

**Tenga un
embarazo saludable:
Esté atenta
y actúe**



Introducción

El embarazo puede ser un período alegre y emocionante, pero también puede ser intenso y estresante. La mayoría de las personas tienen un embarazo saludable. A veces pueden ocurrir problemas, pero puede tomar medidas para tener el embarazo más saludable posible.



Sea consciente

de cómo cambia su cuerpo durante el embarazo. Preste atención a cualquier cosa que no se sienta bien o no le parezca correcta.



Actúe

hablando con su proveedor de atención de salud sobre cómo se siente.



Sea una defensora

de usted y su bebé. Merece ser escuchada.



1. Usted es quien conoce mejor su cuerpo.

Usted es la experta cuando se trata de su cuerpo.

Si siente que algo no está bien, es importante que lo comente con su proveedor. Confiar en sus instintos puede ayudarla a asegurarse de tener un embarazo saludable.

Su proveedor debe ayudarla a obtener cualquier información que necesite y responder cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.

Sea su propia defensora.

- ✓ Sea consciente de los cambios en su cuerpo.
- ✓ Avise si algo no se siente bien.
- ✓ Prepárese con preguntas específicas para su proveedor, tales como:
 - Me preocupa lo cansada que estoy. ¿Es esto normal?
 - Simplemente no me siento bien. Tengo un dolor que baja por mi pierna. ¿Qué podría ser esto?
 - He tenido algunos dolores de cabeza la semana pasada, y no desaparecen. ¿Debo ir al consultorio?
 - Quiero comer más sano. ¿Pueden ayudarme a planificar mis comidas?

Veamos qué pasa cuando María **se convierte en su propia defensora**.

María: He tenido mucho dolor en las piernas esta última semana.

Proveedor: Bueno, está embarazada. Va a tener muchos dolores y molestias.

María: Pero estoy preocupada. **¿Podría ser un coágulo de sangre?** He escuchado que a veces el dolor en las piernas puede ser un coágulo de sangre durante el embarazo. **¿Qué podemos hacer para comprobar esto?**

Proveedor: Bueno. La entiendo. Hablemos sobre lo que podría estar causando su dolor en las piernas y lo que podemos hacer para asegurarnos de que esto no sea un coágulo de sangre.

María: Eso suena bien. Gracias.



María habló por sí misma. Hizo dos **preguntas** de seguimiento específicas que su proveedor escuchó y analizó.

Usted merece sentirse segura y respetada por su proveedor durante todo el embarazo. Avise si siente que:

- Su proveedor o el personal le faltan el respeto.
- No la escuchan.
- Sus preocupaciones no se toman en serio o se descartan fácilmente.
- Su proveedor no actúa profesionalmente con usted durante cada visita.





2. Tenga en cuenta las señales de advertencia.

Durante el embarazo y después del parto, es importante informarle al proveedor los cambios en el cuerpo que no crea que están bien. Las siguientes **señales de advertencia** son síntomas que pueden presentarse durante o después del embarazo, y pueden ser problemas más graves o que pongan en peligro la vida de usted y su bebé:

- Sangrado o secreción vaginal con olor desagradable durante el embarazo.
- Signos de preeclampsia, una afección potencialmente fatal que implica presión arterial alta durante o después del embarazo:
 - Dolor de cabeza intenso.
 - Dolor abdominal.
 - Hinchazón nueva o empeoramiento de la existente en cualquier lugar durante el tercer trimestre (por lo general, en pies y manos).
- El bebé se mueve mucho menos que antes durante el embarazo.
- Sangrado vaginal intenso después del embarazo (que empapa una o más toallitas sanitarias por hora).
- Dolor en el pecho o corazón, en cualquier momento.
- Fiebre de 100.4 °F (o 38 °C) o más, en cualquier momento.
- Náuseas o vómitos intensos, en cualquier momento.
- Cualquier otra señal que sienta que es grave, en cualquier momento.

Si presenta alguna de estas señales, comuníquese con su proveedor de inmediato. Si no puede contactar a su proveedor, vaya al centro de emergencias más cercano o llame al **911**. Para obtener más información sobre las señales de advertencia, hable con su proveedor y pídale la tarjeta de mano "Know the Warning Signs" (Conozca las señales de advertencia).

Veamos cómo Crystal **confía en su instinto** y se comunica con el consultorio de su proveedor.

Crystal: Tengo dolor de cabeza. Las cosas se ven raras y me duele el estómago.

Recepcionista del proveedor: OK, ¿hagamos una cita para la próxima semana?

Crystal: No. Esto no se siente bien. Necesito ver al médico ahora. ¿Pueden hacerme un hueco o debo ir a la unidad de partos en el hospital?

Recepcionista del proveedor: OK, la entiendo. Esto no le parece normal. Hablaré con el médico tan pronto como esté libre y me pondré en contacto con usted pronto.





3. Obtenga la información que necesita para controlar enfermedades crónicas, como la presión arterial alta y la diabetes.

Muchas personas viven con enfermedades crónicas, como obesidad, presión arterial alta y diabetes. Cualquiera de estas afecciones puede aumentar su riesgo de tener un problema de salud grave en el embarazo, como coágulos de sangre, preeclampsia y accidentes cerebrovasculares. Puede tomar medidas para controlar las enfermedades crónicas al asegurarse de tener toda la información que necesita. Hable con su proveedor sobre los posibles riesgos para su salud durante el embarazo.

Preguntas para hacerle a su proveedor:

Recuerdo que mi presión arterial estaba más alta de lo normal antes de estar embarazada. ¿Tengo que preocuparme por eso ahora?

Me preocupa que me haya dicho que mi presión arterial está más alta de lo que debería estar. ¿Qué puedo hacer para bajarla?

¿Puede darme una lista impresa de consejos para bajar la presión arterial que pueda implementar en mi casa?

¿Cómo puedo medir mi presión arterial? ¿Debo venir al consultorio para que me revisen la presión arterial?

¿Cómo hará un seguimiento de mi presión arterial para asegurarse de que no desarrolle ningún problema?

Mi abuela y mi madre tienen diabetes. ¿Cómo está mi nivel de azúcar en la sangre?

¿Debo preocuparme por tener problemas con el azúcar en la sangre o diabetes durante este embarazo?

¿Qué puedo hacer para mantener mi nivel de azúcar en la sangre en un nivel saludable?



4. Obtenga apoyo de su proveedor si desea dejar de fumar o de consumir cigarrillos electrónicos (vapeo).

El tabaco o el vapeo pueden causar problemas graves durante el embarazo y pueden afectar a su bebé. Recuerde, vapear no es una alternativa segura a fumar. La nicotina es peligrosa para usted y su bebé durante el embarazo. Otros productos químicos liberados por los cigarrillos electrónicos también pueden ser dañinos. Hable con su proveedor, trabajador de salud de la comunidad o doula sobre cómo obtener ayuda para dejar de fumar o fumar menos.

Preguntas para hacerle a su proveedor, trabajador de salud de la comunidad o doula:

Quiero dejar de fumar ahora que estoy embarazada, pero necesito ayuda. ¿Dónde puedo obtener esa ayuda?

Me preocupa que vapear sea malo para mi bebé, pero me calma. ¿Qué otra cosa puedo hacer para calmar mi ansiedad?

¿Puede derivarme para que consulte a alguna persona sobre esto?



5. Obtenga información sobre formas de hacer ejercicio y comer alimentos más saludables.

Puede continuar manteniéndose activa durante su embarazo. Hable con su proveedor sobre cómo hacer ejercicio de manera segura y qué alimentos debe comer durante el embarazo.

Preguntas para hacerle a su proveedor:

¿Qué tipo de ejercicio sería bueno hacer durante las diferentes etapas del embarazo?

¿Cuál sería un aumento de peso saludable durante el embarazo?

¿Qué tipos de vitaminas debería tomar?

¿Qué más puedo hacer para tener un embarazo saludable?

¿Qué alimentos debo evitar durante el embarazo?

¿Hay algún medicamento que no deba tomar?



6. Vacúnese.

Algunas enfermedades infecciosas pueden ponerlos a usted y a su bebé en mayor riesgo de tener un mal resultado de salud. Protéjase vacunándose contra enfermedades comunes como la influenza (gripe).

Preguntas para hacerle a su proveedor:

¿Qué vacunas necesito para garantizar mi protección y la de mi bebé?

¿Puede darme más información sobre la vacuna Tdap? Escuché que es importante.

¿Es seguro que mi bebé y yo nos demos la vacuna contra el COVID-19?



7. Aproveche al máximo sus visitas.

Aquí hay algunas sugerencias para ayudarla a trabajar con su proveedor, para que pueda aprovechar al máximo sus visitas con ellos.

- Escriba las preguntas y llévelas a su visita.
- Pídale a una pareja, familiar o amigo de confianza que vaya a la visita con usted, para que puedan ayudarla a tomar notas durante la sesión y aprender sobre lo que pueden hacer para apoyarla durante su embarazo.
- Trate de imaginar (visualizar) lo que su proveedor le está explicando. Considere lo que su proveedor recomienda y exprese sus dudas o desacuerdos, si tiene alguno.
- Pídale a su proveedor que le explique la información con palabras que le resulten familiares. Por ejemplo, "No entiendo lo que eso significa, ¿podría explicarme de manera diferente, por favor?".
- Pregúntele a su proveedor cómo puede obtener más información y aprender más. Por ejemplo, "¿Dónde puedo obtener más información sobre los programas y servicios de apoyo durante el embarazo disponibles?".

- Finalmente, asegúrese de comprender la información que compartió su proveedor. Intente repetir la información a su proveedor para asegurarse de que sea correcta. Por ejemplo, "Entonces, lo que escuché es que quiere que camine 20 minutos por día porque esto ayudará con mi circulación. Pero si tengo más dolor en las piernas, debería venir a verlo de inmediato. ¿Esto es correcto?".

Hay muchos recursos disponibles para las personas embarazadas en toda la ciudad de Nueva York. Pídale a su proveedor la "New York City Resource Guide to Health Before, During and After Pregnancy" (Guía de recursos de la ciudad de Nueva York para la salud antes, durante y después del embarazo) o visite [nyc.gov/health/pregnancy](https://www.nyc.gov/health/pregnancy).



HPD592195S – 6.23 Spanish