

Artritis inflamatoria y planificación familiar

Pensar en tener un bebé es una decisión importante y emocionante. Si vive con artritis inflamatoria, es posible que surjan dudas sobre cómo la enfermedad podría afectar los planes de formar una familia. La buena noticia es que, con planificación y cuidados, la mayoría de las personas con artritis inflamatoria pueden tener embarazos saludables.

Fertilidad y concepción

La mayoría de las mujeres con artritis pueden quedar embarazadas con la misma facilidad que cualquier otra persona. Sin embargo, algunos factores pueden influir en la capacidad de concebir o mantener un embarazo:

- **Actividad de la enfermedad.** Si su artritis está activa, puede ser más difícil concebir. Mantener la enfermedad bien controlada favorece la fertilidad y brinda mayores posibilidades de tener un embarazo saludable.
- **Medicamentos.** Algunos medicamentos pueden afectar la fertilidad. Por ejemplo, ciertos medicamentos pueden reducir el conteo de espermatozoides en los hombres, y otros podrían ser peligrosos para un feto en desarrollo. Incluso medicamentos comunes como los antiinflamatorios no esteroides (AINE) pueden dificultar ligeramente el embarazo o aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Por eso es importante hablar con su reumatólogo antes de intentar concebir. El tratamiento puede ajustarse para que sea más seguro durante el embarazo.
- **Otras enfermedades.** Quienes tienen artritis inflamatoria pueden presentar otras condiciones médicas. En algunos casos, estas enfermedades pueden afectar la capacidad de concebir o mantener el embarazo. Es recomendable hablar con el médico sobre los riesgos particulares que puedan existir.

Planificación del embarazo

La planificación debe comenzar varios meses antes de intentar quedar embarazada. Durante este período se recomienda:

- **Utilizar métodos anticonceptivos eficaces.** Si no se desea quedar embarazada, especialmente si se está tomando un medicamento que resulta peligroso durante el embarazo, puede ser necesario usar dos



PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO

Formule estas preguntas para asegurarse de recibir la mejor atención posible y hacer todo lo necesario para tener un embarazo saludable.

Para su obstetra/ginecólogo:

- ¿Tiene experiencia trabajando con mujeres con artritis? Si no es así, ¿puede derivarme a un médico que sí la tenga?
- ¿Cómo determinará si mi embarazo será de alto riesgo?
- ¿Está dispuesto a trabajar en estrecha colaboración con mi reumatólogo?

Para su reumatólogo:

- ¿Puedo continuar con mis medicamentos actuales si decido quedar embarazada?
- ¿Cuáles son las alternativas más seguras para mí y mi bebé?

Para ambos:

- ¿Es este un buen momento para planificar un embarazo? Si no lo es, ¿qué puedo hacer para prepararme?
- ¿Con qué frecuencia necesitaré consultas durante el embarazo?
- ¿Necesitaré pruebas especiales o consultar a otros especialistas?
- ¿Hay síntomas a los que debería prestar atención? ¿Cuáles son graves?
- ¿Cree que podré tener un parto vaginal?

Para obtener más información

Planificación familiar, embarazo y crianza

arthritis.org/familyplanning

Grupo de conexión sobre planificación familiar y crianza

connectgroups.arthritis.org

Línea de ayuda de la Arthritis Foundation: 800-283-7800

métodos anticonceptivos.

- **Trabajar con el médico para controlar la artritis.** Se recomienda minimizar la actividad de la enfermedad entre tres y seis meses antes de intentar quedar embarazada.
- **Consultar sobre los medicamentos.** Muchos son seguros durante el embarazo, pero algunos pueden afectar la fertilidad o aumentar el riesgo de malformaciones congénitas. El médico recomendará opciones más seguras.
- **Adoptar un estilo de vida saludable** Comer alimentos nutritivos, mantener un peso adecuado, mantenerse activa y tomar vitaminas prenatales si el médico lo indica.
- **Elegir al obstetra/ginecólogo.** Debe sentirse cómodo trabajando con mujeres que tienen artritis inflamatoria y estar dispuesto a colaborar con el reumatólogo. Algunas mujeres pueden necesitar atención de un obstetra especializado en embarazos de alto riesgo.

Embarazo y parto

Estar embarazada puede resultar físicamente agotador. El cuidado personal es importante. Esto incluye regular el ritmo de las actividades y encontrar formas de manejar el estrés, como la respiración profunda o la meditación. También es importante seguir las indicaciones médicas sobre nutrición adecuada y las mejores formas de mantenerse activa.

Los síntomas de artritis pueden mejorar o empeorar durante el embarazo. Es importante estar atenta a señales de brotes. Informe al equipo médico si se presentan:

- Náuseas matutinas que dificultan la toma o retención del medicamento para la artritis.
- Dolor o rigidez en la columna o caderas que podrían dificultar el parto.
- Mayor actividad de la enfermedad y síntomas. El médico podría ajustar o cambiar la medicación si aparecen síntomas adicionales

Convertirse en madre

La vida con un recién nacido puede ser gratificante y agotadora, por lo que conviene elaborar un plan para los seis meses posteriores al parto. Involucre a la pareja, amistades y familiares en el plan de manejo de la artritis después del parto. También se recomienda tener en cuenta lo siguiente:

- Algunas formas de artritis tienden a presentar brotes después del parto, y puede ser necesario ajustar nuevamente el medicamento. Consulte sobre medicamentos seguros durante la lactancia.
- Prepárese para el cuidado. Si la artritis afecta los hombros, codos o manos, consulte al médico o a un terapeuta ocupacional sobre formas cómodas de sostener, vestir y alimentar al bebé.
- Cuídese. Es importante mantener una alimentación saludable, mantenerse activa, dormir lo suficiente y reducir el estrés para controlar la artritis y poder cuidar adecuadamente al bebé.

➔ Preguntas frecuentes

¿Mi bebé tendrá artritis?

Muchas enfermedades autoinmunes tienen un componente genético, por lo que existe una posibilidad. Sin embargo, la mayoría de las mujeres con enfermedades autoinmunes tienen bebés que no desarrollan artritis ni otras enfermedades autoinmunes.

¿Mi artritis mejorará durante el embarazo?

No es posible saberlo con anticipación, pero algunas mujeres experimentan alivio de los síntomas de artritis durante el embarazo. Si ese es el caso, se recomienda aprovechar ese período. Si no lo es, conviene seguir trabajando con el reumatólogo para mantener la enfermedad bajo control. La artritis suele presentar brotes después del parto. Es importante tener un plan de tratamiento preparado con el médico en caso de que esto ocurra.