

Parto prematuro: *pasos para ayudar a prevenirlo*

¿Qué es un parto prematuro?

Un **parto prematuro** ocurre cuando el bebé nace muy pronto, antes de las 37 semanas de embarazo. El parto prematuro se clasifica en 2 grupos:

- **Cuándo el parto es recomendado e iniciado por su médico.** A esto se le llama **parto prematuro médicamente indicado**. Un médico recomendará un parto prematuro si usted o su bebé tienen una condición médica que hace que sea peligroso continuar con el embarazo.
- **Un parto puede empezar por sí solo.** A esto se le llama **parto prematuro espontáneo**. Esto ocurre cuando una mujer entra en trabajo de parto o cuando se rompe la fuente muy temprano. Una vez que el trabajo de parto prematuro ha avanzado o se rompe la fuente, por lo general ocurre un parto prematuro.

Los bebés que nacen antes de tiempo (**prematuros**) pueden no estar completamente desarrollados, y tienen una mayor probabilidad de tener problemas de salud. Cuanto más temprano nazca un bebé, mayor será el riesgo de tener problemas a corto y largo plazo.

¿Cuál es la causa de un parto prematuro?

Muchos casos de parto prematuro no tienen causa conocida. Incluso la preclampsia, una razón para un parto prematuro médicamente indicado, no se entiende bien. Sin embargo, los investigadores han aprendido que el parto prematuro, ya sea indicado o espontáneo, es más común en mujeres con ciertos factores de riesgo.



¿Qué debo hacer ahora?

Siga los siguientes pasos para disminuir su probabilidad de tener un parto prematuro y proteger a su bebé de posibles complicaciones. (Vea la **página 2** de este folleto para seguir los pasos de planificación del embarazo).

- 1 Mantenga un peso saludable.** Ambas mujeres con bajo peso y sobrepeso tienen un mayor riesgo de tener un parto prematuro. Idealmente, durante el embarazo su índice de masa corporal (IMC) debe estar entre 18.5 y 24.9. Si está por fuera de este rango, pregúntele a su médico qué puede hacer para alcanzarlo. El IMC se calcula en relación a su estatura y su peso. Usted puede saber cuál es su IMC revisando en línea aquí: https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc_sp.htm
- 2 No fume ni use sustancias que incrementen el riesgo de un parto prematuro.** Fumar es un factor de mayor riesgo de parto prematuro. También lo son ciertos medicamentos recetados (opioides) u otras sustancias, como la cocaína y la metanfetamina.
- 3 Tome un multivitamínico con al menos 400 mcg de ácido fólico.** Los expertos recomiendan que toda mujer en edad fértil debe tomar 400 mcg de ácido fólico todos los días con el propósito de prevenir ciertos defectos congénitos, aún si no planea quedar embarazada.
- 4 Haga un buen control de cualquier condición crónica.** Controlar cualquier problema de salud a largo plazo le puede ayudar a tener un embarazo más saludable, y un bebé sano a término.

