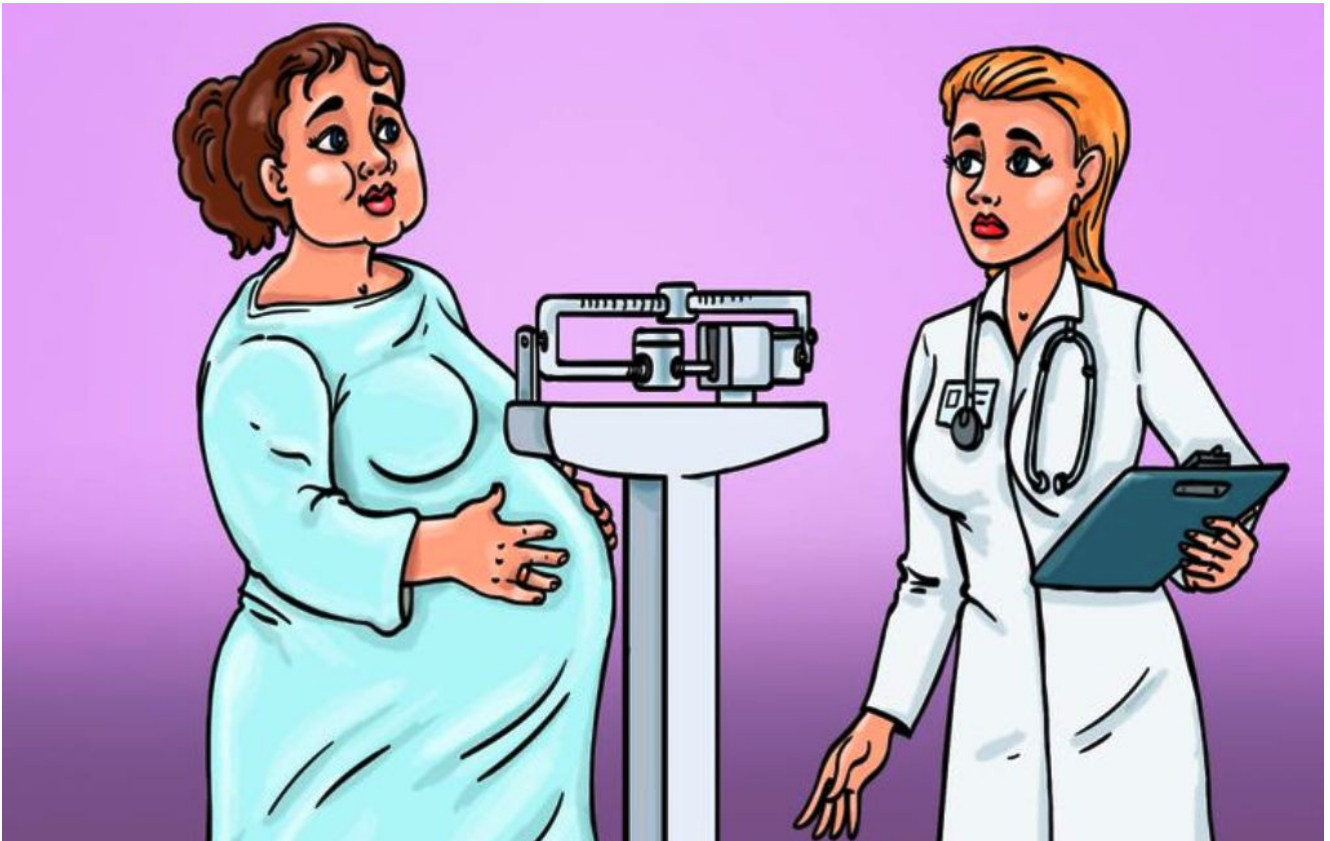


# Embarazo y obesidad: Más del 50% en los embarazos con sobrepeso en Paraguay



“Hay varias pacientes embarazadas con obesidad en la Cátedra y lo que vemos es que en el prenatal las pacientes ya vienen con sobrepeso, y lo ideal es que cuando una mujer quiere concebir haga una consulta preconcepcional, donde se les evalúa si están con sobre peso u obesidad y a partir de ahí sugerir que baje de peso, y que, con un peso ideal se embarace”, expresó la Dra. Shirley.

Normalmente vienen ya embarazadas en el tercer trimestre y hay que lidiar ya con el sobrepeso que traen, y que guarda relación con que en nuestro país falta una cultura en la parte alimenticia, ya que existen varios tabúes que van desde nuestros antepasados y que se siguen arrastrando, como la creencia por ejemplo, que si estas embarazada no puedes hacer

dieta, debes de comer doble, y no es el hecho de comer doble; sino que se trata de saber comer, no es comer por dos o comer nomas; sino alimentarse para dos.

“Tenemos también el tema de los antojos, y hay que explicar que no existen los antojos. Lo que hay es el deseo de querer comer algo por la parte hormonal. Por ejemplo, a vos hay cosas que antes no te gustaban y embarazada te gustan o viceversa y esto es lo que hace también que suban de peso mas de lo que se pide o lo que es ideal que sería de un kilo por mes durante todo el embarazo” declaró.

La consulta debe de ser multidisciplinaria y debe incluir a la nutricionista, psicóloga y las ginecobstetras para poder hablar y encarar todas las problemáticas que se pueden presentar durante la gestación. “Los paraguayos tienen una costumbre que no ayuda, que es querer comer siempre con mandioca, pan o batata, entonces hay que saber mezclar los alimentos no es dejar de comer, sino saber que tenemos que comer, cuando y la cantidad”, amplió la Profesional.



Doctora Shirley Cardozo, jefa de sala en la Cátedra de Ginec Obstetricia de la Facultad de Ciencias Médicas UNA y Hospital de Clínicas

“El promedio de embarazadas con sobre peso es de diez embarazadas en consulta, seis están con sobrepeso, y más de la mitad no están en el rango de peso ideal, y eso trae sus consecuencias ya que puede afectar futura mamá, con patologías como ser la diabetes gestacional, colesterol etc.”, advirtió la Dra. Shirley Cardozo.

“Lo ideal es tener hábitos cuando una está embarazada, esto sería una buena alimentación y la realización de ejercicios si tu médico te da el ok, no solamente ir al gimnasio sino hacer caminatas, estiramientos, pilates, subir las escaleras u otras actividades físicas, sobre todo ejercicios que ayuden a fortalecer la parte muscular del abdomen y del suelo pélvico, el embarazo no es una enfermedad, y si todo está en orden, se deben realizar ejercicios” culminó la Dra. Shirley.

Los agendamientos para el Consultorio Pre natal de primera vez, se realizan por medio de un mensaje de WhatsApp, al 0974633813, así como para las pacientes que eventualmente quieran reagendar. El Horario de agendamento es a partir de las 08:00 hasta las 10:00 horas de lunes a viernes.