

Buena Práctica de Promoción de la Salud en el Trabajo



Intervención nutricional en trabajadoras embarazadas

Noviembre 2017

### Descripción de la tarea

El embarazo constituye una de las etapas de mayor vulnerabilidad nutricional en la vida de la mujer y esto se debe a que durante el transcurso del mismo, existe una importante actividad anabólica que determina un aumento de las necesidades nutricionales de casi todos los nutrientes con relación al periodo preconcepcional, puesto que el feto se alimenta solo a expensas de la madre.

Por tanto, el estado nutricional de la mujer cuando se queda embarazada y durante el embarazo tiene gran influencia en el desarrollo del feto y en la salud de la mujer embarazada y lactante.

Cuando una mujer embarazada no consume una alimentación adecuada, pone en riesgo su salud y el bienestar del niño en formación. En el caso de que la madre no consuma los nutrientes suficientes, su organismo se adaptará y utilizará sus reservas para cubrirlos; esta situación puede llegar a afectar su estado nutricional y su salud. Las carencias nutricionales y deficiencias de micronutrientes como el calcio, el hierro, la vitamina A o el yodo pueden llevar a provocar serios problemas en el niño en formación, como bajo peso al nacer, malformaciones, trastornos en el crecimiento y en el desarrollo, entre muchos otros.

En la actualidad sabemos de la importancia que tiene una alimentación adecuada durante un embarazo y conocemos que un mal estado nutricional puede ocasionar problemas de prematuridad y mortalidad fetal.

Como profesionales de la salud laboral, nuestra prioridad es el bienestar de nuestros trabajadores y trabajadoras, y ante la sospecha del insuficiente conocimiento, practicas alimentarias inadecuadas y la escasa atención nutricional en hospitales y centros de salud, nos vemos obligados desde nuestra Unidad de Prevención a ayudar a establecer conductas saludables y a atender y orientar desde el punto de vista nutricional a las trabajadoras gestantes de nuestros Centros, intervenciones que se harán desde el inicio de su embarazo y a lo largo de todas las etapas del mismo, teniendo en cuenta que cada gestante tiene necesidades particulares que obedecen a sus hábitos alimentarios y costumbres, y que deben adecuarse a los malestares propios del estado fisiológico que atraviesan y a sus preferencias.

Es muy importante que, desde el inicio del embarazo, la trabajadora reciba todos los cuidados y la atención en salud y nutrición necesarias para prevenir riesgos y lograr un parto seguro.

La valoración, la educación y el asesoramiento nutricional tendrán que ser por tanto componentes esenciales del buen cuidado prenatal.

## Solución adoptada

Orientamos y motivamos a la mujer embarazada para que consuma una dieta variada, saludable y sin excesos. Planificamos los ajustes y los cambios que deberá realizar la trabajadora en su dieta habitual.

El estado nutricional de la trabajadora embarazada se evalúa al inicio del embarazo y en los sucesivos controles, de la siguiente manera:

a) Recogida de datos y factores que pueden condicionar la dieta de la mujer embarazada, tales como edad, antecedentes personales, historial de embarazos, consumo de fármacos, control de la tensión arterial, actividad física, dietas especiales, etc.

b) Valoración antropométrica: peso pregestacional (obtenido por historia clínica o por información directa de la embarazada), medición de peso actual (sin zapatos y con ropa ligera) y talla.

c) Cálculo de Índice de Masa Corporal (IMC) y determinación de ganancia de peso.

d) Valoración de los hábitos alimentarios y de la calidad de la dieta actual, que se realiza a través de una encuesta nutricional:

☑ Cuestionario de frecuencia de consumo semanal de alimentos, que incluye 61 alimentos, expresados en medidas caseras, y en el que la mujer encuestada cumplimenta el número de veces que toma la cantidad del alimento de referencia propuesta, al día o a la semana.

La evaluación continua de los hábitos y características nutricionales de la dieta, así como la intervención nutricional a través de la información y el asesoramiento, se realiza en todos los controles prenatales, esto es, al inicio del embarazo, a las 23 y 32 semanas de gestación.

No hay que olvidar que durante esta etapa de la vida la mujer se encuentra susceptible de realizar cambios en sus hábitos alimentarios en beneficio de su salud y la de su hijo, por tal motivo la educación alimentaria rutinaria, enmarcada en el control prenatal, es una herramienta fundamental para la incorporación de conductas saludables.

Para todo ello, se utiliza, como instrumento para asesorar a la trabajadora a lo largo de su embarazo e informar sobre las pautas dietéticas y prácticas alimentarias más adecuadas, una metodología descriptiva y explicativa, basada en la exposición y entrega de contenidos teóricos.

Concretamente, la intervención consistirá en:

A) Charla y entrega de dossier informativo, que aglutina los requerimientos nutricionales y las pautas dietéticas generales en la alimentación de una mujer embarazada.

B) Entrega de los resultados de la evaluación del estado nutricional e información acerca de la necesidad de modificar ciertos hábitos alimentarios y adoptar pautas dietéticas específicas.

C) Entrega tríptico informativo.

---

## Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Para que el embarazo se desarrolle con éxito, trabajamos para que nuestras trabajadoras embarazadas presten especial atención a su alimentación, pues durante este período ya hemos analizado que las demandas nutricionales aumentan, debido a los cambios fisiológicos maternos y por una mayor demanda del embrión en desarrollo. Se requiere una adaptación de la ingesta calórica y de nutrientes, por lo que procuramos que sigan una serie de pautas nutricionales de forma individual.

Es esencial que nuestras trabajadoras gestantes sepan la manera de alimentarse y que no opten por comer todo lo que venga. Una alimentación adecuada durante el embarazo significa suministrar los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales), y la energía necesaria para el normal desarrollo del feto y la placenta, además de cubrir las necesidades de la propia madre, por lo que los cambios nutricionales pretendemos que comiencen lo antes posible y se modifiquen de acuerdo a cada etapa del embarazo.

A nuestras trabajadoras embarazadas, las intervenciones nutricionales propuestas y realizadas les parecen adecuadas, consideran que se les ha explicado bien la materia, dedicándole suficiente tiempo. Logramos que sean conscientes de la importancia de fomentar determinados hábitos alimentarios durante el embarazo y que sigan una dieta adecuada durante su gestación.

## Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Implementado y con carácter permanente.

Autoría: Diego García Muñoz  
Centro: UPRL I DISTRITO BAHÍA DE CADIZ - LA JANDA