

## Su atención durante el embarazo

Felicitaciones por el nacimiento próximo de su bebé. Estas son algunas cosas que debe saber sobre la atención prenatal. Queremos que haga preguntas. Traiga una lista de sus preguntas a todas las consultas. Traiga a su persona de apoyo. Su médico será: \_\_\_\_\_

### ¿Cuándo es mi fecha de parto?

Un embarazo suele durar unas 40 semanas. A las 37 semanas, el bebé ya se ha desarrollado por completo. Su “fecha de parto” se calcula sobre la base de las 40 semanas. Es normal que el bebé nazca 2 semanas antes o 2 semanas después de esta fecha.

### ¿Cada cuánto veré al médico, a la enfermera practicante titulada o a la partera?

Verá al médico aproximadamente una vez al mes y luego con más frecuencia a medida que se acerque el final del embarazo.

- **Cada 4 semanas:** entre las semanas 10 y 28. Esto es hasta el fin del sexto mes de embarazo.
- **Cada 2 semanas:** entre las semanas 28 y 36. Esto es durante el séptimo y el octavo mes de embarazo.
- **Una vez por semana:** desde la semana 36 hasta el nacimiento. Esto es durante el noveno mes hasta que nazca el bebé.

### ¿Para qué son las consultas?

Las consultas son para ver cómo están usted y su bebé. El médico puede:

- ✓ medirle el vientre para revisar el crecimiento del bebé;
- ✓ escuchar los latidos cardíacos del bebé;
- ✓ revisarle el peso, la presión y la orina;
- ✓ hablar con usted acerca de cómo se siente y responder a todas sus preguntas.

### Algunas consultas son más prolongadas

- **Ingreso en obstetricia:** esta consulta con la enfermera implica mucho papeleo. La enfermera le hará preguntas sobre sus antecedentes médicos y le harán algunos análisis de sangre. También planificaremos su primera ecografía (ultrasonido).
- **Primera consulta con el médico:** en esta consulta, el médico le hará un examen físico completo, una prueba de Papanicolaou, un examen pélvico y un examen de mamas.
- **Consulta de las semanas 16 a 18:** el médico le hablará sobre la posibilidad de hacerse una “prueba de detección cuádruple”. Este es un análisis de sangre que a veces puede detectar determinados defectos congénitos. Sin embargo, no es obligatorio que se lo haga. Usted y el médico hablarán sobre lo que es mejor para usted.
- **Consulta de la semana 28:** se le hará un análisis de sangre llamado “prueba de tolerancia a la glucosa” (Glucose Challenge Test, GCT). Para esta prueba, beberá agua con azúcar y esperará una hora en la clínica. Después de una hora, le haremos un análisis de sangre para revisar el nivel de azúcar en la sangre. También mediremos el nivel de hierro en el mismo análisis.

- **Consulta de la semana 36:** se le hará un examen pélvico más. Esto es para detectar cualquier infección que necesite tratamiento antes de dar a luz.
- **Consulta de las semanas 40 a 42:** si el embarazo se extiende más allá de las 41 semanas, visitará la clínica 2 veces a la semana. Esto es para garantizar que usted y su bebé estén bien. El médico le hablará acerca de una inducción, que es una manera de ayudar a que el cuerpo comience el trabajo de parto.

## Señales de advertencia y signos de trabajo de parto

Sentirá cambios en el cuerpo durante el embarazo. Por lo general, estos cambios son normales. El cuerpo también le puede avisar cuando algo no está bien. Escúchelo.

### Señales de advertencia de que algo podría estar mal:

Llame a la línea principal para hablar de inmediato con el personal de enfermería o con el Área de Partos si tiene:

- sangrado de la vagina;
- goteo o un chorro de líquido de la vagina;
- cambios en la vista como vista doble o vista borrosa;
- dolor de cabeza muy fuerte;
- hinchazón repentina de la cara, las manos o los pies;
- náuseas o vómitos que duren más de 24 horas;
- fiebre;
- flujo vaginal que produce picazón o ardor;
- dolor o ardor al orinar;
- menos movimiento del bebé (menos de 10 veces en 2 horas);
- cinco o más contracciones en una hora, antes de las 36 semanas.

### Números de teléfono:

**Área de PARTOS: 612-873-4104**  
 Línea de enfermería: 612-873-6963. Elija su idioma y presione 4 para hablar con el personal de enfermería.

### Signos de que el trabajo de parto *comenzará pronto*:

A medida que se acerca el final del embarazo, estos signos son normales y le indican que el trabajo de parto comenzará pronto:

- aumento en su nivel de energía, que se conoce como “síndrome del nido”;
- diarrea leve o heces blandas;
- calambres leves o presión en [el vientre](#) o la espalda;
- mucosidad con sangre proveniente de la vagina, que se llama “expulsión del tapón mucoso” (secreción con sangre);
- contracciones. Sentirá que se apreta o se pone rígido el vientre. Esto aparecerá y desaparecerá. Estos calambres tempranos se llaman contracciones de Braxton Hicks.

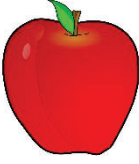

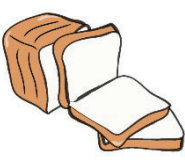
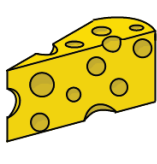
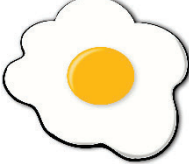
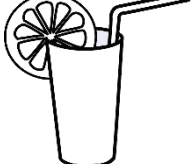
### Es posible que *esté en trabajo de parto* si:

- las contracciones o la presión se vuelven más prolongadas, fuertes y frecuentes.
- se rompe la fuente/bolsa de aguas. Puede sentirse como un goteo o un chorro.
- Llame al Área de Partos cuando las contracciones sean regulares y tengan un patrón; por ejemplo, ocurran cada 5 a 10 minutos.
- Si cree que se rompió la fuente, llame al Área de Partos y vaya al hospital lo antes posible.

## Alimentación saludable durante el embarazo

Tener un bebé sano depende principalmente de usted. Lo que coma afectará a su bebé y su salud. Necesita:

- ✓ consumir 300 o más calorías por día;
- ✓ comer la cantidad de porciones que se indica más abajo para cada grupo de alimentos;
- ✓ consumir pequeñas cantidades de sal, cafeína, dulces y comidas con alto contenido de grasa;
- ✓ **EVITAR** fumar o tomar alcohol.

					
<p><b>Frutas</b> De 1 ½ a 2 porciones <b>Ejemplos de una porción:</b></p> <p>1 manzana mediana</p> <p>1 naranja mediana</p> <p>1 banana mediana</p> <p>1 taza de fruta en trozos</p> <p>1 taza de jugo de fruta 100 % natural (pasteurizado)</p> <p>½ taza de frutas secas</p>	<p><b>Vegetales</b> 2 ½ porciones <b>Ejemplos de una porción:</b></p> <p>2 tazas de hojas verdes</p> <p>1 taza de vegetales crudos o cocidos cortados en trozos</p> <p>1 taza de jugo de vegetales (pasteurizado)</p>	<p><b>Granos y cereales*</b> 6 porciones <b>Ejemplos de una porción:</b></p> <p>1 rebanada de pan</p> <p>½ taza de arroz cocido</p> <p>½ taza de cereal cocido</p> <p>½ taza de pasta</p> <p>1 taza de cereal frío</p>	<p><b>Productos lácteos**</b> 3 porciones <b>Ejemplos de una porción:</b></p> <p>1 taza de leche</p> <p>1 taza de yogur</p> <p>1 ½ onzas de queso natural</p> <p>2 onzas de queso procesado</p>	<p><b>Proteínas***</b> De 5 a 5 ½ porciones <b>Ejemplos de una porción:</b></p> <p>1 huevo</p> <p>1 onza de carne de res, de ave o de pescado</p> <p>½ taza de frijoles cocidos</p> <p>1 cucharada de mantequilla de maní (crema de cacahuete)</p>	<p><b>Líquidos</b> Vasos de 8 o más onzas <b>Ejemplos:</b></p> <p>Agua</p> <p>Jugos diluidos: manzana, naranja, arándano</p> <p>Agua mineral</p> <p>Sopas claras, caldos</p>

**\*Nota sobre los granos:** elija granos integrales siempre que sea posible.

**\*\*Nota sobre los productos lácteos:** intente elegir opciones con bajo contenido de grasa. No coma quesos blandos ni tome leche sin pasteurizar.

**\*\*\*Nota sobre las proteínas:** evite las carnes, los pescados y los mariscos crudos o poco cocidos. Comer algunos tipos de pescado y mariscos es peligroso durante el embarazo. Pregúntele al médico cuáles son las opciones seguras.

Tenga como objetivo un peso saludable

Con frecuencia, lo mejor es un aumento de peso lento y constante. Después del primer trimestre, es posible que aumente una libra por semana. Tenga en cuenta que cada mujer aumenta de peso de manera diferente. No se preocupe demasiado por las libras. En su lugar, intente sentirse sana.

### **No haga dieta**

Este no es el momento de hacer dieta. Podría no obtener los nutrientes que usted y su bebé necesitan. En cambio, aprenda a comer saludable. Empiece por hacerlo por su bebé y pronto podrá hacerlo por usted misma.

### **Líquidos**

Beba al menos entre 8 y 10 tazas de líquidos al día. Su bebé necesita líquido. Los líquidos ayudan a disminuir el estreñimiento, eliminar toxinas y desechos, limitar la hinchazón y prevenir infecciones de la vejiga. El agua es lo mejor. Otras buenas opciones son:

- agua o agua Seltzer con una rodaja de limón o lima, que pueden ayudar a aliviar el malestar estomacal;
- sopas claras con bajo contenido de sal;
- leche descremada o con bajo contenido de grasa; leche de arroz o de soja con calcio agregado;
- jugos de frutas diluidos con agua;
- paletas congeladas o gelatina.

### **Cosas que se deben evitar**

Algunas cosas pueden dañar al bebé en desarrollo. No consuma:

- alcohol
- comidas y jugos lácteos no pasteurizados
- carne de res, de ave o de pescado y huevos crudos o poco cocidos

### **Cosas que se deben limitar**

Pregúntele al médico si es seguro comer o beber:

- cafeína
- edulcorantes (endulzantes) artificiales
- carnes de órganos
- determinados tipos de pescado

## **Suplementos prenatales**

Un suplemento prenatal es una pastilla que se toma todos los días durante el embarazo. Le ayuda a obtener la cantidad correcta de nutrientes que son vitales para su bebé. Pídale al médico que le ayude a elegir la más adecuada. Algunas vitaminas tal vez **no** sean seguras. El médico le dirá cuáles debe evitar. Los nutrientes importantes durante el embarazo son:

- **ácido fólico.** Ayuda a prevenir ciertos problemas en el bebé. Debe comenzar a tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico por día un mes antes de quedar embarazada y seguir tomándolo durante los primeros 3 meses de embarazo.
- **hierro y calcio.** Ayudan a mantenerlos **sanos** a usted y a su bebé. Debe tomarlos en distintos horarios del día. Esto se debe a que el calcio puede bloquear la absorción de hierro en su cuerpo.

## Vitamina D, la “vitamina del sol”.

### ¿Por qué necesito vitamina D?

La vitamina D es muy beneficiosa:

- Ayuda con la absorción de calcio. Esto fortalece los huesos.
- Mejora el funcionamiento del sistema inmunitario para combatir enfermedades.
- Disminuye el riesgo de tener algunos tipos de cáncer, altos niveles de azúcar en la sangre, decaimiento anímico, inflamación de las articulaciones, huesos débiles, y fracturas.

### ¿Cómo obtengo vitamina D?

La mejor manera de obtener vitamina D es el contacto directo con los rayos del sol en la cara, las manos y los brazos. El contacto directo significa sin ropa, protector solar ni sombra.

- Piel más blancas: alrededor de 15 minutos al día.
- Piel más oscuras: alrededor de 1 a 2 horas al día. Las pieles más oscuras necesitan entre 6 y 8 veces más sol que las más blancas.

### ¿Quiénes están en riesgo de tener niveles bajos de vitamina D en el cuerpo?

Podría tener niveles bajos de vitamina D si:

- vive en el norte de los Estados Unidos, incluido el estado de Minnesota.
  - siempre se cubre la piel.
  - pasa poco tiempo al aire libre.
  - tiene prediabetes o diabetes.
  - tuvo una cirugía en alguna parte del estómago o de los intestinos.
  - tiene la enfermedad de Crohn o celiaquía.
- También aplica para mujeres, adultos mayores o personas con sobrepeso.

### ¿Cómo puedo revisar mis niveles de vitamina D?

- Podemos hacer un análisis de sangre para revisarlos.

### ¿Qué sucede si mis niveles de vitamina D son bajos?

- Si son *ligeramente bajos*: tome 1000 IU de vitamina D3 todos los días.
- Si son *muy bajos*: tome 50,000 IU de vitamina D tres veces a la semana. Una vez que se normalicen los niveles, comience a tomar 1000 IU por día.
- Salga todos los días. Puede salir a caminar o a almorzar al aire libre.
- Consuma al menos 3 comidas que contengan vitamina D por día.

### ¿Qué comidas contienen vitamina D?

- ✓ salmón cocido
- ✓ atún en lata
- ✓ jugo de naranja, fortificado con vitamina D
- ✓ cereales, fortificados con vitamina D
- ✓ productos lácteos como leche, queso o yogur

## Pruebas prenatales

Durante el embarazo, se hacen muchas pruebas. La lista de abajo incluye las pruebas que se hacen con más frecuencia. Si los resultados de las pruebas con un asterisco (\*) son positivos, estos se informan al Departamento de Salud de Minnesota (Minnesota Department of Health).

Nombre de la prueba	Por qué se hace
Análisis o prueba de orina	Una prueba que controla la presencia de proteínas, azúcar y signos de infección en la orina
Cultivo de orina o toma limpia de orina	Una prueba que detecta gérmenes o una infección en la orina
Prueba de Papanicolaou	Una muestra de células del cuello uterino que detecta signos de verrugas cervicales (del cuello uterino)
Cultivo de gonorrea*	Una prueba que detecta un tipo de enfermedad de transmisión sexual. La muestra se toma del cuello uterino.
Cultivo de clamidia*	Una prueba que detecta un tipo de enfermedad de transmisión sexual. La muestra se toma del cuello uterino.
Ecografía (sonograma/ultrasonido)	Una prueba en la que se utilizan ondas sonoras para observar al bebé dentro del útero. Ayuda a saber cuándo nacerá. No se utilizan rayos X. No se utiliza para averiguar el sexo del bebé.
Estreptococo del grupo B	Una prueba que detecta este tipo de germen en la piel debajo de la vagina. Este germen puede causar una enfermedad grave en usted y su bebé después del parto.
Tipo de sangre	Una prueba que determina qué tipo de sangre tiene
Sicklelex	Una prueba para mujeres afroamericanas que detecta el rasgo o la enfermedad de célula falciforme
Rubéola	Una prueba que detecta si es inmune al sarampión alemán
Hemograma (Recuento sanguíneo completo)	Una prueba que determina cuáles son sus niveles de hemoglobina (hierro). También indica si tiene una infección.
Hepatitis B*	Una prueba que detecta si tiene o ha tenido hepatitis B, que puede ser una enfermedad de transmisión sexual
RPR* (sífilis)	Una prueba que detecta si tiene o ha tenido sífilis
VIH*	Una prueba que detecta si tiene el virus del VIH que causa el SIDA
Prueba de detección de fibrosis quística	Una prueba para mujeres blancas que determina si es portadora de fibrosis quística
Prueba de detección cuádruple (alfetoproteína, beta HCG, UE3 [estriol libre] e inhibina A)	Un análisis de sangre de la madre que detecta si el bebé tiene síndrome de Down o algún defecto congénito en la columna vertebral, el cerebro o el abdomen. Si los resultados no son normales, es posible que se necesiten más pruebas.

## **Detección de anomalías cromosómicas y genéticas**

### **¿Qué me dice esta prueba?**

Los cromosomas transportan información que le dice al cuerpo cómo crecer. Las pruebas de detección pueden ayudar a determinar si su bebé tiene una mayor probabilidad de tener cromosomas anormales. Algunos problemas son el síndrome de Down o la trisomía 18. Una mujer de cualquier edad puede dar a luz a un bebé con síndrome de Down y trisomía 18, pero esto sucede con más frecuencia a medida que avanza la edad de la mujer.

### **¿Qué es el síndrome de Down?**

El síndrome de Down es una causa frecuente de retrasos mentales o físicos. Es causado por la presencia de un cromosoma adicional en el bebé. Este cromosoma adicional puede causar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. Las personas con síndrome de Down necesitarán atención especial durante toda su vida.

### **¿Qué es la trisomía 18?**

Los cromosomas adicionales en el bebé causan la trisomía 18. Los bebés con trisomía 18 tienen retrasos mentales y defectos congénitos muy graves. La mayoría de los niños con trisomía 18 mueren poco después de nacer.

### **¿Son seguras las pruebas de detección?**

Sí. Para la mayoría de las pruebas de detección, se tratan de una extracción de sangre del brazo. Algunas se completan con la toma de imágenes del bebé que está por nacer. Esto se denomina ecografía (ultrasonido).

### **¿Por qué debería hacerme esta prueba?**

Los resultados le indican si su bebé está bien. Algunas mujeres creen que conocer los problemas de salud antes del nacimiento les ayuda a tomar decisiones sobre su embarazo.

### **¿Cómo sé a qué tipo de prueba de detección debo someterme?**

Puede reunirse con un asesor en genética que le dará información sobre las pruebas de detección. Esto puede ayudarle a decidir cuál, si alguna, es la mejor para usted. El tipo de prueba puede depender de cuán avanzado esté su embarazo o de lo que cubre su plan médico.

### **¿Siempre encontrará los cromosomas anormales esta prueba?**

No. Esta es solo una prueba de detección, pero puede detectar alrededor de 99 de cada 100 bebés con síndrome de Down o trisomía 18.

### **Si los resultados de la prueba de detección son normales, ¿significa que mi bebé está bien?**

No siempre. La prueba detecta algunos problemas frecuentes en el nacimiento, pero otros no los detecta. Sin embargo, debe saber que la mayoría de los bebés nacen sanos.

### **¿Qué significa que los resultados de mi prueba de detección no sean normales?**

Que los resultados no sean normales no siempre quiere decir que el bebé tenga algún problema. Simplemente quiere decir que tenemos que seguir más de cerca su embarazo. Es posible que recomendemos otras pruebas de detección para su bebé.

### **¿Hay otras pruebas de detección que debería pensar en hacerme?**

Sí. Puede elegir hacerse las pruebas de detección o no. No hay una elección correcta o incorrecta.

### **Alfafetoproteína en suero materno (MSAFP)**

Entre las semanas 15 y 20 del embarazo, un análisis de sangre puede determinar si el bebé tiene más riesgo de padecer defectos del tubo neural (Neural Tube Defects, NTD). Este es un problema en el cerebro, la columna vertebral o la médula espinal de su bebé. Este análisis de sangre mide el nivel de una determinada proteína en la sangre. Un nivel alto de esta proteína puede significar que el bebé tiene un NTD.

### **Prueba de detección de portadores**

Esta prueba de detección le puede decir si usted tiene un gen para ciertos trastornos genéticos. Si la prueba da negativo, es menos el riesgo de que el niño tenga un trastorno. Si ambos miembros de la pareja son portadores, entonces existe un mayor riesgo de que el niño tenga el trastorno. La prueba de detección de portadores de fibrosis quística y de atrofia muscular espinal se debe ofrecer a todas las mujeres que estén embarazadas o que estén intentando quedar embarazadas. Existen pruebas de detección de otros trastornos para mujeres de determinados grupos étnicos.

### **¿Qué es la fibrosis quística?**

La fibrosis quística es una enfermedad que afecta la salud y la esperanza de vida de una persona. A menudo, causa problemas relacionados con la digestión de la comida y la respiración. En algunos casos, la fibrosis quística puede ser una enfermedad leve, pero, en la mayoría de las personas, esta enfermedad representa un riesgo grave para la salud. El promedio de vida de una persona con fibrosis quística es de 37 años. Las personas con fibrosis quística leve pueden vivir hasta los 50s .

### **¿Qué es la atrofia muscular espinal?**

La atrofia muscular espinal afecta los nervios de la columna vertebral. Estos controlan los músculos de la respiración y la deglución (el tragar), además del movimiento de los brazos y las piernas. La atrofia muscular espinal hace que estos músculos se vuelvan más pequeños y muy débiles. No afecta la capacidad mental. La forma más frecuente de atrofia muscular espinal causa la muerte aproximadamente a los 2 años.



## Preguntas frecuentes durante el embarazo

Hay muchos mitos y “cuentos populares” sobre el embarazo. Es posible que necesite ayuda para saber qué es cierto. Estas son algunas de las cosas que se suele preguntar la gente.

### ¿Le hará daño mi trabajo a mi bebé?

En la mayoría de los casos, trabajar durante el embarazo no es perjudicial en absoluto. Puede haber problemas de seguridad en algunos trabajos. Algunos de estos pueden estar relacionados con la presencia de maquinaria insegura o productos químicos, levantar objetos pesados o estar de pie durante largos períodos. Hable con el médico y su empleador sobre la seguridad en el trabajo.

### ¿Por qué no puedo cambiar la caja de arena para gatos?

Los gatos portan una enfermedad llamada toxoplasmosis. En los seres humanos, se manifiesta como una infección leve en la sangre y los órganos. Si se infecta durante el embarazo, el cerebro y los ojos del bebé podrían resultar afectados. Para su seguridad, pídale a otra persona que cambie la arena. Si debe manipularla, use guantes y una mascarilla sobre la nariz y la boca. Después, lávese las manos.

### ¿Qué medicamentos son seguros?

Ningún medicamento es seguro para todas las personas en todo momento. Esto incluye medicamentos recetados, de venta libre o drogas ilícitas. A veces, los medicamentos son necesarios. El médico le puede decir qué medicamentos son seguros. Tome **solo** los medicamentos que le dé el médico. Asegúrese de decirle que está embarazada.

### ¿Es verdad que puedo sobrecalentar a mi bebé?

Sí. Para mantener seguro a su bebé:

- ✓ **No se siente en un jacuzzi ni en una tina de agua caliente.** Si el agua está a más de 100 grados Fahrenheit, no es segura. Un baño con agua tibia está bien.
- ✓ **No haga ejercicio intenso.** Ajuste sus entrenamientos según cómo se siente, no según su frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca no es una buena manera de medir su esfuerzo durante el embarazo. Si se siente cansada, baje la velocidad.

### ¿Es seguro levantar y cargar objetos?

Sí, a menos que el médico le diga lo contrario. Levante y cargue objetos con seguridad para evitar lesiones y disminuir el dolor de espalda. Para levantar y cargar con seguridad, debe:

- ✓ agacharse con las rodillas flexionadas, no con la espalda;
- ✓ cargue la carga cerca del cuerpo;
- ✓ usar los músculos abdominales, no los de la espalda;
- ✓ agarrar los objetos con firmeza;
- ✓ probar el peso de la carga antes de levantarla;
- ✓ buscar ayuda si un objeto le parece demasiado pesado.

### ¿Qué sucede si me enfermo?

La mayoría de las mujeres se enferman al menos una vez durante el embarazo. Hable con el médico si esto le sucede. Lo más probable es que no afecte su embarazo. Descanse lo suficiente, tome líquidos y coma lo que puede comer. Hable con el médico **antes** de tomar **cualquier** medicamento.

## Embarazo y cinturón de seguridad

### ¿Debo usar el cinturón de seguridad durante el embarazo?

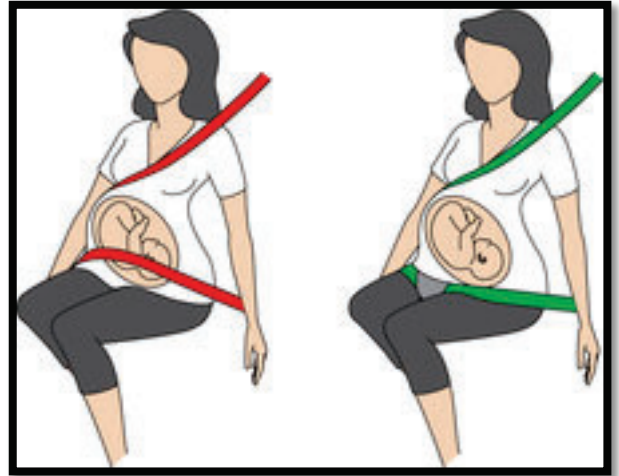
Sí. Usar el cinturón de seguridad salva vidas en un accidente automovilístico. Esta es la mejor manera de protegerse a sí misma y al bebé que lleva en el vientre. Su uso evita que salga lanzada del auto o se golpee contra el parabrisas. La correa para el hombro mantendrá al bebé a salvo en un choque. Use el cinturón de seguridad ya sea que vaya de conductora o de pasajera, o sentada en el asiento trasero.

### ¿Tengo que usar el cinturón de seguridad y también la correa para el hombro?

Es mejor usar ambos. Si su auto no tiene correa para el hombro, use el cinturón de seguridad debajo del vientre y ajústelo a lo largo de las caderas.

### ¿Cómo debo usar el cinturón de seguridad y la correa para el hombro?

1. Use el cinturón de seguridad bajo, por debajo del vientre, y ajustado a lo largo de las caderas.
2. Cruce la correa para el hombro por arriba del vientre.



## Embarazo y ejercicio

Practicar una rutina de ejercicios favorece el bienestar del cuerpo y de la mente. Tonifica los músculos y los hace más fuertes. También les da a usted y a su bebé más oxígeno.

### El ejercicio adecuado para usted

Principalmente, el acondicionamiento físico es lo mejor para usted y su bebé. Intente caminar, nadar o usar una bicicleta fija. Siempre haga ejercicios de precalentamiento, al finalizar espere a que se enfríen los músculos y beba suficiente líquido. Hable acerca de las opciones de ejercicio con el médico. Pregunte:

- ✓ cómo cambiar su rutina de ejercicios actual o cómo empezar una nueva
- ✓ sobre clases locales de ejercicios durante el embarazo, como aquaeróbicas
- ✓ qué videos de ejercicios prenatales son los mejores
- ✓ qué ejercicios debe evitar. No haga nada inseguro como montar a caballo, bucear, esquiar, patinar o practicar deportes de contacto.

### Inclinaciones pélvicas

Estas ayudan a fortalecer los músculos del abdomen y la parte baja de la espalda. Puede hacer inclinaciones pélvicas en lugar de abdominales. Haga este ejercicio apoyándose sobre las manos y las rodillas.

1. Relaje la nuca.
2. Levante el abdomen hasta que la parte baja de la espalda se aplane.
3. Mantenga durante 30 segundos y luego relaje.
4. Repita 10 veces.
5. Hágalo dos veces al día.

### Ejercicios de Kegel

Estos fortalecen los músculos pélvicos. Hacerlos todos los días ayuda a preparar estos músculos para dar a luz. También ayudan a facilitar su sanación después del parto. Así es como se hacen:

1. Contraiga los músculos como si estuviera orinando y manténgalos así.
2. Mantenga durante 10 segundos y luego relaje.
3. Repita 10 veces.
4. Haga este ejercicio varias veces al día.

### Formas de hacer más actividad física

- ✓ Estacione el auto más lejos de la tienda y camine.
- ✓ Vaya caminando a hacer los mandados en lugar de ir en auto.
- ✓ Si tiene que hablar con alguien en la oficina, vaya caminando en lugar de llamar o enviar un correo electrónico.

### Formas de mantenerse activa

- ✓ Mantenga su rutina normal. Haga ejercicio con menos intensidad si se siente cansada.
- ✓ Cambie sus entrenamientos según cómo se siente, no según su frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca no es una buena manera de medir su esfuerzo durante el embarazo. Si se siente cansada, baje la velocidad.
- ✓ Evite hacer ejercicio acostada boca arriba después de las 16 semanas.



## Cómo manejar los síntomas y los medicamentos durante el embarazo

Estas son las formas de manejar los problemas más frecuentes que puede tener durante el embarazo. Tome **solo** los medicamentos que el médico le diga que son seguros.

- Siempre hable con el médico antes de comenzar o dejar de tomar un medicamento.
- Los productos “naturales” o “herbarios” también son tipos de medicamentos. Es posible que no sean seguros durante el embarazo.
- Tome sus medicamentos según se lo indique el médico. Puede cambiarle los medicamentos durante el embarazo debido a:
  - un nivel alto de azúcar en la sangre;
  - problemas de tiroides;
  - convulsiones;
  - decaimiento anímico.
- Si no está segura o tiene preguntas sobre algún medicamento, hable con el médico.

### **Acidez o malestar estomacal**

*La acidez estomacal podría ser un signo de un problema de salud grave llamado preeclampsia. Si estas opciones no le ayudan, llame al médico.*

- Coma comidas poco abundantes y frecuentes, entre 5 y 6 al día.
- No se recueste hasta 2 horas después de comer.
- Duerma con una almohada adicional para levantar la cabeza.
- No use ropa ajustada alrededor de la cintura.
- No consuma cafeína, chocolate, comidas con alto contenido de grasa, comidas abundantes, jugos de frutas ni refrescos.
- Puede probar Riopan™, Mylanta™, Maalox™, Zantac™, Pepcid AC™ o Tagamet™.
- Puede usar Mylicon™ para los dolores por los gases.

### **Malestar estomacal o vómitos**

*Si no puede retener ningún líquido durante 24 horas, llame al médico.*

- Coma con frecuencia comidas poco abundantes.
- Consuma comidas blandas, como galletas saladas, pan tostado seco, arroz o pasta sin salsa.
- Beba mucho líquido.
- Tome las vitaminas por la noche con un bocadillo.
- Tome refrescos de jengibre o comidas con jengibre.
- Use las pulseras Sea-Band™, para el mareo por movimiento.

### **Diarrea**

Beba mucho líquido y tome Imodium AD™ o Kaopectate™. Llame al médico si tiene:

- diarrea que dura más de 24 horas;
- fiebre;
- sangre en las heces;
- contracciones o retortijones.

### **Resfriado**

- Descanse.
- Beba mucho líquido.
- Aplíquese Vicks Vapor Rub™ en el pecho o el cuello para aliviar la congestión.
- Aplíquese vaselina alrededor de las fosas nasales para aliviar el dolor.
- Use aerosoles nasales de solución salina.
- Use un humidificador.

### **Dolores/fiebre**

Por día, no tome más de 4,000 mg de Tylenol™, también llamado acetaminofén (acetaminophen) o paracetamol. Tome sus medicamentos según se lo indique el médico.

### Dolor de garganta

- Haga gárgaras con agua tibia con sal.
- Coma caramelos duros, hielo o paletas congeladas.
- Beba líquidos frescos o tibios.
- Chupe pastillas para la tos. **No** consuma nada que contenga **zinc**.

### Congestión nasal

- Use un aerosol nasal/salino.
- Puede tomar Sudafed™ solo si el médico se lo indica.

### Tos

- No consuma ningún producto que contenga alcohol.
- Puede tomar Robitussin™ si tiene tos seca.
- Puede tomar dextrometorfano para detener la tos.

### Síntomas de alergia

- Puede tomar difenhidramina (*diphenhydramine*), también llamada Benadryl™.
- Puede tomar Chlor-Trimeton™.

### Dolor de cabeza, dolor o inflamación

- Tome Tylenol™, también llamado acetaminofén (*acetaminophen*) o paracetamol. Si el Tylenol™ no le ayuda con el dolor de cabeza, llame al médico. Podría ser un signo de presión alta.
- **NO** tome ningún antiinflamatorio no esteroideo (AINE). Estos son ibuprofeno, Advil™ y Motrin™, sodio de naproxeno, Aleve™, aspirina o ácido salicílico. Es posible que no sean seguros durante el embarazo.

### Estreñimiento

- Aumente el consumo de fibra y coma más granos enteros, frutas y verduras.
- Beba entre 10 y 12 vasos de líquido por día. Evite la cafeína.
- Puede tomar Colace™ para ablandar las heces. Es posible que empiece a hacer efecto entre 1 y 2 días después.
- Puede tomar Metamucil™ (simple), Citrucel™ o Fibercon™. Es posible que empiece a hacer efecto entre 1 y 2 días después.
- Puede tomar Senokot™ o Dulcolax™, o usar supositorios de glicerina, que pueden causar deposiciones poco después de su consumo. No los tome con regularidad.

### Hemorroides

Para ayudar a prevenir las hemorroides, evite hacer fuerzas durante las deposiciones.

- Sumérjase en una tina con agua tibia.
- Use una bolsa de hielo o un paño frío.
- Puede usar Anusol™, Anusol HC™, Preparation H™ o almohadillas TUCKS™.