

**EMBARAZO
Y
ESCLEROSIS
MÚLTIPLE**



ESCLEROSIS MÚLTIPLE

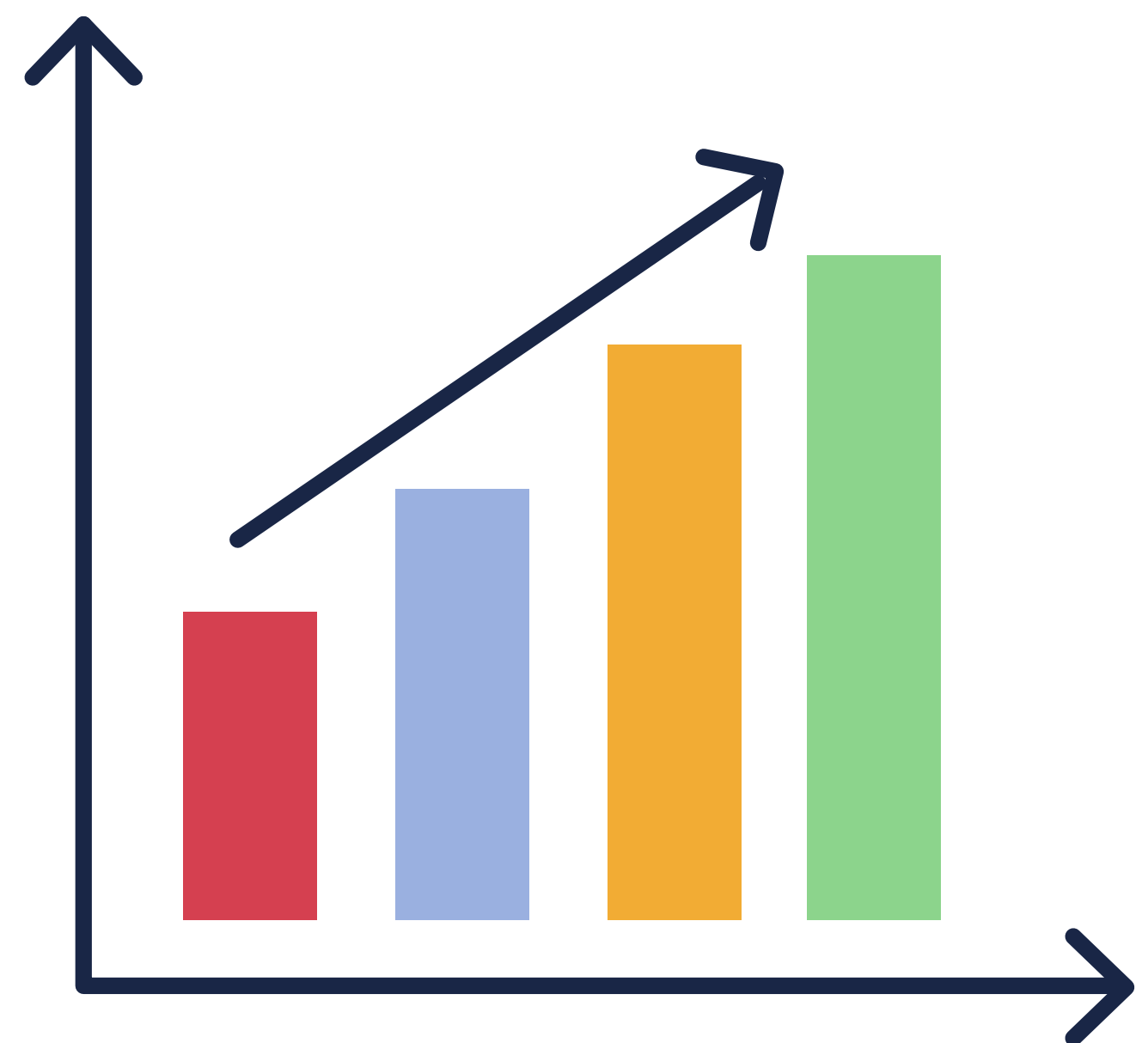
La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad autoinmune que afecta el cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central). La EM es causada por el daño a la vaina de la mielina. Esta vaina es la cubierta protectora que rodea las neuronas. Cuando esta cubierta de los nervios se daña, los impulsos nerviosos disminuyen o se detienen.

La EM afecta más a las mujeres que a los hombres. El trastorno se diagnostica con mayor frecuencia entre los 20 y 40 años de edad, pero se puede observar a cualquier edad.

INCIDENCIA

La esclerosis múltiple afecta mayormente a mujeres y los primeros síntomas suelen aparecer en la edad fértil, entre los 20 y 40 años de edad.

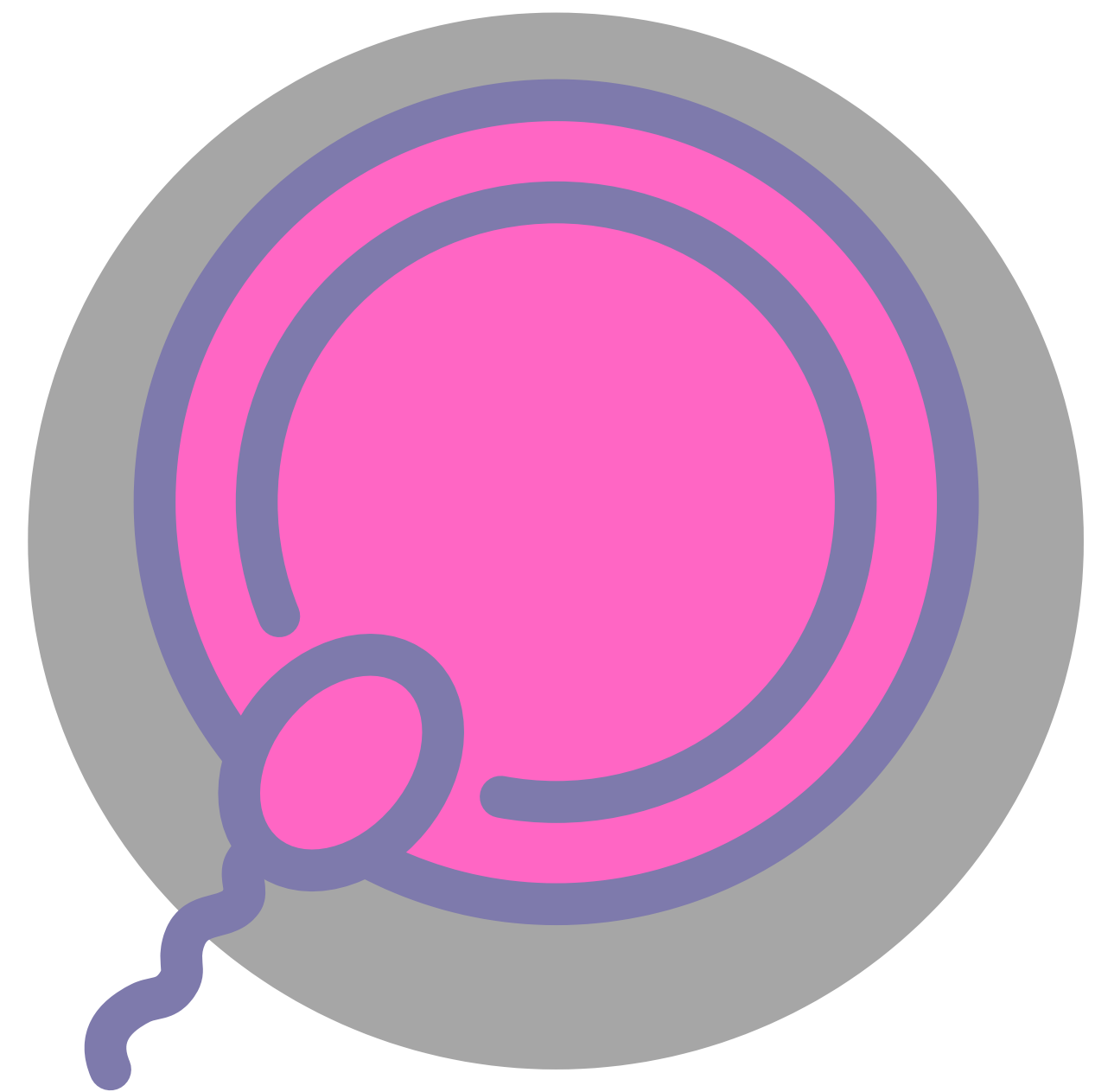
Se calcula que, cuando uno de los dos progenitores tiene EM, el riesgo de que los hijos desarrollen la enfermedad oscila entre el 1% y el 4%.



EMBARAZO

La EM no supone ningún impedimento para ser madre.

Sin embargo, se debe planificar porque la mayoría de medicamentos para esta enfermedad están contraindicados durante el embarazo y la lactancia.



PARTO

Una mujer que sufre EM no tiene un parto diferente a otras mujeres que no la padecen. Todo el proceso es idéntico.



Existe un caso en el que se debe tener más precaución, y se trata cuando la mujer con esclerosis múltiple padece alteraciones sensitivas al final del embarazo, ya que esto le podría provocar la confusión con las contracciones.

LACTANCIA

Las mujeres con esclerosis múltiple que hayan tenido un embarazo sin brotes, generalmente, podrán dar lactancia materna a sus hijos durante los tres primeros meses.

Por el contrario, aquellas que tengan formas muy activas de la enfermedad deberán iniciar cuanto antes el tratamiento precoz y por tanto la lactancia será de manera artificial.



NUTRICIÓN

Recomendable:

- Dieta mediterránea que incluya, entre otros alimentos, frutas, verduras, cereales integrales, aves y mariscos.
- También será necesario tomar ácido fólico y aumentar la ingesta de vitamina D y ácidos grasos Omega 3.



ESTUDIO



El embarazo retrasa 3 años la aparición de los síntomas de la esclerosis múltiple"

A finales del 2020 se publicó en la revista "JAMA Neurology" el primer gran estudio del mundo sobre la em y el embarazo, dirigido por investigadores de la Universidad de Monash, en Australia, que ha descubierto definitivamente que el embarazo puede retrasar la aparición de la EM en más de 3 años.

Los autores sugieren que el embarazo podría reducir la sobreactividad anormal del sistema inmunológico que ocurre en la esclerosis múltiple.

RECOMENDACIONES



- Consultar con su neurólogo, el cual le ayudará a planificar el embarazo.
- Se recomienda llevar una dieta equilibrada y ejercicio físico adaptado a la etapa del embarazo y al estado de salud de cada mujer.
- Evitar un excesivo aumento de peso.
- Llevar una dieta sana y equilibrada.
- Tener apoyo constante para cuidar al recién nacido, algo común, pero más en estos casos.

RECUERDA

Una mujer con esclerosis múltiple puede vivir el periodo de embarazo, parto y lactancia sin ningún problema, de la misma manera que una mujer que no tiene la enfermedad.

