montana* (fig. 1) 5 CH y *Ferrum phosphoricum* 5 CH. Ambos actúan sobre la fragilidad capilar y *Ferrum*, además, ayuda a absorber el hierro de la dieta.

Encías que sangran. Hay que cuidar especialmente esta zona, puesto que las gingivitis son frecuentes en el embarazo, debido a los efectos que las hormonas ejercen sobre las encías. Aparte de la visita regular al dentista, podremos ayudar con *Ruta graveolens* 7 CH y *Mercurius solubilis* 9 CH, 3 gránulos de cada, dos veces al día.

Vómitos matutinos. Se deben comer cantidades pequeñas con frecuencia. Tener el estómago vacío puede provocar sensación de náuseas. Algunas in-

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

CONSEJOS

- No hagas esto, no hagas eso, haz lo de más allá... Más allá de la proliferación de consejos a los que toda embarazada no tiene más remedio que acostumbrarse, las recomendaciones básicas en las que los profesionales de la salud debemos insistir son las siguientes:
- No fume. Fumar aumenta el riesgo de tener un aborto espontáneo, parto prematuro y un bebé de bajo peso al nacer, entre otros muchos riesgos que actualmente están en estudio.
- No use drogas ilegales. La cocaína, la heroína y la marihuana aumentan el riesgo de tener un aborto espontáneo, un parto prematuro y defectos de nacimiento, entre otras muchas complicaciones. Además, el bebé puede nacer con adicción a la droga ilegal que la madre ha estado consumiendo.
- No beba alcohol. Tomar alcohol durante el embarazo es la causa principal de defectos de nacimiento prevenibles, incluida la disminución de la capacidad mental.
- No se meta en una sauna ni en un baño turco. Aumentan el riesgo de tener un aborto espontáneo y de tener un bebé con defectos congénitos.
- No tome duchas vaginales sin antes consultar con su médico. Las duchas vaginales podrían forzar la entrada de aire dentro de la vagina, causa potencial de embolismo aéreo.

Fig. 1. *Arnica montana*Fig. 2. *Sepia officinalis*Fig. 3. *Nux vomica*Fig. 4. *Gelsemium sempervirens*

fusiones de jengibre o de menta pueden ayudar. Pero serán de ayuda inmediata los siguientes medicamentos homeopáticos: *Sepia officinalis* (fig. 2), *Nux vomica* (fig. 3), *Colchicum*, *Silicea*, *Ipeca*, *Pulsatilla* y *Symphoricarpus racemosus*, que son sólo algunos de entre los más comúnmente indicados. Estos medicamentos necesitan de una historia clínica detallada para ser prescritos, ya que la mujer que necesita *Sepia*, *Colchicum*, *Ipeca* o *Symphoricarpus* tiene tantas náuseas que no soporta el olor a comida. En algunas, las náuseas se dan sólo por la mañana y en otras, como el caso de *Symphoricarpus*, durante todo el día. *Nux vomica* estará indicada en una mujer muy irritable, con náuseas sobre todo matinales. *Pulsatilla* tendrá un contexto emocional muy fuerte y *Sepia* se mostrará muy indiferente hacia todo lo que la rodea.

Dolor de espalda. Caminando, recibiendo masajes y con la aplicación de calor húmedo se puede aliviar este tipo de dolor. Homeopáticamente se puede prescribir *Arnica montana* 15 CH, que aliviará los músculos de esa zona.

Calambres en las piernas. Se pueden hacer estiramientos antes de acostarse. En caso de déficit, se puede aumentar la ingesta de potasio, pero si los dolores no desaparecen, es posible que se deban a un problema de circulación. *Cuprum* 7 CH antes de acostarse es el medicamento elección.

Hinchazón de los tobillos.

Recomendaremos evitar permanecer de pie muchas horas. Es conveniente, en estos casos, colocar las piernas en alto y beber mucha agua. También se debe evitar la ingestión de alimentos salados, que pueden producir hinchazón. Con *Hammamelis* 4 DH lograremos una mejor circulación en las piernas.

Cansancio. A veces puede ser debido a anemia. En este caso hay que restituir lo que falta. Se debe descansar suficientemente. Si es posible, hacer una siesta. Los siguientes medicamentos homeopáticos ayudarán tanto en la anemia como en el cansancio: *China occidentales* 15 CH y *Ferrum metallicum* 5 CH.

Micción frecuente. A medida que el feto crece, presiona sobre la vejiga. Esto no se puede evitar.

Varices. Las embarazadas que padezcan este problema —y en general, todas— deberán evitar ponerse ropa que les apriete las piernas o la cintura. Tendrán que descansar colocando los pies elevados, y evitar permanecer de pie durante períodos largos. Podemos

ayudar a combatir la pesadez de piernas con *Vipera reedi* 7 CH, que evitará las flebitis, y con *Aesculus* 4 DH, *Hammamelis* 4 DH y *Fluoricum acidum* 7CH, que favorecen el retorno venoso.

Cambios de humor. Los valores hormonales de la embarazada están cambiando continuamente. Su organismo experimenta cambios muy fuertes. Esto hace que sea frecuente pasar por fases de tristeza, de ansiedad y cambios que afectan a la vida normal de la mujer en este estado. *Ignatia amara* 30 CH regulará el sistema nervioso. Para afrontar el miedo al parto tenemos *Gelsemium* (fig. 4) 30 CH, que nos ayudará a evitar el bloqueo de anticipación. Con *Actea racemosa* 9, 15 o 30 CH, a medida que se acerca la fecha prevista para el parto podremos conseguir evitar el pánico.

Estreñimiento. En estos casos se recomienda tomar líquidos en abundancia y



Fig. 5. *Aesculus hippocastanum*

alimentos con bastante fibra. No se deben utilizar laxantes. En el tratamiento homeopático se suele optar por *Sepia* y *Nux vomica*. Al ser medicamentos de fondo, que cubren integralmente a la mujer, se pautarán tras conocimiento exhaustivo de la historia clínica.

Hemorroides. Podemos aconsejar medidas higiénicas generales como no hacer fuerza al ir al baño, limpiarse con toallitas o paños húmedos, menos irritantes que el papel higiénico. También son recomendables los baños de asiento (no muy largos) con agua tibia. Además, con los siguientes medicamentos homeopáticos podremos conseguir que las molestias desaparezcan y mejorar la circulación en el área de la vena porta: *Muriaticum acidum* 9 CH, *Lachesis* 9 CH, *Arnica montana* 9 CH, *Aesculus* 5 DH (fig. 5), *Collinsonia* 5 CH.

Acidez estomacal. Para evitar esta molestia se recomienda comer pequeñas cantidades con mayor frecuencia y evitando las comidas picantes o grasientas, pero a veces no es suficiente. Homeopáticamente podemos obtener buenos resultados con *Antimonium crudum* 7 CH, 3 gránulos antes de cada comida.

Infecciones por hongos. La secreción vaginal aumenta durante el embarazo, pero las infecciones por levaduras también pueden causar secreción abundante y esta infección es muy común. La trataremos con *Helonias dioica* 7 CH, 3 gránulos de 3 a 5 veces al día.

Cambios en la piel. Las estrías pueden difuminarse notablemente después del embarazo. Para combatir las, no obstante, podemos administrar *Hammamelis* 2 DH y *Arnica montana* 15 CH, que favorecen la microcirculación.

Otros cambios pueden incluir el oscurecimiento de la piel en la cara —cloasma— y alrededor de los pezones y la aparición de una línea oscura por debajo del ombligo. Probablemente desaparecerán después del embarazo, pero se pueden obtener resultados razonables, sobre todo en el cloasma, con *Sepia* 15 CH.

El padre

Creemos conveniente resaltar que, aunque toda la carga del embarazo recae sobre la mujer en el plano físico, psicológicamente, el padre también se ve afectado por el proceso gestacional y es, por tanto, susceptible de requerir tratamiento para ciertos problemas junto con su pareja. Con tacto, enseñada podremos saber si hay problemas en este sentido. Los problemas más frecuentes derivan de:

- Sentimientos de abandono, que se amortiguarán con *Natrum muriaticum* 15 CH, 3 gránulos por la mañana.
- Miedo a no ser buen compañero o padre, con sentimientos de angustia. Se administrará *Ignatia amara* 15 CH, que actúa sobre la esfera emocional y los sentimientos de angustia.
- Ansiedad sobre los posibles cambios en la relación de pareja (los momentos de diversión a solas se van a acabar, miedo a hacer daño al bebé al mantener relaciones sexuales, miedo a que el desinterés sexual se instale para siempre). Con *Gelsemium sempervirens* 30 CH, medicamento que actúa sobre la ansiedad de anticipación y sobre el miedo, podremos ayudar al futuro padre.

También es positivo aconsejar que se involucre totalmente en el proceso de tener un hijo. Su participación activa le permitirá el acceso a información anta-

ño considerada como exclusivamente femenina. Pueden ser excelentes compañeros de embarazo si descubren con alegría lo profundo y trascendental del proceso que ambos están viviendo. El fenómeno personal de la paternidad se nutre de un vínculo más intenso con su mujer y más precoz con su futuro hijo.

Por otro lado, una pareja preparada y bien informada se defiende mejor de la confusión que puede generar la información subjetiva y muchas veces incompleta que otras personas les pueden transmitir, casi siempre con buena intención. El farmacéutico puede ser una excelente fuente de información a este respecto.

Los medicamentos homeopáticos están indicados en muchos otros problemas de salud que pueden surgir durante el embarazo, el parto y el posparto y que no se han comentado en este artículo para no extenderlo en exceso. A pesar de las molestias propias del embarazo, muchas mujeres dicen que nunca se han sentido mejor que cuando estaban embarazadas. Si a esto contribuye la medicación homeopática, que puede aportar muchos beneficios y pocos perjuicios, tanto mejor. □

Bibliografía general

- American Academy of Family Physicians [portal en Internet]. Kansas: The Association; 2000-2004 [actualizado Sep. 2004; citado 31 Mar 2005]. AAFP American Academy of Family Physicians; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <http://familydoctor.org/053.xml>
- Holtzscheler A, Legros MS. Pratique homoeopathique en gynecologie. Lyon: Boiron; 1994.
- March of Dimes Birth Defects Foundation [portal en Internet]. Nueva York: The Association; © 2005 [Actualizado 2005; citado 6 Abr 2005]. El Centro de Enseñanza del Embarazo; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: http://www.nacersano.org/centro/9257_10075.asp
- Staying Healthy During Pregnancy: Kids health for parents. Kim Rutherford [serie en Internet]. 2001 Ago [citado 5 Abr 2005] [aprox. 2 p.] Disponible en: [## Agradecimientos](http://kidshealth.org/parent/Ullman D. La homeopatía, medicina del siglo XXI. Barcelona: Martínez Roca; 1990.</p>
<p>Voisin DH. Matière medicale du praticien homoeopathe. Paris: Maloine; 1976.</p>
</div>
<div data-bbox=)

La autora expresa su agradecimiento al Dr. Bernat Vanaclocha por la cesión de imágenes para este artículo.