

# SEGURIDAD DE LA PACIENTE EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL DURANTE EL EMBARAZO

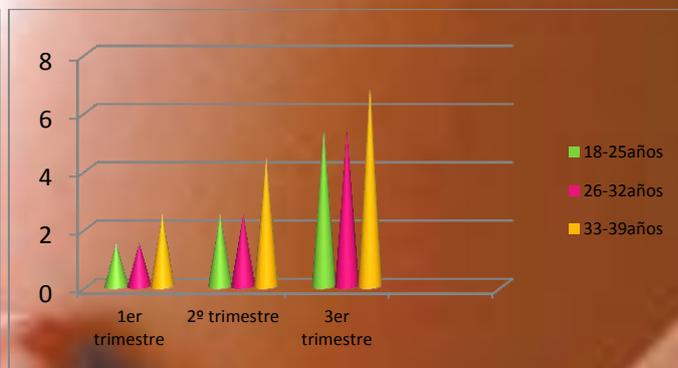
María José Torres Castro, Laura Martínez Gómez, María José García Germán

**Introducción:** El embarazo es una etapa fisiológica en la que se producen numerosos cambios y adaptaciones en el cuerpo de la mujer. Una alimentación racional y adecuada desempeña un importante papel durante el desarrollo de este. Un buen estado nutricional, es de los mejores recursos para combatir factores de riesgo que van desde parto prematuro, RN bajo peso hasta problemas importantes en la espina bífida. El peso de una mujer normal aumenta entre 9-12kg durante el embarazo, en el primer trimestre de 1,5 a 1,8kg, en el segundo trimestre unos 3,5kg y en el tercer trimestre unos 0,4kg/semana. El objetivo explorar en un grupo de gestantes cambios alimentarios, conocimientos sobre alimentación, nutrición. Conocer e interpretar las dudas e intereses acerca de la alimentación y el embarazo, con el fin de lograr un mayor conocimiento por parte de las gestantes de la importancia de la nutrición durante en el embarazo

**Materiales y métodos:** Se ha realizado un estudio descriptivo, transversal y exploratorio con una población de 40 gestantes de diferentes centros de salud de un pueblo de Jaén, con edades comprendidas entre 18 y 39 años. Se han excluido aquellas que presentaban alguna patología como diabetes mellitus e hipertensión. Llevado a cabo desde Agosto 2014- Abril 2015. Se ha realizado una educación grupal durante los 9 meses, una en cada trimestre, la primera entre 10-13 semana, la segunda entre 21-24 semana y la tercera en la 35-36 semana.

1ª visita	2ª visita	3ª visita
Realización pre-cuestionario sobre alimentación en embarazadas, alimentos recomendados, no recomendados Peso Educación nutricional en el embarazo	Peso Educación nutricional en el embarazo	Peso Se realiza una evaluación final, después de la educación sanitaria recibida, entregando el mismo cuestionario inicial, para comprobar en qué porcentaje de embarazadas el programa de intervención ha sido efectivo

## Resultados:



**Conclusiones:** Las gestantes con edades comprendidas entre 18-25 años fueron las que menos importancia dieron a la educación nutricional y el nivel de conocimientos no supero el 60% en la evaluación final por haber sido la mayoría embarazos no deseados. Las gestantes entre 26-39 años adquirieron más nivel de conocimientos en la evaluación final ya que habían sido embarazos deseados y algunos de ellos por métodos de inseminación artificial o fecundación in vitro. Respecto al peso, las gestantes las que mayor peso adquirieron fueron las comprendidas entre 33-39 años, la mayoría no realizaba ningún tipo de actividad física, algunas de ellas las que habían conseguido el embarazo con dificultad eran reacias a realizarla pensando que podría causarles daño alguno al feto, y las demás por falta de tiempo, aunque refirieron realizar cambios en la selección de alimentos a partir del embarazo, y aumentar la ingesta de frutas, verduras, cereales y leche. Las gestantes de 18-25 años como las de 26-32 años ganaron menos peso estas solían realizar actividad física, las primeras no cambiaron los hábitos alimentarios, mientras que las segundas si cambiaron sus hábitos sobre los alimentos.

**Bibliografía:** 1. C. Vazquez, A. I. de Cos, C. Lopez-nondedeu alimentación y nutrición, manual teorico-practico. Ediciones Diaz de Santos 2005. Pag 216-218 2. Lorenzo, Jessica. Nutrición durante tu embarazo y lactancia. Editorial Dunken 2014. Pag 17-32 3. Valera Lopez José Augusto. El embarazo en la adolescencia. Editorial Indecopi Perú 2009.