

LA MATRONA EN EL MANEJO DE LA OBESIDAD GESTACIONAL

Autores: Miriam García Hermoso, María Inés Martín Ruiz. Matronas.

La alimentación de la madre durante el embarazo es uno de los factores extrínsecos que tiene mayor influencia en el crecimiento y desarrollo fetal. La **obesidad** se ha convertido en una epidemia mundial que afecta también a **las embarazadas**. Las consecuencias de la obesidad en la gestación son desfavorables tanto para la salud de la mujer como para la de su descendencia. Durante el embarazo, la matrona es el profesional sanitario que más contacto tiene con la gestante.

Objetivos: -Reducir la incidencia de la obesidad materno-infantil y sus consecuencias.

-Asegurar una óptima nutrición de la mujer y favorecer la práctica de actividad física en la gestante.

Metodología: se realizó una revisión bibliográfica sistemática en las bases de datos de Cochrane, Cuiden y Pubmed para los últimos 5 años. También artículos de la Federación internacional de matronas ,la revista Obstetrics & Gynecology y SciELO. De un total de 40 artículos y estudios se eligieron 10 de interés.

RESULTADOS: Conviene pesar y medir a las gestantes en la consulta en su primera visita para evitar errores y sesgos en el cálculo del IMC. En un estudio reciente, casi el 20% de las gestantes de Andalucía no tenían el IMC recogido en su cartilla maternal.

La historia clínica de la gestante y otras exploraciones es clave para poder avanzar en el proceso de manejo de la obesidad en la gestación.

La mayoría de artículos encontrados recomiendan que las mujeres embarazadas deben hacer 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (por ejemplo caminar a paso ligero).

En cuanto a la evaluación de la alimentación pedir a la gestante que cumplimente una encuesta dietética para ver lo que come y cómo se preparan los alimentos.

A la hora de comunicarnos con la gestante obesa se sugiere evitar expresiones que denoten culpabilidad o sarcasmo.

CONCLUSIONES: el papel de la matrona en atención primaria es fundamental para establecer unas pautas de mejora en alimentación y ejercicio. Siendo conscientes de que la decisión debe ser tomada por la gestante y nunca forzar el cambio. La elección de las palabras puede influir en las respuestas ante el problema de los pacientes y de sus familias.