

Doctoras Pino - Blog

<https://www.doctoraspino.es/>

# Test de embarazo POSITIVO ¿Y ahora qué?



TEST DE EMBARAZO

POSITIVO

¿Y AHORA?

[doctoraspino.es](https://www.doctoraspino.es)

Guía completa: Pasos a Seguir tras un Test de Embarazo

Si tienes un test de embarazo positivo, es probable que te sientas emocionada y quizás un poco abrumada. ¿Qué pasos debes seguir ahora? ¿A qué profesionales de la salud necesitas ver? No te preocupes, estás en el lugar correcto para encontrar todas las respuestas.

Esta guía completa te llevará a través de cada etapa, desde la confirmación del embarazo, pasando por los cuidados prenatales y más allá. Así que, relájate y sigue leyendo; estás a punto de embarcarte en una de las aventuras más emocionantes de tu vida.

## **¿Qué es lo primero que debo hacer si estoy embarazada?**

Tras el resultado positivo de tu test de embarazo va a ser importante que hagas una serie de cambios en tus hábitos. Si es un embarazo planificado, quizá estos cambios ¡ya los hayas hecho!

Estos incluyen:

- Tomar un suplemento vitamínico de ácido fólico (preferiblemente ácido fólico activo) para prevenir las malformaciones del tubo neural como la espina bífida.
- Dejar de fumar
- No consumir alcohol
- Comer una dieta rica y variada, idealmente una dieta mediterránea
- Evitar determinados alimentos que pueden tener riesgo de transmitir infecciones al feto (toxoplasmosis y listeria fundamentalmente)

## **¿Cómo te das cuenta de que estás embarazada?**

Los síntomas tempranos del embarazo pueden variar de una mujer a otra, pero generalmente incluyen sensación de sueño, náuseas, sensibilidad en los pechos y, el más claro de todos, un retraso en la menstruación. Estos síntomas van a estar causados por los cambios hormonales que ocurren en tu cuerpo para prepararlo para el embarazo.

Si experimentas estos síntomas junto con un resultado positivo en el test de embarazo, es muy probable que estés embarazada. Sin embargo, es crucial que consultes con un profesional de la salud para confirmar el embarazo y comenzar con los cuidados prenatales adecuados.

## **¿Dónde pedir cita cuando te quedas embarazada?**

Una vez confirmado el embarazo, el siguiente paso es programar una cita con una obstetra. Esta profesional médico se especializa en el cuidado de la salud reproductiva y fetal, y será quien te guíe durante todo el embarazo.

Es recomendable que elijas una obstetra con quien te sientas cómoda, ya que establecerás una relación cercana durante los próximos meses. Además, asegúrate de que la obstetra tenga esté actualizada y tenga experiencia en el manejo de cualquier condición médica que puedas tener, como diabetes o hipertensión.

### **Plan de consultas ¿Cuántas citas se tienen durante el embarazo?**

El número de citas prenatales varía mucho de una mujer a otra. En un embarazo normal sin complicaciones, os aconsejamos tener una cita al mes aproximadamente para poder ir valorando la evolución del embarazo y como se encuentran mamá y bebé. En estas consultas, por un lado, se os indicará las analíticas que han de realizarse, medicación recomendable (suplementos, hierro, antiácidos...), resolveremos dudas y planificaremos el parto. Por otro, realizaremos los tests y ecografías necesarias para monitorizar el desarrollo del bebé, valorar su crecimiento y descartar posibles anomalías.

Estas citas se pueden combinar con citas de matrona, de manera que entre ambas profesionales os podamos acompañar de la manera más completa e integral posible.

### **Controles prenatales: ¿Qué pasa si no los realizo?**

Los controles prenatales nos permiten detectar de manera temprana posibles complicaciones que pueden producirse durante el embarazo, como la preeclampsia (hipertensión durante el embarazo) o la diabetes gestacional, pudiendo evitar riesgos importantes para la salud de la mamá y del bebé.

Aunque en la mayoría de los casos lo más probable es que el embarazo transcurra sin problemas, algunas enfermedades pueden aparecer sin previo aviso y actuar a tiempo puede ser muy importante. Esto es especialmente relevante para aquellas mamás que tengan cualquier enfermedad de base, ya que el embarazo es un momento de cambio en el que los síntomas de algunas enfermedades pueden complicarse.

### **Primer control de embarazo: ¿Qué se hace?**

En tu primera visita a la obstetra, comenzaremos por una historia clínica completa. En ésta incluiremos tus antecedentes familiares y genéticos, antecedentes médicos (incluyendo enfermedades crónicas, medicación habitual) y antecedentes ginecológicos y obstétricos (te preguntaremos sobre embarazos o abortos si los ha habido).

En segundo lugar, realizaremos una exploración, que incluirá la toma de tensión arterial y peso, y una exploración mamaria y ginecológica. Después, realizaremos la primera ecografía. ¡Este momento es muy especial! En ella veremos el número de sacos y probablemente podamos ver ya el embrión con su latido.

Por último, te indicaremos que debe incluir la analítica del primer trimestre, que incluirá: niveles de hemoglobina (para ver si tienes anemia), función hepática, renal y de tiroides,

serologías (para ver qué infecciones has pasado ya y con cuales tenemos que tener cuidado), grupo sanguíneo y prueba de azúcar (si tienes factores de riesgo). Además, en esta analítica incluiremos la valoración de dos hormonas muy importantes, que a las 12 semanas nos permitirán calcular tu riesgo de alteraciones de los cromosomas (como síndrome de Down) y de preeclampsia (hipertensión durante el embarazo).

## **Matrona, ¿De qué me informará en la primera visita del embarazo?**

La matrona jugará un papel crucial en tu atención prenatal. No solo te proporcionará información detallada sobre nutrición, descanso, ejercicio físico y los cambios físicos que puedes esperar, sino que también te orientará sobre aspectos emocionales y psicológicos del embarazo. Además, te ofrecerá recursos y recomendaciones sobre clases de preparación para el parto, lactancia materna y cuidado del recién nacido.

## **Pruebas y Revisiones de Seguimiento**

### **Ecografía primer trimestre**

La ecografía del primer trimestre es un hito importante muy importante en el embarazo. En esta ecografía:

Te diremos exactamente de cuántas semanas estás: A partir de la medición del bebé, calcularemos de cuántas semanas estás y tu fecha probable de parto. A partir de este cálculo, organizaremos el resto de tus visitas prenatales.

Revisaremos la anatomía del bebé para confirmar que los órganos se están desarrollando correctamente.

Realizaremos el cribado para alteraciones de los cromosomas (como el Síndrome de Down)

Realizaremos el cribado de preeclampsia: de una manera similar, combinaremos tus características + hormonas de la analítica + medida ecográfica, mediante el cual podremos indicarte tu riesgo de desarrollar preeclampsia durante el embarazo.

Esta ecografía es uno de los momentos más emocionantes del embarazo, ya que será la primera vez que escucharás el latido del corazón de tu bebé y lo verás moviéndose dentro de ti.

### **Cribado del primer trimestre**

El cribado combinado del primer trimestre es la prueba mediante la cual podemos calcular tu riesgo personalizado de que el bebé pueda tener una alteración de los tres cromosomas que más frecuentemente pueden presentar anomalías: Síndrome de Down (trisomía 21), Síndrome de Edwards (trisomía 18) y Síndrome de Patau (trisomía 13). Para calcular tu riesgo personalizado, combinaremos tu edad + las hormonas de la

analítica del primer trimestre + una medición ecográfica del bebé (translucencia nuchal). En caso de que el riesgo fuese alto para estas condiciones, te informaremos de posibles pruebas adicionales (test prenatal no invasivo, biopsia corial y/o amniocentesis) para que puedas tomar decisiones informadas sobre los pasos a seguir.

### **¿Cómo se consigue saber si tiene riesgo de síndrome de Down?**

El riesgo de síndrome de Down se evalúa mediante la combinación de tus características (fundamentalmente edad y etnia), los valores de dos hormonas en la analítica de sangre del primer trimestre (BHCG y PAPP-A) y la medición por ecografía de la 'translucencia nuchal' del bebé (el líquido que se acumula en la parte posterior del cuello del bebé). Un grosor anormal podría indicar un mayor riesgo de síndrome de Down u otras condiciones genéticas.

Es esencial que la ecografía la realice una obstetra formada para hacerla, ya que esta medición debe ser muy precisa, ya que será un factor muy importante para determinar correctamente el riesgo de síndrome de Down y otras alteraciones cromosómicas y genéticas.

### **Buenos hábitos durante el embarazo**

Mantener un estilo de vida saludable es más importante que nunca durante el embarazo. Una dieta equilibrada rica en nutrientes es esencial para el desarrollo óptimo del bebé. Además, el ejercicio regular, siempre que sea aprobado por tu médico, puede ayudar a manejar el estrés y preparar tu cuerpo para el parto.

Es igualmente importante evitar sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol y otras drogas recreativas. Estas sustancias pueden tener efectos perjudiciales en el desarrollo del bebé y aumentar el riesgo de complicaciones durante el embarazo.

### **Relajarse y disfrutar**

El embarazo puede ser una montaña rusa emocional, lleno de excitación pero también de preocupaciones. Es importante que intentes tomarte tiempo para relajarte, ya sea mediante técnicas de respiración, yoga prenatal o simplemente disfrutando de un buen libro, ya que esto va a ser esencial para tu bienestar emocional.

Además, no subestimes el poder de una red de apoyo sólida. Hablar con amigas y familiares, unirse a grupos de apoyo para embarazadas o incluso hablar con un profesional puede hacer maravillas para tu estado emocional.

### **Conclusión**

Un test de embarazo positivo marca el inicio de un viaje emocionante y transformador.

Siguiendo estos pasos y trabajando en colaboración con tu equipo de atención médica, te asegurarás de que tanto tú como tu bebé viváis un embarazo saludable y feliz.

## **Preguntas frecuentes**

### **¿Es necesario repetir el test?**

¡No! Si te has realizado el test porque tienes un retraso en tu menstruación y tienes síntomas compatibles con el embarazo.. ¡Estás embarazada!

### **¿Cómo es la prueba de embarazo positiva?**

Un test de embarazo positivo mostrará dos líneas en la ventana de resultado o la palabra “Embarazada” en las pruebas digitales.

### **¿Cuándo ir al ginecólogo?**

Es recomendable programar tu primera visita a la ginecóloga entre las semanas 6 y 9 del embarazo para iniciar los cuidados prenatales.

**Link to Original article:** <https://www.doctoraspino.es/blog/test-de-embarazo-positivo-y-ahora-que?elem=585344>