

Vitaminas prenatales, prevención de automedicación en madres gestantes

July Carolain Ojeda Insuasty

Profesora de Tecnología en Regencia de Farmacia
Universidad Mariana

Vol.10 No.3 - 2023

BOLETÍN
INFORMATIVO

Salud

El día 2 de octubre, en el campus deportivo Alvernia de la Universidad Mariana, se llevó a cabo una sesión del curso de preparación para la maternidad y paternidad. Se contó con la presencia de mujeres embarazadas que se encontraban entre las semanas 28 a 40 de gestación, quienes estuvieron acompañadas por sus parejas. Durante la jornada, disfrutaron de la programación de la Unidad Académica de Extensión, que incluyó actividades como hidroterapia.

Participaron diversas facultades, entre ellas la Facultad de Ciencias de la Salud, con contribuciones de los programas de Enfermería y Posgrados en Salud, que realizaron tamizaje antropométrico. El programa de Nutrición y Dietética ofreció información sobre el banco de leche y técnicas de amamantamiento. El programa de Fisioterapia abordó el tema del manejo del dolor en gestantes. Terapia Ocupacional contribuyó con sesiones de estimulación sensorial y orientaciones en equipamiento. Además, el programa Tecnológico de Radiodiagnóstico y Radioterapia brindó educación sobre los riesgos nutricionales, alimentación saludable e importancia de la imagenología en el embarazo. Por último, el programa de Tecnología en Regencia de Farmacia ofreció educación sobre vitaminas prenatales y la prevención de la automedicación en madres gestantes.

Esta actividad interdisciplinaria de extensión, dirigida a las gestantes del municipio de Pasto, fue de gran importancia para promover la transferencia de conocimientos, generar cambios en actitudes, habilidades y destrezas en esta población, consolidando así un vínculo entre la Universidad Mariana y la comunidad.

El objetivo de esta intervención educativa, liderada por los estudiantes y la especialista July Carolain Ojeda Insuasty, profesora del programa de Tecnología en Regencia de Farmacia, fue sensibilizar sobre la importancia de la ingesta de vitaminas prenatales, las cuales desempeñan un papel fundamental en el cuidado de la salud materno-infantil. Estos suplementos son cruciales porque contienen nutrientes esenciales como ácido fólico, hierro, calcio, y vitaminas D y B12, entre otros.

El ácido fólico, por ejemplo, es fundamental para prevenir defectos del tubo neural en el desarrollo fetal, y su consumo es más efectivo antes de la concepción y durante las primeras semanas de embarazo, un período en el cual muchas mujeres aún no saben que están embarazadas. El hierro previene la anemia y garantiza el transporte adecuado de oxígeno en la sangre, mientras que el calcio y la vitamina D son esenciales para la formación ósea del bebé. Las vitaminas prenatales se convierten en un soporte nutricional indispensable para asegurar la salud y el desarrollo óptimo del feto, así como para proteger la salud de la madre.

La prevención de la automedicación en madres gestantes adquiere una relevancia crítica, especialmente a la luz de la importancia de las vitaminas prenatales. Mientras que, las vitaminas prenatales son esenciales y deben ser consumidas bajo recomendación médica. La práctica de la automedicación durante el embarazo puede tener consecuencias devastadoras tanto para la madre como para el feto en desarrollo.

Es esencial educar a las madres gestantes sobre los peligros de consumir medicamentos no prescritos y sobre las tradiciones de remedios caseros que pueden impulsar la automedicación. La información adecuada y proporcionada por profesionales de la salud debe ser una prioridad para incentivar a las madres a seguir únicamente las indicaciones médicas y a no sucumbir ante la práctica potencialmente peligrosa de la automedicación. Este enfoque no solo garantiza la seguridad de las madres y sus bebés, sino que también es un paso adelante en el fortalecimiento de la cultura de prevención y salud pública.

En conclusión, la salud materno-infantil se ve profundamente influenciada por dos prácticas cruciales: la administración adecuada de vitaminas prenatales y la prevención de la automedicación en madres gestantes. La importancia de las vitaminas prenatales es indiscutible para asegurar un desarrollo fetal óptimo y mantener la salud de la madre, destacando la necesidad de un acceso

equitativo a la asistencia sanitaria prenatal y a la educación nutricional. Paralelamente, combatir la automedicación se establece como medio para salvaguardar la integridad del binomio madre-hijo, requiriendo que se promueva la consulta médica profesional. Estas dos líneas, cuando son atendidas de manera efectiva, tienen el potencial de elevar la calidad de vida y disminuir la incidencia de complicaciones perinatales.

Figura 1

Estudiantes primer semestre 2023-2 y Esp. July Carolain Ojeda Insuasty, profesora de Tecnología en Regencia de Farmacia y líder de extensión del programa



Fuente: July Carolain Ojeda Insuasty (2023).

Figura 2

Participación de padres y madres gestantes del municipio de Pasto



Fuente: July Carolain Ojeda Insuasty (2023).

Figura 3

Participantes, Hna. Lida Bolaños Ojeda, líder de cursos de extensión, Universidad Mariana; Esp. Mayra Escobar, líder de extensión de la Facultad Ciencias de la Salud; estudiantes de primer semestre y Esp. July Ojeda Insuasty, profesora de Tecnología en Regencia de Farmacia y líder de extensión del programa



Fuente: July Carolain Ojeda Insuasty (2023).