

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie.

Si siente algo que parece inusual o preocupante, no lo ignore.

HEAR
ESCÚCHELA

Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia y cómo hablar con su proveedor de atención médica.

Durante el embarazo

Si está embarazada, es importante que le preste atención a su cuerpo y que hable con su proveedor de atención médica acerca de cualquier cosa que sienta que no está bien. Si tiene cualquier signo de advertencia de una urgencia durante el embarazo, obtenga atención médica de inmediato.

Consejos:

- Lleve estas frases para iniciar la conversación y las preguntas adicionales que tenga para su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de decirle que está embarazada o que lo estuvo en el último año.
- Dígale al médico o enfermera qué medicamentos está tomando en la actualidad o ha tomado recientemente.
- Tome notas y haga más preguntas si hay algo que no entienda.

Después del embarazo

Aunque su nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, es importante que le siga prestando atención a su propio cuerpo y que también se cuide a sí misma. Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor, en particular durante las primeras semanas después de tener al bebé, pero hay otros síntomas que podrían ser signos de problemas más graves.

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en cdc.gov/HearHer/Spanish

✂️ ----- Corte la hoja aquí y use esta guía como ayuda para iniciar la conversación: -----

Signos de advertencia de una urgencia en la madre

Si tiene cualquiera de estos signos de advertencia, obtenga atención médica de inmediato.

- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño a su bebé
- Cambios en la visión
- Fiebre de 100.4° F o más alta
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos cardiacos acelerados
- Náuseas y vómitos intensos (*más allá de la sensación normal de náuseas y los vómitos que muchas mujeres tienen al principio del embarazo*)
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo
- Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna
- Cansancio extremo

El objetivo de esta lista no es cubrir todos los síntomas que usted podría tener. Si siente que algo no está bien, consulte a su proveedor de atención médica.

Utilice esta guía como ayuda para iniciar la conversación:

- Gracias por recibirme. Estoy/Estuve embarazada recientemente. La fecha de mi última menstruación fue/Tuve un bebé el _____ y tengo preocupaciones serias acerca de mi salud. Quisiera hablar con usted acerca de ellas.
- He estado teniendo _____ (escribir síntomas) que se sienten como _____ (describir en detalle) y han durado _____ (número total de horas/días).
- Conozco mi cuerpo y esto no se siente normal.

Ejemplos de preguntas para hacer:

- ¿Qué podrían significar estos síntomas?
- ¿Existe una prueba de detección que me pueda hacer para descartar un problema grave?
- ¿Cuándo debería considerar ir a la sala de emergencias o llamar al 911?

Notas:

HEAR
ESCÚCHELA

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en cdc.gov/HearHer/Spanish

