



# PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VIII – N. 20 – 2014

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/427.php>

**PARANINFO DIGITAL** es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "JÓVENES Y SALUD ¿Combatir o compartir los riesgos?" **Cualisalud 2014 - XI Reunión Internacional – I Congreso Virtual de Investigación Cualitativa en Salud**, reunión celebrada del 6 al 7 de noviembre de 2014 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

<i>Título</i>	<b>Conocimientos de las mujeres embarazadas sobre los beneficios/riesgos del consumo de pescado durante la gestación</b>
<i>Autores</i>	Esther <i>Conde Puertas</i> , Inmaculada <i>Hernández Herrerías</i> , Irina <i>Alonso Escalante</i>
<i>Centro/institución</i>	Hospital Materno-Infantil, Servicio Andaluz de Salud (SAS).
<i>Ciudad/país</i>	Granada, España
<i>Dirección e-mail</i>	elyes291@hotmail.com

## TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

### Introducción

La gestación y lactancia son periodos en los cuales una adecuada nutrición es fundamental para la salud materna y el óptimo desarrollo del feto y neonato.(1-4) Diversos estudios han expuestos los beneficios de la ingesta de pescado durante la etapa perinatal, particularmente el pescado azul, por su contenido en ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) omega 3, especialmente ácido docosahexaenoico (DHA).(1, 3, 4,5) El DHA es un ácido graso al que se le atribuyen múltiples funciones, siendo fundamental su ingesta durante la gestación y lactancia para el óptimo desarrollo y función del sistema nervioso central del feto y neonato. (1-3, 5, 6) Sin embargo, en el balance entre beneficios y riesgos del consumo de pescado, encontramos los posibles riesgos derivados de la presencia de contaminantes en él, como el metilmercurio, contaminante habitual en pescados azules de gran tamaño, predadores, habiéndose demostrado su potencial perjuicio en el neurodesarrollo.(5,7)

Las mujeres embarazadas, mujeres lactantes y niños son los grupos de población más vulnerables. Existe evidencia de que la exposición al metilmercurio durante el desarrollo fetal, debido al consumo materno de pescado, está asociada con consecuencias en el desarrollo neurológico en lactantes y niños de corta edad. (5, 7-10)

En nuestro país, el proyecto INMA (Infancia y Medio Ambiente) evaluó los niveles de exposición prenatal a mercurio de 1800 recién nacidos de diferentes provincias, presentando un 24% de los niños niveles superiores a los recomendados por la OMS y

un 64% por encima de la recomendación de la Agencia de Protección Ambiental de Estados. (11) Además, según el estudio Dermocophes, la presencia de mercurio en el organismo de las mujeres españolas es más de seis veces superior a la media de 17 países europeos. (12)

Diferentes organismos a nivel nacional e internacional han establecido recomendaciones sobre la ingesta de pescado para asegurar el aporte de AGPI omega 3 como el DHA y limitar aquellas especies con alto contenido en mercurio. Se recomienda un adecuado consumo de pescado dentro de una dieta equilibrada, incluyendo al menos 2 raciones de pescado semanales, una de las cuales debería ser azul para asegurar la ingesta adecuada de DHA.(5,6) En cuanto al riesgo de ingesta de metilmercurio, en términos generales, se recomienda evitar consumir especies que presentan contenidos altos de mercurio, como son el pez espada, el tiburón y el atún rojo.(5,8,13)

Es de gran importancia conocer el alcance de estas recomendaciones a la población de mujeres gestantes y lactantes y, evaluar la educación sanitaria que reciben respecto a los beneficios y riesgos de la ingesta de pescado y los conocimientos que poseen en este campo, los cuales pueden influir en la alimentación que llevan a cabo y el óptimo desarrollo de los niños.

## **Objetivo**

Evaluar los conocimientos que tienen las gestantes acerca de los riesgos y beneficios de la ingesta de pescado y la educación sanitaria que reciben sobre la alimentación saludable en esta etapa.

## **Metodología**

El estudio fue llevado a cabo en una muestra de 56 mujeres embarazadas durante su tercer trimestre de gestación, pertenecientes al área sanitaria de referencia del Hospital de Huércal-Overa (hospital comarcal de la provincia de Almería), durante los meses de Mayo y Junio de 2013. La selección de las mujeres de la muestra se llevó a cabo en una de las consultas incluidas dentro del programa de atención al embarazo del sistema sanitario público. El único criterio de exclusión fue la barrera idiomática que impedía la recogida de los datos necesarios.

La recogida de la información se realizó mediante entrevistas semiestructuradas, de forma individualizada, cara a cara, que incluían datos sociodemográficos y preguntas abiertas. Se recogió información sobre la educación sanitaria recibida por las gestantes acerca de la alimentación saludable en el embarazo, recomendaciones/consejos que recibían sobre la ingesta de pescado y los conocimientos que tenían las gestantes respecto a los beneficios y riesgos del consumo de pescado e importancia de los ácidos grasos omega 3 como el DHA en esta etapa.

## **Resultados**

Las principales características sociodemográficas de la muestra de gestantes estudiada son las siguientes:

El rango de edad se situó entre los 19 y 43 años, con una media de edad de 30.80 años. La gran mayoría de las mujeres tenía nacionalidad española (92.9%) y país de origen español (91.1%), con solo 5 mujeres (8.9%) de origen extranjero. En cuanto al estado civil, un 64.3% estaba casada. El 23.2% tenía solo estudios primarios. En el extremo opuesto, un 42.9% tenía estudios universitarios.

En lo referente a la educación sanitaria recibida, solo algo más de la mitad de las mujeres había recibido educación sanitaria sobre alimentación saludable durante el embarazo por parte de los profesionales sanitarios.

Aproximadamente 2/3 de las gestantes no conocían la importancia del consumo en su dieta de ácidos grasos omega 3 presentes en el pescado, como el DHA. De las que tenían algún tipo de conocimiento al respecto, gran parte de ellas expresaban que el pescado y el tipo de grasas presente en él eran beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares o disminución del colesterol, pero únicamente unas pocas gestantes conocían la importancia durante su embarazo y para el bebé.

Un pequeño porcentaje de mujeres reconocía estar consumiendo complementos vitamínicos que contenían DHA, pero prácticamente ninguna conocía su importancia especial en esta etapa.

Solo alrededor de 1/4 parte de las mujeres habían recibido alguna recomendación o aviso respecto a la ingesta de pescado, pero ésta información no siempre era del todo adecuada o completa, ya que la mayor parte sólo mencionaba haber recibido recomendaciones respecto al riesgo del consumo de pescado crudo, reconociendo que sabían que debían congelarlo antes de consumirlo. Muy pocas habían sido informadas sobre la frecuencia adecuada de consumo de pescado dentro de su dieta y sobre los pescados que debían evitar consumir por el riesgo tóxico debido a metales pesados como el mercurio.

## **Discusión**

A pesar de que la Educación Sanitaria es una de las actividades de promoción de la salud y educación sanitaria que debe realizarse durante el control y seguimiento del embarazo, algo menos de la mitad de la muestra no recibió ningún tipo de información sobre la alimentación saludable en su embarazo. Los datos obtenidos reflejan la escasez de información que reciben las gestantes a pesar de tener un adecuado acceso a los servicios de salud, sobre hábitos de vida saludables y entre ellos alimentación y como consecuencia, la falta de conocimientos que tienen respecto al adecuado consumo de pescado y su importancia durante la gestación y la lactancia.

Aunque hay escasa evidencia en este campo, estos hallazgos coinciden con otros mostrados en la literatura. Así, en un estudio en EEUU que evaluó conocimientos, comportamientos y consejos que recibían las mujeres gestantes poco consumidoras de pescado, se mostró que una baja frecuencia de ellas conocían que el pescado contenía DHA o cual era su función, demostrando, al igual que en nuestro estudio, la falta de información al respecto. Sin embargo, mostraba como muchas mujeres conocían el riesgo de la ingesta de pescados con alto contenido en mercurio, al contrario de nuestra muestra. (14)

A pesar de que los distintos organismos nacionales e internacionales han desarrollado recomendaciones de consumo de pescado dirigidas a esta población susceptible, parece que estas no están llegando de forma adecuada, probablemente por la escasez de tiempo en las consultas o la falta de información por parte de los profesionales sanitarios sobre el consumo de DHA y el potencial riesgo de la ingesta de metilmercurio. Este déficit de educación sanitaria podría estar poniendo en riesgo el óptimo desarrollo de los niños. Sería por tanto conveniente reforzar estas recomendaciones intentando integrar en la misma estrategia los aspectos positivos de una dieta equilibrada en el embarazo y lactancia, con un consumo moderado de pescado, señalando aquellos alimentos que deberían estar restringidos, como es el caso de aquellos pescados con alto contenido en metilmercurio.

## Conclusiones

Los datos muestran la falta de conocimientos de las mujeres gestantes en relación al consumo recomendado de pescado y sus beneficios/riesgos, consecuencia de un déficit de educación sanitaria. Es fundamental una adecuada educación sanitaria con una estrategia de comunicación que permita que los mensajes no generen confusión ni alarma, y lleguen de forma clara y comprensible a la población diana.

## Bibliografía

1. Gil Campos M, Dalmau J. Comité de Nutrición de la Sociedad Española de Pediatría. Importancia del Ácido Docosaheptaenoico (DHA): Funciones y Recomendaciones para su ingesta en la infancia. *Anales de Pediatría*. 2010; 73(3):142e1-142e8.
2. Lewin GA, Schachter HM, Yuen D, Merchant P, Mamaladze V, Tsertsvadze A. Effects of omega-3 fatty acids on child and maternal health. Evidence Report/Technology Assessment. Agency for Healthcare Research and Quality. 2005. 118:1-15.
3. Mataix J. & Gil A. Libro blanco de los Omega 3. Los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 y monoinsaturados tipo oleico y su papel en la salud. Instituto Omega 3. Editorial Médica Panamericana. 2004.
4. International fishmeal and fish oil organization (IFFO). Los Omega-3 más saludables EPA y DHA se encuentran principalmente en el aceite y la harina de pescado. 2008. Disponible en: <http://www.iffonet.net>.
5. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) and Committee on Toxicity (COT). Advice on fish consumption: benefits and risks. TSO, London 2004.
6. Koletzko B., Cetin I., Brenna J.T. for the Perinatal Lipid Intake Working Group. Dietary fat intake for pregnant and lactating women. Consensus Statement. *Br J Nutr*. 2007; 98, 873-877
7. Costa LG. Contaminants in fish: risk and benefits considerations. *Arch Hig Rada Toksikol*. 2007, 58 (3):367-74.
8. Llop, Sabrina; Ibarlucea, Jesús; Sunyer, Jordi; Ballester, Ferran. Estado actual sobre exposición alimentaria al mercurio durante el embarazo y la infancia, y recomendaciones en salud pública. *Gac Sanit*. 2013; 27:273-8.
9. Grandjean P, Weihe P, White RF, debes F, Araki S, Yokoyama K, et al. Cognitive deficit in 7- year-old children with prenatal exposure to methylmercury. *Neurotoxicol Teratol* 1997; 19: 417-28.
10. Frodi D, Budtz- Jorgensen E, White RF, and Grandjean P. Impact of prenatal methylmercury exposure on neurobehavioral function at age 14 years. *Neurotoxicol Teratol*, 2006; 28(3): 363-375.

11. Posicionamiento INMA (Proyecto multicéntrico investigación Infancia y Medio Ambiente) ante el consumo de pescado para mujeres embarazadas y niños. Disponible en: <http://www.proyectoinma.org/presentacioninma/noticieses/posicionamiento>.

12. Proyecto dermocophes. Disponible en:

<http://democophes.blogs.isciii.es/files/2013/11/Layman-report-final-CASTELLANO-3.pdf>.

13. Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN). Recomendaciones de consumo de pescado (pez espada, tiburón, atún rojo y lucio) debido a la presencia de mercurio.

<http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/rinconconsumidor/subseccion/mercuriopescado.shtml>.

14. Bloomingdale A., Guthie L.B., Price S., Wright R.O., Platek D., Haines J. et al. A qualitative study of fish consumption during pregnancy. *Am J Clin Nutr.* 2010; 92(5):1234-40.