La prevención de alteraciones metabólicas durante el embarazo es de suma importancia de Garantizar la salud tanto de la gestante como del bebé a continuación algunas medidas que se pueden tomar:

**Alimentación saludable:**

- Es fundamental asegurarse de llevar un ayuno saludable (que comprenda una variedad de frutas y verduras) y mantener un peso saludable durante el embarazo.

- Se recomienda a adolescentes y madres consumir cantidades adecuadas de vitaminas y minerales, especialmente ácido fólico.

- Es muy importante evitar sustancias nocivas como el alcohol y fumar durante el embarazo.

**Control de enfermedades:**

- Si la madre tiene diabetes, se debe controlar adecuadamente su diabetes antes y durante el embarazo mediante asesoramiento médico, control de peso, dieta y, en algunos casos, inyecciones de insulina.

- También se debe prestar atención a otras enfermedades metabólicas, como el síndrome metabólico, y seguir las recomendaciones médicas para su control.

**Evitar exposiciones peligrosas:**

- Durante el embarazo se debe reducir o eliminar la exposición a sustancias peligrosas que puedan afectar negativamente al metabolismo, como metales pesados ​​o pesticidas.(1)

- Además, se recomienda evitar viajes a zonas donde se hayan declarado focos de enfermedades infecciosas relacionadas con enfermedades congénitas.

Es importante tener en cuenta que los trastornos metabólicos durante el embarazo pueden tener múltiples causas, y es fundamental seguir las recomendaciones médicas específicas para cada caso. Siempre se recomienda consultar a un personal de la salud para obtener información y asesoramiento personalizado.

REFERENCIAS:

1. Trastornos congénitos. Who.int. [citado el 06 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/birth-defects>