

Lo que debe saber durante su embarazo—

Primer trimestre (hasta las 14 semanas)



Aprobado por HLO
x/xx
812-xxxx

UNM Hospital
Albuquerque, NM 87106

Esperamos poder atenderla y que todo vaya bien durante su embarazo y después del parto (posparto). Por si acaso, aquí hay información sobre cuándo llamar (1-877-925-6877) o ir a la sala de triaje de obstetricia de UNM, en el cuarto piso de Bill and Barbara Richardson Pavilion (BBRP).

Señales de alerta urgentes para la madre



Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo



Mareos o desmayos



Pensamientos de hacerse daño a usted o a su bebé



Cambios en su visión



Fiebre



Dificultad para respirar



Dolor de pecho o frecuencia cardíaca acelerada



Dolor abdominal intenso que no desaparece



Náuseas y vómitos intensos (no como las náuseas de la mañana)



Los movimientos del bebé se detienen o son más lentos



Sangrado o pérdida de líquido vaginal durante el embarazo



Sangrado o pérdida de líquido vaginal después del embarazo



Hinchazón, enrojecimiento o dolor en la pierna



Hinchazón extrema de las manos o la cara



Cansancio abrumador

Si tiene alguno de estos síntomas durante o después del embarazo, comuníquese con su proveedor de atención médica y busque ayuda de inmediato.

Si no puede comunicarse con su proveedor, vaya a la sala de triaje de obstetricia. Si la atienden en un hospital que no sea UNMH, recuerde decir que está embarazada o que estuvo embarazada en el último año.

Obtenga más información: <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs/>



Tome una foto para obtener más información

© 2022 American College of Obstetricians and Gynecologists. Por el presente se da permiso para duplicar y distribuir este documento, en su totalidad y sin modificaciones, únicamente para actividades no comerciales con fines educativos, de mejora de la calidad y de seguridad de los pacientes. Para cualquier otro uso se exige el permiso por escrito de ACOG.

¿Qué encontrará en este folleto?

Señales de alerta urgentes para la madre	2
Más opciones para usted durante el embarazo y el parto	4
Sus consultas en la clínica	7
“Centering” para la atención prenatal	7
Información sobre las pruebas genéticas prenatales	8
Prueba de portadores	9
Prueba de diagnóstico	10
¿Debería hablar con un consejero genético?	11
Preguntas para usted y su proveedor	11
Cuidado personal	12
Alimentación saludable	12
Seguridad alimentaria	13
Aumento de peso	14
Ejercicio	14
Vitaminas y suplementos	15
Hábitos saludables	15
Vacunas durante el embarazo	16
Salud mental y emocional	17
Peligros en el entorno	18
Otras advertencias de seguridad	18
Uso de medicamentos en el embarazo	20
Programa WIC	23
Servicios de apoyo y visitas en casa	24
Recursos para el embarazo	25
Qué es el portal para pacientes	26
Lugares donde recibir atención	28

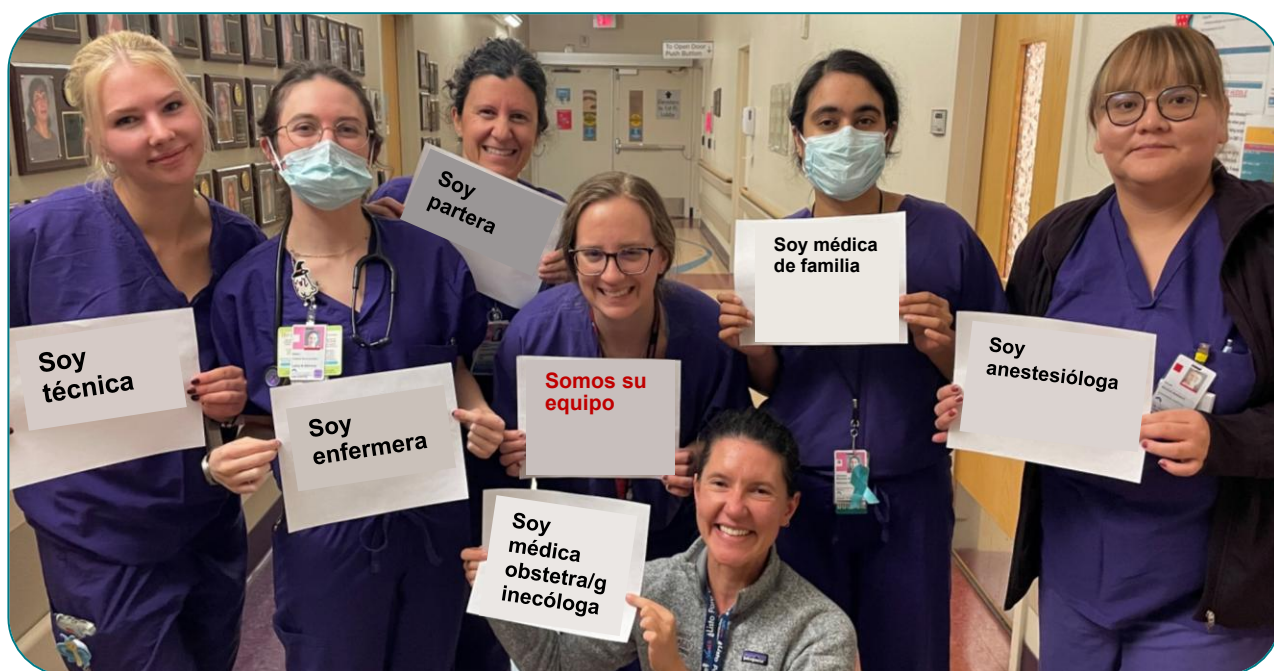
Más opciones para usted durante el embarazo y el parto

En University of New Mexico Hospital, sabemos que cada paciente es diferente. Cada paciente tiene necesidades médicas diferentes. Queremos que tenga la mayor cantidad de opciones posibles para que reciba la mejor atención. Para ello, nuestras parteras, médicos de familia, obstetras, anestesiólogos y enfermeros trabajan juntos en nuestra Unidad de trabajo de parto y parto. A esto lo llamamos un **modelo de atención integrada**.

¿Qué significa para usted un modelo de atención integrada?

Hay tres tipos diferentes de proveedores que trabajan en equipo con nuestros enfermeros. Cada tipo de proveedor ofrece un método especializado y comparte ese conocimiento con el equipo. Usted está en el centro de este equipo y puede tomar decisiones que se adapten a sus necesidades y valores. Los proveedores de cada una de estas áreas están disponibles las 24 horas del día.

En la Unidad de trabajo de parto y parto o en la sala de triaje de obstetricia, es posible que las pacientes quieran recibir atención del mismo tipo de proveedores que las atendieron durante la atención prenatal. Hacemos todo lo posible por asignarle su proveedor según este criterio. También tenemos en cuenta el tipo de atención que necesita. Estas asignaciones pueden cambiar a medida que consideramos sus necesidades de atención, lo que está sucediendo en la unidad de trabajo de parto y parto, y cuántas pacientes tiene cada proveedor en un momento determinado. Este proceso nos ayuda a garantizar que usted y todas las demás pacientes reciban la atención más segura y de mejor calidad posible.



Proveedores/médicos clínicos

Los **proveedores/médicos clínicos** son los médicos y las enfermeras parteras certificadas que atienden a las pacientes en la unidad de trabajo de parto y parto. Usamos los términos “proveedor” y “médico clínico” para referirnos a lo mismo.

Las **enfermeras parteras certificadas (CNM)** son enfermeras con capacitación avanzada que se especializan en atender a personas con embarazos de bajo riesgo durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto y después del parto (posparto). Las CNM atienden a personas que tienen parto vaginal. Además, ofrecen métodos anticonceptivos y atención ginecológica de bajo riesgo en el posparto.

Los **médicos anestesiólogos** ayudan a administrar medicamentos para el manejo del dolor durante el trabajo de parto o en la sala de operaciones.

Los **médicos de familia** atienden a todos los familiares, independientemente del sexo, edad o tipo de problema (médico, conductual o social). Están capacitados para atender a las personas durante el embarazo, el parto y el posparto, y para ocuparse de los recién nacidos. Algunos médicos de familia tienen capacitación adicional para hacer cesáreas y partos instrumentales (con ventosa).

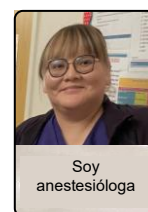
Los **médicos obstetras** se especializan en los partos y en la atención de las personas durante el embarazo y el posparto. También pueden atender a pacientes de mayor riesgo y hacer cesáreas, partos instrumentales (con ventosa) y partos vaginales.

Los **médicos de alto riesgo o de medicina materno-fetal** son obstetras especializados que atienden a personas con problemas médicos complejos durante el embarazo.

Otros miembros del equipo

Los **enfermeros** tienen capacitación especializada para abogar por las personas (defenderlas), atenderlas y apoyarlas durante el trabajo de parto, el parto y el posparto.

Los **técnicos en obstetricia** ayudan a los proveedores durante las operaciones y apoyan a los enfermeros en la atención de las pacientes en el trabajo de parto y el parto.



¿Participarán estudiantes en mi atención?

En UNM Hospital, capacitamos a nuevos proveedores. Por eso, su proveedor puede pedirle permiso para que un estudiante en prácticas participe en su atención. Los estudiantes en prácticas pueden ser de medicina, enfermería o partería. También pueden ser médicos residentes o becarios de anestesiología, obstetricia, urgencias o medicina familiar. Nuestros profesionales de partería, medicina familiar y obstetricia, junto con enfermeros con experiencia, supervisan a los estudiantes en prácticas para garantizar que reciba la excelente atención que merece. Gracias por ayudarnos con el objetivo educativo de UNM Hospital.

Estudiantes en prácticas y educadores que pueden ser parte de su equipo

Un **residente** es un médico que ya terminó la facultad de medicina y se está capacitando en diferentes especialidades.

Un **becario** es un médico que recibe capacitación avanzada en una subespecialidad, después de haber completado la residencia y la facultad de medicina.

Un **médico tratante** es un médico completamente calificado con capacitación especializada avanzada que supervisa a los estudiantes en prácticas de su equipo médico. Siempre está disponible y supervisa la atención cuando hay estudiantes en prácticas en el equipo.

Una **estudiante de enfermería partera** es una enfermera registrada con al menos una licenciatura que se está capacitando para ser enfermera partera.

Un **estudiante de enfermería** es una persona inscrita en un programa de enfermería que se está capacitando para ser enfermero.

Un **estudiante de medicina** es una persona que estudia para ser médico en una facultad de medicina de cuatro años.

Sus consultas en la clínica

Durante sus primeras consultas—

- Registraremos su historia médica. Un proveedor le hará un examen físico si es necesario.
- Le daremos información sobre su salud y el desarrollo del bebé.
- Le haremos análisis de sangre, orina y otras pruebas.
 - Analizaremos su tipo de sangre, niveles de hierro y niveles de azúcar.
 - Le haremos pruebas para asegurarnos de que no tenga ninguna infección de transmisión sexual ni una UTI (infección de las vías urinarias).
 - Monitorearemos su sangre para saber si necesita alguna vacuna después del nacimiento del bebé.
- La remitiremos a otros proveedores o servicios si es necesario.
- Animaremos a su pareja y familiares a acompañarla a sus consultas.



“Centering” para la atención prenatal

En UNM, nos complace ofrecer “Centering” como opción para su atención prenatal en dos centros.

- “Centering” es una atención prenatal que se hace en un entorno grupal con 7-12 personas embarazadas con fechas de parto cercanas a la de usted. Aun así, tendrá tiempo individual con su proveedor en cada consulta grupal.
- Tendrá más tiempo para obtener información sobre el embarazo, recibir apoyo y participar en su atención. Todos pueden compartir preguntas, consejos y experiencias.
- Los grupos son divertidos y relajados, y conocerá a otras personas embarazadas. Todos los grupos se programan con antelación y empiezan y terminan a tiempo (¡sin tiempo de espera en la sala!).
- Pregunte a su proveedor para obtener más información sobre “Centering” o para inscribirse en un grupo.



Use este código QR para ver un video sobre “Centering” en UNM.



Información sobre las pruebas genéticas prenatales

¿Siente curiosidad por la salud de su bebé antes de que nazca? La mayoría de los bebés nacen sanos, pero algunos pueden tener problemas médicos. Algunos problemas son leves, mientras que otros pueden ser muy graves. Los problemas médicos pueden afectar a la apariencia, el crecimiento y el aprendizaje del bebé.

A veces podemos detectar estos problemas antes del nacimiento. Hay varias pruebas que pueden ayudarla a saber si su bebé podría tener algún problema médico.

Es normal sentirse insegura o ansiosa sobre si hacerse las pruebas y cuál elegir. Su proveedor de atención médica puede apoyarla y ayudarla a decidir cuál será la más útil para usted.



¿Debería hacerme las pruebas?

Para algunas familias, está bien no hacerse pruebas. Se sienten preparadas para cuidar a su bebé, tenga o no problemas médicos.

Otras familias deciden hacerse algunas pruebas, pero no todas. Usted decide si quiere hacerse las pruebas. Su proveedor de atención médica apoyará cualquier decisión que tome.

Para reflexionar—

¿Qué haría si mi bebé tuviera un problema médico?

¿Cuáles son los tipos de pruebas?

Hay dos tipos de pruebas: pruebas de detección y pruebas de diagnóstico.

En las **pruebas de detección**, se hace una revisión rápida para saber si su bebé podría tener algún problema médico. Por lo general, se pueden hacer con un análisis de sangre. Son seguras para usted y su bebé. Suelen ser precisas, aunque en algunos casos pueden dar resultados incorrectos.

Las **pruebas de diagnóstico** son más precisas que las pruebas de detección. Sirven para detectar más problemas médicos, pero tienen un riesgo leve de aborto espontáneo o infección. Cualquier persona puede elegir hacerse una prueba de diagnóstico en lugar de una prueba de detección. Las familias pueden considerar la prueba de diagnóstico si una prueba de detección indica que su bebé podría tener un problema médico, o si tuvieron un embarazo previo con algún problema médico.

Para reflexionar—

La mayoría de los resultados son normales, pero ¿cómo me sentiré si los resultados indican que mi bebé podría tener un problema médico?

¿Cuáles son los tipos de pruebas? (continuación)

Ambos tipos de pruebas pueden ayudarla a saber mejor cómo está creciendo su bebé. A veces, las pruebas pueden indicar información inesperada sobre su bebé o sobre familiares, y a veces los resultados no son claros. Ninguna prueba es perfecta y no garantiza que el bebé nazca completamente sano.

Pruebas de detección

Prueba de portadores

La prueba de portadores es un análisis de sangre que se puede hacer antes o durante el embarazo. Sirve para detectar condiciones médicas ocultas en los padres que podrían afectar a sus hijos. Los padres que tienen estas condiciones ocultas se llaman portadores. Por lo general, no tienen síntomas ni una historia de la condición. Sin embargo, a veces es posible que sus hijos nazcan con problemas médicos, como enfermedades de los pulmones, musculares o trastornos de la sangre.

A veces, ambos padres deben ser portadores de la misma condición oculta para que afecte al bebé. Otras veces, solo uno de los padres debe ser portador para que el bebé esté en riesgo.

Si se determina que es portadora, es posible que su pareja necesite hacerse un análisis de sangre para saber si el bebé podría tener algún problema médico. También puede hablar con un consejero genético sobre sus resultados.

Antes de hacerse esta prueba, díglele a su proveedor de atención médica si algún familiar tiene algún problema médico, o si usted y su pareja son familiares de sangre.

Para reflexionar—

¿Qué es importante que sepa sobre mi bebé antes del nacimiento?

NIPT (Prueba prenatal no invasiva)

La NIPT es un análisis de sangre que se puede hacer aproximadamente a las 10 semanas de embarazo o más adelante. Se trata de una prueba de detección que identifica el síndrome de Down y algunas otras condiciones poco frecuentes y graves.

Estas condiciones ocurren cuando el bebé no tiene la cantidad correcta de ADN para desarrollarse. No se puede manejar la cantidad de ADN que recibe el bebé, y estas condiciones no tienen cura.

El ADN es como un código en las células del cuerpo. Los bebés heredan el ADN de sus padres. El ADN indica al cuerpo cómo crecer. Tener demasiado o muy poco ADN puede afectar a la salud de su bebé.

Mediante la NIPT se puede analizar el ADN de su bebé para predecir su sexo. También se pueden detectar diferencias en el ADN que podrían influir en su sexo. Muchas veces, estas diferencias tienen efectos leves en el bebé.

Si la prueba de detección NIPT indica que su bebé podría tener un problema médico, puede considerar hacerse una prueba de diagnóstico.

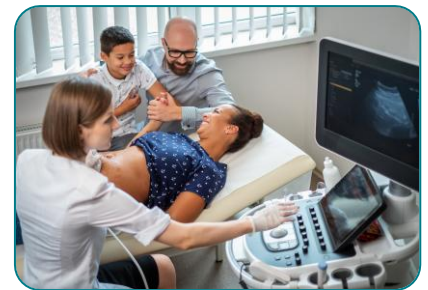
Prueba de AFP

La prueba de AFP es un análisis de sangre que se hace entre las semanas 15 y 20 de embarazo. Sirve para saber si su bebé podría tener un problema en el cerebro o la columna vertebral.

Si la prueba de AFP indica que podría haber un problema, su proveedor puede recomendar un ultrasonido temprano para monitorear el cerebro y la columna del bebé.

Ultrasonido

El ultrasonido es una manera segura de saber cómo su bebé está creciendo. Se usan ondas sonoras fuera del cuerpo para generar imágenes del bebé. En estas imágenes se ve cómo se desarrollan el corazón, el cerebro y otros órganos del bebé. Por lo general, el ultrasonido se hace aproximadamente en la semana 20 de embarazo, pero su proveedor de atención médica puede recomendar ultrasonidos adicionales en otros momentos.



Pruebas de diagnóstico

Muestreo de vellosidades coriónicas (CVS)

El CVS es una prueba de diagnóstico que puede elegir y que se hace aproximadamente entre las semanas 10 y 13 de embarazo. Es más precisa que una prueba de detección. Se puede usar para analizar el ADN de su bebé tomando una pequeña muestra de la placenta (después del parto). La prueba se hace insertando un tubo o una aguja mediante la vagina o el abdomen.

El CVS conlleva un riesgo leve de aborto espontáneo e infección. La mayoría de las personas sienten calambres durante la prueba. Puede considerar el CVS si en su familia hay un problema genético o si una prueba de detección indicó que su bebé podría tener un problema médico.

Amniocentesis (Amnio)

La amnio es una prueba de diagnóstico que puede elegir a partir de aproximadamente la semana 16 de embarazo. Es la prueba más precisa que se puede hacer en el embarazo. Se usa para analizar el ADN de su bebé y para monitorear infecciones que podrían afectarlo.

La prueba se hace tomando una muestra de líquido alrededor del bebé con una aguja. La mayoría de las personas sienten calambres durante la prueba. La prueba conlleva un riesgo leve de aborto espontáneo e infección. Puede considerar la amnio si en su familia hay un problema genético o si una prueba de detección indicó que su bebé podría tener un problema médico.

¿Debería hablar con un consejero genético?

Un consejero genético es un proveedor de atención médica que ayuda a los pacientes a obtener y entender información sobre condiciones médicas en su familia. También ayuda a las familias a adaptarse a lo que esta información significa para ellas. Además, las apoya en la toma de decisiones basadas en esta información.

Consulte con su proveedor sobre la posibilidad de hablar con un consejero genético si—

- Tiene preguntas sobre los resultados de sus pruebas.
- Quisiera considerar hacerse más pruebas.
- Los ultrasonidos indicaron diferencias en su bebé.
- Le preocupa que alguna condición médica afecte a su bebé.

Preguntas para usted y su proveedor—

- ¿Qué es importante que sepa sobre mi bebé antes del nacimiento?
- La mayoría de los bebés nacen sanos, pero ¿qué querría hacer si mi bebé tuviera un problema médico?
- La mayoría de los resultados son normales, pero ¿cómo me sentiré si los resultados indican que mi bebé podría tener un problema médico?
 - ¿Cuál de estas pruebas me ayudará a obtener la información que es importante para mí?

Para reflexionar—

¿Cuál de estas pruebas me ayudará a obtener la información más importante para mí?

Obtenga más información

Lea más sobre las pruebas genéticas prenatales aquí.

<https://medlineplus.gov/prenataltesting.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/prenataltesting.html>

Cuidado personal

Alimentación saludable

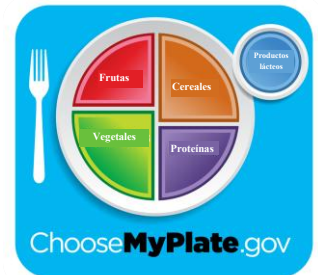
La alimentación saludable en el embarazo es importante para que usted y su bebé estén sanos. Hay un folleto por separado llamado “Nutrition during Pregnancy” (Nutrición durante el embarazo) en el que encontrará mucha información.

Necesita comer un poco más, pero también hacerlo de manera más cuidadosa. Esto se debe a que necesita más nutrientes que calorías.

Elija comidas que ayuden al crecimiento del bebé y mantengan la salud de ambos, sin aumentar mucho de peso.

Además, debe elegir comidas que sean seguras para usted y el bebé.

- Elija productos lácteos bajos en grasa o descremados. La leche y el yogur son sus mejores opciones.
- Elija carnes rojas (carne de res, cabra, búfalo, alce, venado y algunos órganos) con más frecuencia que las carnes blancas (pollo, pescado), ya que contienen más hierro.
- Las personas que no comen carne deben asegurarse de comer suficientes alimentos que contengan hierro. Consulte con su proveedor médico o dietista sobre cómo reducir las posibilidades de tener anemia.
- Coma pescados ricos en DHA hasta un par de veces por semana. Estos incluyen salmón, trucha, sardinas, anchoas, arenque y caballa enlatada. Pueden ser frescos, congelados o enlatados. El atún claro enlatado es más seguro que el atún blanco (albacora) enlatado.
- Elija diversas frutas y verduras en lugar de jugos. Coma más verduras que frutas.
- La mitad de sus porciones de comidas con almidón debería provenir de granos enteros como tortillas de maíz, arroz integral o pan integral, en lugar de tortillas de harina, arroz blanco o pan blanco.
- Preste atención al tamaño de las porciones. ¡No coma por dos!



- Beba mucha agua. Tome agua del grifo porque contiene flúor, lo que ayuda a tener huesos y dientes fuertes. La mayoría del agua embotellada no contiene flúor.
- Evite comer donas, papas fritas, comida rápida, galletas, dulces, soda y otras bebidas con azúcar.

Sin embargo, no hace falta que su alimentación sea perfecta. Puede disfrutar de unos dulces de vez en cuando. Podemos ayudarla a planificar qué comer en cada etapa del embarazo.

- A medida que su bebé crece, debe elegir comidas que no llenen demasiado el estómago. Coma porciones pequeñas con más frecuencia. Espere a beber líquidos hasta después de comer.

Si tiene una alimentación especial, si está embarazada de más de un bebé o si tiene alguna pregunta o preocupación sobre su alimentación o aumento de peso, consulte con su proveedor médico o su dietista.

Seguridad alimentaria

- Cuando cocine, lávese las manos y limpie las superficies de cocina con frecuencia.
- Lave todas las frutas y verduras antes de comerlas.
- Separe la carne cruda de otros alimentos.
- Cocine los alimentos hasta que estén bien calientes, incluyendo los embutidos para sándwiches.
- Refrigere o congele las sobras en un plazo de dos horas o de una hora si hace mucho calor (más de 90 grados).
- ✗ No consuma leche ni quesos sin pasteurizar (crudos). Las bacterias en la leche y los quesos sin pasteurizar pueden ser peligrosas. Si la leche o el queso está pasteurizado significa que se eliminaron las bacterias.
- Los quesos duros son más seguros que los quesos blandos. Los quesos blandos incluyen queso blanco o fresco al estilo mexicano, feta o brie.
- Los jugos y sidras deben estar pasteurizados.

Si tiene dudas sobre si la leche o el queso están pasteurizados, revise la etiqueta. Si dice “hecho con leche pasteurizada” o simplemente “pasteurizado”, puede consumirlo.

- ✗ Nunca coma comidas crudas o poco cocidas, como carne, pescado, mariscos, huevos o brotes de vegetales. Las carnes de caza deben estar bien cocidas.
- ✗ Algunos pescados no son seguros durante el embarazo. No coma pescados con altos niveles de mercurio, incluyendo tiburón, pez espada, caballa rey, pez blanquillo, marlín, pez reloj anaranjado o filetes de atún frescos o congelados.
 - Si usted o su familia van a pescar, consulte con su proveedor o dietista qué pescados son seguros para comer. Para obtener más información, consulte la Lista de recursos.

Aumento de peso

La mayoría de las personas aumentan entre 11-35 libras durante el embarazo. Sin embargo, si está embarazada de más de un bebé, deberá aumentar aún más de peso. La cantidad de peso que debe aumentar depende de su peso antes del embarazo. El aumento de peso debe provenir principalmente de comidas que ayuden al bebé a crecer y desarrollarse.

- Si su peso inicial es elevado, es mejor no aumentar demasiado.
- Consulte con su proveedor o dietista para saber cuánto debería aumentar.



Ejercicio

Hacer ejercicio todos los días la ayudará a mantenerse fuerte y en forma, y a prepararse para el nacimiento de su bebé.

- La mayoría de las mujeres pueden hacer ejercicio liviano o moderado. Hable con su proveedor antes de empezar un nuevo programa de ejercicio.
- ☒ Intente hacer 2 horas y media de ejercicio aeróbico por semana. El ejercicio aeróbico sirve para aumentar su ritmo cardíaco y la respiración. Algunos ejemplos son:
 - Caminar
 - Nadar
 - Andar en bicicleta (ya sea normal o fija)
- ☒ Intente hacer ejercicios de fortalecimiento con peso liviano.
- ☒ Considere unirse a una clase prenatal de ejercicio o yoga. Avíseles a los instructores que está embarazada.

Vitaminas y suplementos

Vitaminas prenatales

Las vitaminas prenatales son importantes, pero no reemplazan las comidas nutritivas. ¡Ambas son importantes! Díganos si tiene dificultad para alimentarse bien o para tomar sus vitaminas prenatales.

- ☑ Tome una vitamina prenatal todos los días durante el embarazo y la lactancia, o al menos hasta 6 semanas después del parto. Elija una que contenga ácido fólico, hierro y yodo.
 - Si le da ganas de vomitar, puede probar tomarla antes de acostarse o con su comida más abundante. También puede probar vitaminas masticables o de gomita, pero, si lo hace, deberá comer más comidas que contengan hierro.
 - Si vomita la vitamina prenatal, tome en su lugar un suplemento de ácido fólico. Debe tomar 800 microgramos de ácido fólico todos los días hasta que deje de sentir malestar del estómago. Tome el suplemento de ácido fólico solo en los primeros 3 meses. Después, intente volver a las vitaminas prenatales.

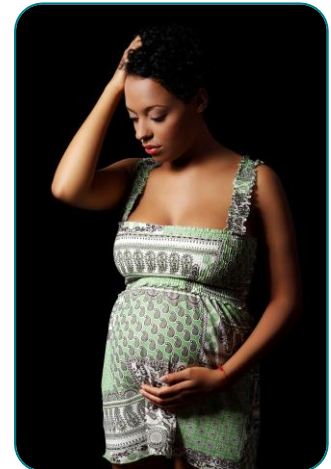


Siempre use el cinturón de seguridad

Hábitos saludables

- ✗ No consuma alcohol, drogas ilegales ni medicamentos con receta que no le hayan indicado. Si tiene problemas para dejar de consumirlos, hable con nosotros.
- ✗ No fume marihuana. Consideramos que es importante que conozca los riesgos de consumir marihuana en el embarazo. ¿Por qué la marihuana no es segura?
 - Si la marihuana no se compra en un dispensario de NM, puede que no esté probada ni regulada. Eso significa que podría contener otras drogas, moho, bacterias o químicos como pesticidas.
 - La marihuana contiene muchos de los mismos químicos peligrosos que el tabaco. Esos químicos pueden ser peligrosos para quienes están embarazadas o amamantando y para sus bebés.

- La marihuana y los químicos llegan al bebé cuando—
 - Atraviesan la placenta. La función de la placenta es dar nutrientes al bebé desde la madre. Por lo tanto, si consume marihuana, esta llegará al bebé.
 - Si está amamantando, los químicos de la marihuana pasan a la leche materna. Cuando el bebé tome su leche, también tomará los químicos de la marihuana.
- ✗ No fume cigarrillos tradicionales ni electrónicos.
Evite el humo pasivo.
- ✗ No tome ningún medicamento ni hierbas sin consultar a su proveedor, a menos que se listen como seguros en las páginas 20 a 22, “Uso de medicamentos en el embarazo”.
- ☑ Siempre use el cinturón de seguridad
- ☑ Cepíllese los dientes todos los días y consulte al dentista durante el embarazo.
- ☑ Puede tener sexo en el embarazo, a menos que su proveedor le indique lo contrario.
- ☑ Descanse y duerma lo suficiente.
- Beba solo una taza (8 onzas) de bebidas con cafeína por día. Esto incluye café, soda y té.
- Si recibe maltrato, díglele a su proveedor o pida ayuda. El maltrato puede ser físico, económico, verbal, emocional o sexual.



Vacunas durante el embarazo

Su proveedor de atención médica le ofrecerá varias vacunas durante el embarazo. Animamos a las personas embarazadas a recibir estas vacunas—

- Vacuna de la gripe
- Vacuna del COVID
- Vacuna de la tos ferina

El embarazo aumenta el riesgo de tener síntomas más graves si tiene gripe o COVID. Si enferma poco después del parto, también podría transmitir estas enfermedades a su recién nacido. Protéjase a usted y a su bebé recibiendo estas vacunas.

La vacuna de la tos ferina es un refuerzo que se ofrece después de la semana 27 de embarazo. Cuando se acerque el momento, su proveedor le dará más información.

También podríamos recomendar la vacuna del RSV en la temporada de gripe. Consulte a su proveedor para recibir orientación.

Salud mental y emocional

El embarazo y el posparto son momentos de grandes cambios. Aunque el embarazo y el parto suelen ser experiencias alegres, también pueden generar estrés.

Su salud emocional es muy importante. Estos son algunos aspectos que debe saber sobre el embarazo y su salud mental y emocional.

- Depresión— Las personas pueden tener depresión durante el embarazo o después del parto. Estas son algunas señales frecuentes de depresión—
 - Sentirse triste, depresiva y sin esperanza
 - Sentir poco interés o placer por hacer las cosas

Si alguno de estos sentimientos la afectan, hable con su proveedor.

Ansiedad (preocupación)— Es normal preocuparse durante el embarazo o después del nacimiento del bebé. Si sus preocupaciones son tan intensas que le cuesta dormir, pensar o hacer sus actividades habituales, consulte a su proveedor.

Viajes

Mientras no haya complicaciones, generalmente es seguro viajar antes de la semana 36 de embarazo. Si tiene dudas, consulte a su proveedor.

Teléfonos para pedir ayuda

Línea nacional directa de salud mental materna:

1-833-TLC-MAMA

1-833-852-6262

Línea internacional directa de apoyo posparto **1-800-944-4773**

Llame o envíe un mensaje de texto

<https://www.postpartum.net/>

Línea de prevención del suicidio y crisis—**988**

Peligros en el entorno

Productos de limpieza

- ✗ No use productos etiquetados como “tóxicos”.
- ☑ Intente usar productos de limpieza naturales. Pueden ser más seguros.
- ☑ Use guantes de goma gruesos y abra ventanas y puertas para eliminar los vapores.



Productos de belleza

- Por lo general, es seguro hacerse las uñas, pero recomendamos usar solo esmalte normal o en gel, no acrílico. Algunas personas prefieren evitar los salones de uñas por los gases peligrosos que emiten las uñas de acrílico.
- Si no puede evitarlo, intente estar cerca de una ventana o puerta abierta para respirar aire fresco.
- Productos para el pelo—las tinturas, permanentes y alisadores suelen ser seguros. Una cantidad muy pequeña del químico puede pasar de la cabeza al cuerpo, pero no hay informes de que esto sea perjudicial para usted o su bebé.
 - Es mejor evitar estos productos de belleza durante el primer trimestre (hasta la semana 14).

Otras advertencias de seguridad

Jacuzzis

Aunque los baños y duchas suelen ser seguros, si está embarazada es mejor evitar los jacuzzis.

Si va a usar un jacuzzi—

- ✗ No entre en un jacuzzi que esté a más de 101-102 grados.
- ✗ No permanezca en el jacuzzi por más de 10 minutos.
- ☑ Beba mucha agua.
- ⚠ Si siente calor, probablemente deba salir de inmediato.



Es mejor evitar los jacuzzis.

Pintura

Es mejor que no pinte si está embarazada. Pídale a otra persona que lo haga y asegúrese de que haya buena ventilación en el lugar donde se pinte.

Si necesita pintar—

- ✗ No pinte por períodos prolongados.
- Intente usar pintura que no tenga un olor fuerte. Ese tipo de pintura se llama pintura de bajo o nulo contenido de VOC (VOC significa compuestos orgánicos volátiles, que son químicos).

Gatos

Si limpia la caja de arena de los gatos o toca tierra donde podrían haber estado, puede contraer una enfermedad llamada toxoplasmosis.

Puede protegerse de la toxoplasmosis haciendo lo siguiente:

- ☑ Pídale a una persona que no esté embarazada que limpie la caja de arena.
- ☑ Mantenga a los gatos dentro de la casa.
- ☑ Use guantes cuando haga jardinería.
- ☑ Lávese bien las manos con agua del grifo y jabón después de tocar excremento de gato o hacer jardinería.
- ✗ No se acerque a gatos callejeros.



Pídale a otra persona que limpie la caja de arena del gato.

Uso de medicamentos en el embarazo

Si está embarazada, algunos medicamentos y hierbas pueden no ser seguros. Esto es especialmente importante durante los primeros 3 meses, cuando se están formando los órganos del bebé.

Medicamentos con receta

Hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos. Si está embarazada, es posible que su proveedor de atención médica deba cambiar algunos de los medicamentos que está tomando.

- ☑ Dígale a su proveedor de atención médica todos los medicamentos, vitaminas, suplementos y hierbas que toma actualmente.
- ✗ No deje de tomar sus medicamentos con receta antes de hablar con su proveedor de atención médica.

Cada vez que consulta a un proveedor de atención médica, asegúrese de que sepa que está embarazada.

Medicamentos de venta libre

Algunos medicamentos de venta libre (medicamentos que puede obtener sin receta) son seguros durante el embarazo. Otros no lo son.

Los medicamentos marcados con una X roja en la página siguiente no son seguros.

Consulte con su farmacéutico o proveedor de atención médica antes de tomar cualquier otro medicamento de venta libre.

Para todos los medicamentos, excepto acetaminophen (Tylenol), siga las instrucciones del envase sobre la cantidad que debe tomar (dosis).



Recuerde siempre hablar con su farmacéutico o proveedor de atención médica antes de empezar a tomar cualquier medicamento de venta libre.

Medicamentos de venta libre (continuación)



Para dolores de cabeza o dolor		
Nombre genérico	Nombre de marca	
• acetaminophen	Tylenol®	Tome de 325 a 650 mg cada 4 a 6 horas. Estas cantidades pueden parecer altas, pero son seguras para usted y su bebé. No tome más de 3,000 mg al día.
No tome estos medicamentos		
✗ ibuprophen	Advil®, Motrin®	
✗ naproxen	Aleve®	
✗ aspirin	Bayer®	
		Si su proveedor le indica tomar baby aspirin por motivos distintos al dolor , como para evitar la presión alta, es seguro.

Para dormir	
Nombre genérico	Nombre de marca
• doxylamine	Unisom®
• diphenhydramine	Benadryl®

Para el estreñimiento	
Nombre genérico	Nombre de marca
• Polyethylene glycol	Miralax®
• Docusate sodium	Colace®
• Fiber	Metamucil®, FiberCon®

Para la acidez o gases	
Nombre genérico	Nombre de marca
• calcium carbonate (acidez)	Tums® Maalox® or Mylanta®
• famotidine (acidez)	Pepcid®
• omeprazole, esomeprazole, lansoprazole	Prilosec®, Nexium®, Prevacid®
• simethicone (gases)	Mylicon®, Gas-X®



Para las hemorroides	
Nombre genérico	Nombre de marca
• gel tópico de phenylephrine	Preparation H®, Anusol®
• witch hazel	Tucks®

Para las alergias	
Nombre genérico	Nombre de marca
• cetirizine	Zyrtec®
• diphenhydramine	Benadryl®
• fexofenadine	Allegra®
• loratadine	Claritin®
• fluticasone	Flonase®



Medicamentos de venta libre (continuación)



Para resfriados y gripe		
Nombre genérico	Nombre de marca	
• benzocaine	Chloraseptic®, Cepacol®, Halls®	Ayudará a mantener la boca húmeda. Si tiene diabetes, busque gotas sin azúcar.
• guaifenesin	Mucinex®	Ayuda a expulsar la mucosidad con mayor facilidad.
• dextromethorphan	Robitussin®	Disminuye la tos.
• oxymetazoline	Afrin®	Para el goteo nasal
• pseudoephedrine	Sudafed®	Para el goteo nasal
• Beba mucha agua cuando tome este medicamento. Este medicamento causa sequedad. • No lo tome por más de 3 días. • No tome Sudafed durante el primer trimestre (hasta la semana 12). • No tome Sudafed si tiene presión alta.		

Para náuseas y vómitos		
Nombre genérico	Nombre de marca	
• Vitamina B6		
• doxylamine	Unisom®	Si Unisom la ayuda un poco, pero todavía siente náuseas o tiene vómitos, tome medio comprimido de Unisom por la mañana y medio al mediodía.



Lactancia materna

La lactancia materna es una forma natural y saludable de alimentar a su bebé.

La leche materna tiene todo lo que su bebé necesita. Usted y su bebé obtendrán el mayor beneficio de la lactancia cuando el bebé reciba leche materna al 100 %.

Nos enorgullece que UNM haya recibido el título de Baby Friendly Hospital. Este reconocimiento indica que en UNM se ofrece información y apoyo para ayudarla a amamantar.



Programa WIC

El Programa WIC (Programa Especial de Suplementación Nutricional para Mujeres, Bebés y Niños) ofrece comidas saludables para mujeres, bebés y niños de hasta 5 años que quizás no tengan suficiente comida.

El Programa WIC de Nuevo México ofrece comidas saludables gratuitas e ideas para comer sano y mantener buenos hábitos de salud. El WIC también apoya a las familias con bebés lactantes y las conecta con otros servicios de la comunidad. El objetivo del WIC es crear un sistema de apoyo que anime a las familias a sentirse seguras de que tendrán un futuro feliz y saludable.

Para calificar para el WIC, debe vivir en el estado de Nuevo México y cumplir las directrices de ingresos según la cantidad de familiares que tenga. También debe cumplir uno de los siguientes requisitos. Debe ser:

- Una persona que está embarazada
- Una persona que está amamantando a un bebé menor de 1 año
- Una persona que tuvo un bebé o estuvo embarazada en los últimos seis meses
- Un bebé menor de 1 año
- Un niño menor de 5 años

Para obtener más información, visite:
<https://www.nmwic.org/>.



Servicios de apoyo y visitas en casa

Ser padre/madre es uno de los cambios más grandes que tendrá en su vida. Sabemos que quienes reciben buen apoyo durante este período tienen embarazos más saludables y son mejores padres. En Nuevo México, hay programas de apoyo donde puede reunirse regularmente con un enfermero durante su embarazo y el primer año de vida de su bebé. El enfermero puede responder preguntas, ayudarlo a prepararse para ser padre/madre, darle apoyo emocional y conectarlo con los servicios que necesite. Este servicio es gratuito. Si quiere obtener más información, pregunte a su proveedor de atención médica.

Nurse Family Partnership

Teléfono: 505-362-7760 o 505-272-5828

Sitio web: nursefamilypartnership.org

CHI St. Joseph's Children

Oficina: 505-924-8000

Línea gratuita: 833-886-0458

<https://stjosephnm.org/>

NM Family Connects

(505) 487-3746

<https://www.nmhealth.org/about/phd/region/nw/fcnm/family/>

Recursos para el embarazo

Sitios web sobre embarazo

- Childbirth Connection: www.childbirthconnection.org
- Ask a Midwife: www.midwife.org/Share-With-Women
- Text4baby: Regístrese en el sitio web www.text4baby.org o puede enviar un mensaje de texto con la palabra “Baby” al 511411 para recibir mensajes de texto gratuitos sobre su embarazo y su bebé.
- March of Dimes: www.marchofdimes.com
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/pregnancy-week-by-week/MY00331
- Medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia: <https://mothertobaby.org/>
- National Women’s Health Resource Center: www.healthywomen.org/ages-and-stages/pregnancy-and-parenting/pregnancy



Sitios web sobre alimentación saludable y ejercicio

- Nutrición y ejercicio: <https://www.womenshealth.gov/patient-materials/health-topic/fitness-and-nutrition>
- Embarazo y nutrición: <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/eating-healthy-during-pregnancy.aspx#>
- **Información nutricional de MyPlate del USDA para el embarazo y la lactancia.** <https://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding>

Sitios web de educación sobre el parto

- <https://www.mybirthly.com/unmhealth>

En UNM, ofrecemos clases gratuitas de educación sobre el parto. Hablaremos más sobre esto más adelante en su embarazo.

Clínicas de salud mental y teléfonos

- **Journeys Clinic**
UNM Women's Primary Care
2130 Eubank NE
Albuquerque, NM 87112
(505) 272-2245
- **UNM Psychiatric Walk-In Clinic**
2600 Marble NE
Albuquerque, NM 87131
(505) 272-2800
- **Línea de crisis y acceso de Nuevo México:** 1(855) NM CRISIS
(662-7474)



Trastornos por consumo de sustancias y embarazo

- UNM Milagro Clinic
(505) 463-8293

¿Qué es el portal para pacientes?

El portal para pacientes myUNM Health es un sitio web que le permite acceder a la información de su expediente médico electrónico en cualquier momento y lugar.

Si es mayor de 14 años y tiene su propio correo electrónico, puede crear una cuenta en el portal para pacientes.

El portal para pacientes le permite—

- Recibir y enviar mensajes a sus médicos y enfermeros (solo en inglés).
- Llevar un registro de sus vacunas.
- Consultar los resultados de sus análisis.
- Ver su lista de medicamentos.
- Imprimir una copia de su expediente médico.
- Encontrar los teléfonos de las clínicas de UNM.

- “Buscar un médico” - ¿Es nuevo en la ciudad? ¿Necesita un tipo específico de médico? Esta herramienta lo ayuda a buscar por nombre, centro o especialidad.
- Consultar su expediente de manera segura y privada, en cualquier momento y lugar.
- Manejar su información médica con aplicaciones de administración médica (como rastreadores de actividad física).

¿Cómo me registro en myUNM Health?

Puede inscribirse hoy mismo visitando myhealthunm.iqhealth.com/self-enroll o usando el código QR.



- Deberá escribir su nombre, fecha de nacimiento y dirección de correo electrónico.
- Le enviaremos un código de verificación a su correo electrónico.
- Escriba el código de verificación en el campo correspondiente y estará listo para usar el portal.

Para su hijo

Tenga en cuenta: no puede registrar a su hijo en línea.

Puede llamar a:

- UNMH Medical Records al 505 241-2141
(Manejo de la información médica)
- Sandoval Regional Medical Center Medical Records al 505 994-7292
- Su clínica

Para usted o su hijo, también puede ir a—

- Ingreso en el primer piso de UNM Hospital
- La recepción de cualquier clínica en UNMH
- Cualquier recepción o área de registro en SRMC
- Consejería económica de SRMC

Lugares donde recibir atención

UNM Hospital

Women's Health Clinic, 4th Floor ACC
2211 Lomas Blvd NE, Albuquerque
Teléfono— 505 272-2245



Maternity and Family Planning North Valley

Los Griegos Community Center
1231 Candelaria NW, Albuquerque
Teléfono— 505 272-2158



Maternity and Family Planning West Mesa

Alamosa Community Center
6900 Gonzalez Rd SW Suite H, Albuquerque
Teléfono— 505 272-2154



Eubank Women's Health Clinic

2130 Eubank Blvd NE, Albuquerque
Teléfono— 505 272-2245



UNM Family Health Westside Clinic

4808 McMahon Blvd NW, Albuquerque
Teléfono— 505 272-2900



Sandoval Regional Medical Center

3001 Broadmoor Blvd NE, Rio Rancho
Solo visitas en la clínica— Sin servicios de hospital
Teléfono— 505 994-7000



Los proveedores de atención médica familiar y materno-infantil prestan servicios de atención prenatal en otros lugares de Albuquerque. Para programar una cita, llame al **505-272-0204**.