

# Planificación del Embarazo

## MUJERES CON OBESIDAD

### Información general

Un hombre o una mujer tiene obesidad cuando su índice de masa corporal es mayor de 30. Por favor, use su estatura y su peso actual para averiguar cuál es su índice de masa corporal en la gráfica que se encuentra al dorso de esta página.

### Cómo afecta la obesidad al embarazo

Una mujer obesa tiene una probabilidad mayor de:

- Tener dificultad para quedarse embarazada, especialmente si no tiene un período menstrual todos los meses.
- Tener un aborto espontáneo/pérdida.
- Tener un bebé con defectos congénitos (de nacimiento).
- Desarrollar diabetes durante el embarazo.
- Tener un bebé grande.
- Necesitar ser sometidas a una cesárea.
- Tener problemas para cicatrizar tras una cesárea.
- Tener problemas con la presión arterial durante el embarazo.
- Tener una epidural que no tenga efecto.

Las mujeres y los hombres obesos también tienen una probabilidad mayor de criar a un hijo que con el tiempo desarrolle obesidad.

### Cómo afecta el embarazo a la obesidad

Las mujeres obesas que aumentan de peso de forma apropiada pueden evitar algunos de los problemas indicados a continuación. Hable con su proveedor de cuidados médicos sobre la cantidad de peso que debe aumentar durante el embarazo. Las mujeres embarazadas no deben intentar perder peso.

### Cómo pueden afectar al embarazo los medicamentos para la obesidad

Si usted no está embarazada, es importante que use un método anticonceptivo. Con frecuencia, las mujeres obesas que pierden peso se quedan embarazadas antes de estar preparadas debido a que la pérdida de peso aumenta su probabilidad de quedarse embarazadas. Si usted está tomando un medicamento para ayudarle a perder peso y descubre que está embarazada, contacte a su proveedor de cuidados médicos.

### Lo que usted puede hacer

- 1) *Hable con su proveedor de cuidados médicos si tiene obesidad y desea quedarse embarazada.*
- 2) *Tome una multivitamina con ácido fólico (folato) antes de quedarse embarazada.*
- 3) *Para que su embarazo sea más saludable, intente perder peso antes de quedarse embarazada. Hable de esto con su proveedor de cuidados médicos. Lo primero que debe hacer es intentar seguir una dieta y hacer ejercicio. A veces, es necesario tomar medicamentos o tener cirugía.*
- 4) *Si está embarazada, hable con su proveedor de cuidados médicos sobre la alimentación saludable y un plan de ejercicio.*



Desarrollado por WAPC Preconception and Prenatal Care Committee, revisado en 10/08  
Wisconsin Association for Perinatal Care  
211 S. Paterson Street, Suite 250  
Madison, WI 53703  
Teléfono: 608-285-5858; Fax: 608-285-5004;  
Correo electrónico: [wapc@perinatalweb.org](mailto:wapc@perinatalweb.org)

Patrocinado en parte por MCH Title V Services Block Grant, Maternal and Child Health Bureau, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services y Perinatal Foundation.

# Indice de la Masa de Cuerpo

El índice de la masa de cuerpo (BMI) es una medida de la grasa en el cuerpo basado en la altura y peso que aplica a adultos hombres y mujeres, y es utilizado para determinar sobrepeso y obesidad.

Para utilizar esta tabla, encuentre su altura en la columna llamada Altura, y relacionela con su peso en la columna correspondiente. El número en la parte de arriba es el BMI de ese peso y altura.

BMI					Altura (in)														
58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	
Peso (lbs)	4' 1"	4' 11"	5' 0"	5' 1"	5' 2"	5' 3"	5' 4"	5' 5"	5' 6"	5' 7"	5' 8"	5' 9"	5' 10"	5' 11"	6' 0"	6' 1"	6' 2"	6' 3"	6' 4"
100	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	12	13	13	12
105	22	21	21	20	19	19	18	18	17	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13
110	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13
115	24	23	23	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14
120	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15
125	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	17	15	16	15
130	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16
135	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16
140	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
145	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18
150	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
155	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19
160	34	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
165	35	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
170	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
175	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22	21
180	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
185	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23
190	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23
195	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24
200	42	40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24

Una adaptación de "Índice de la Masa de Cuerpo Suplemento," Oficina de la Salud de la Mujer en Nebraska, <http://www.dhhs.ne.gov/womenshealth/docs/BodyMassIndexSupplement.pdf>