

## Conexión de embarazo

Primavera/verano 2015



## Planear con anticipación

¿Planea quedar embarazada durante el próximo año? Su bienestar físico y mental tiene un impacto directo en la salud de su bebé.

Es importante que hable de manera abierta con su médico o proveedor de cuidado de salud. Debe tener en cuenta lo siguiente antes de quedar embarazada:

- ¿Cuenta con buena salud física y mental?
- ¿Toma medicamentos contra dolores crónicos (duraderos)?

- ¿Ve a su proveedor de cuidado primario o proveedor de salud mental?
- ¿Come alimentos sanos?
- ¿Consume drogas o alcohol?
- ¿Fuma?

¿Sabía que casi todas las drogas que consume durante el embarazo pueden pasar a su bebé? Mantenga informado a su proveedor sobre cualquier medicamento y sustancia que tome.

Entre estas sustancias, se encuentran las siguientes:

- Alcohol
- Tabaco
- Drogas ilegales
- Medicamentos de venta libre
- Remedios a base de hierbas
- Medicamentos con receta

Si mejora su salud antes de quedar embarazada, aumentarán las posibilidades de tener un bebé sano.

# Cómo tratar el dolor durante el embarazo

Es posible que sienta dolores durante el embarazo. Esto es normal. Le recomendamos que hable con su médico obstetra durante sus visitas prenatales sobre cualquier dolor que sienta. A menudo, las posibles causas del dolor son el estiramiento uterino, el peso adicional que el bebé ejerce sobre los músculos de la espalda o las distensiones musculares debido a la adopción de nuevas posturas al dormir.

Las siguientes actividades pueden ayudarla a sentirse mejor:

- Caminar (hable con su proveedor antes de comenzar cualquier programa de ejercicio)
- Un masaje
- Una ducha caliente
- Terapias de relajación o respiración profunda
- Escuchar música

- Comer frutas y verduras frescas, y proteínas con bajo contenido graso

Debe llamar a su proveedor en las siguientes situaciones:

- Dolor con fiebre
- Dolor al orinar (hacer pis)
- Dolor y tiene sangrado vaginal o secreciones con mal olor
- Dolor constante

A algunas mujeres embarazadas se les recetan medicamentos para el dolor o pueden ser adictas a dichos medicamentos. Algunos medicamentos para el dolor pueden ser nocivos para el bebé. Consulte con su médico obstetra antes de comenzar o de interrumpir un medicamento, incluso si es para el dolor. En la primera visita prenatal, infórmele a su médico obstetra sobre todos los medicamentos que toma. Esto la ayudará

a obtener el tratamiento adecuado durante el embarazo y después del parto.

Si tiene un especialista en dolor, avísele que está embarazada. Su especialista en dolor y su médico obstetra deberán trabajar en conjunto. Planificarán el mejor tratamiento para usted y para su bebé.

Si consume sustancias nocivas durante el embarazo, es posible que le cause daños al bebé. Los bebés de madres que fuman, toman alcohol o consumen drogas (tanto ilegales como con receta) pueden nacer con problemas, como FASD (fetal alcohol spectrum disorder, trastorno del espectro alcohólico fetal) y NAS (neonatal abstinence syndrome, síndrome de abstinencia neonatal).

---

## Síndrome de abstinencia neonatal (NAS)

El síndrome de abstinencia neonatal, también llamado NAS, es una forma de desintoxicación de drogas en los niños. Puede presentarse cuando la madre ha tomado medicamentos o drogas durante el embarazo. Después de nacer, el niño ya no recibe las drogas consumidas por la madre y comienza el proceso de abstinencia. Durante este proceso, los niños pueden estar muy enfermos. Tanto las drogas ilegales como algunas con receta pueden ocasionar un proceso de abstinencia en los recién nacidos. Los bebés pueden mostrar síntomas de abstinencia desde unas horas después del parto hasta días más tarde.

Los bebés con NAS pueden presentar:

- Dificultades al respirar
- Defecaciones blandas
- Llantos agudos
- Dificultad para comer
- Reflejos hiperactivos (movimientos involuntarios de los brazos, las piernas o la boca)

- Déficit de crecimiento (el niño no crece como debería para su edad)
- Retraso en el desarrollo
- Déficit de aprendizaje a lo largo de su vida

Drogas o medicamentos comunes que causan NAS:

- Metadona
- Heroína
- Oxidodona (Percocet)
- Hidrocodona (Vicodin)
- Suboxone
- Fentanilo
- Ativan

### Tratamiento para el NAS

Es posible que los bebés necesiten medicamentos para aliviar los síntomas de abstinencia. A menudo, se coloca al bebé en una unidad especial dentro del hospital. Esta unidad se llama NICU (Neonatal Intensive Care Unit, Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales). En la NICU, un médico especialista

llamado neonatólogo atenderá al bebé. Se observará de cerca al bebé hasta que mejoren los peligrosos síntomas de abstinencia.

### El rol de la madre

Como madre de un bebé recién nacido enfermo, debe someterse a un tratamiento para su abuso de sustancias o adicción a medicamentos recetados contra el dolor. Usted merece estar saludable, y también debe estarlo para poder cuidar bien a su bebé. Es posible que deba seguir un programa para mejorar su estado de salud. Además, puede necesitar tomar clases. Estas clases le enseñarán a cuidar al bebé en su casa. También es probable que necesite el apoyo de su familia y de sus amigos para que la ayuden a usted y a su bebé.

# Neonatal Abstinence Syndrome (NAS) *Continuación de la página 2*

**Usted no está sola; existen recursos que la ayudarán en el proceso de recuperación.**

## Cuidados del bebé en el hogar

Los bebés con NAS pueden estar irritables y llorar más que los bebés recién nacidos sanos. Por lo general, prefieren ambientes silenciosos y relajantes. Puede hacer que su bebé esté más cómodo si lo envuelve y abriga con una manta, y lo mece suavemente. Puede ser muy frustrante cuidar a un bebé fastidioso y difícil de calmar. Si se siente frustrada o

abrumada, o piensa lastimarse o lastimar al bebé, haga lo siguiente:

- Deje al bebé en el asiento del automóvil o en un lugar seguro
- Busque ayuda
- Llame de inmediato a un amigo, familiar, vecino o a su médico

Los bebés con NAS pueden necesitar que se les alimente en cantidades pequeñas y en lapsos de pocas horas. A algunos bebés es posible que se les receten medicamentos para cuando salgan del hospital. Es importante que le dé el medicamento exactamente como lo

haya indicado el médico. Si tiene alguna duda, comuníquese con su médico.

## Llame de inmediato al médico si su bebé presenta alguno de estos síntomas:

- Su temperatura supera los 100.4 °F (38 °C)
- No come
- Tiene vómitos
- Tiene diarrea

Llame de inmediato al **911**:

- Si el bebé tiene dificultades para respirar
- Si no puede despertar al bebé
- Si el bebé tiene convulsiones

---

## Trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD)

Si la madre toma alcohol durante el embarazo, es posible que el bebé desarrolle diferentes tipos de problemas. Se trata del trastorno del espectro alcohólico fetal. Los niños que nacen con este trastorno pueden presentar lo siguiente:

- Problemas de crecimiento
- Problemas en el desarrollo de habilidades normales y problemas de comportamiento
- Rasgos faciales anormales
- Dificultades de aprendizaje durante toda su vida

**Las mujeres embarazadas o que planean quedar embarazadas no deben tomar alcohol.** ¿Sabía que muchas mujeres ya se encuentran en su cuarta, quinta o sexta semana de embarazo cuando se enteran de su estado? No hay una cantidad de alcohol

segura que una mujer embarazada puede tomar sin problemas durante el embarazo. Lo mejor es no tomar alcohol cuando esté planeando quedar embarazada o cuando ya lo esté.

Si toma alcohol y tiene miedo de no poder dejarlo, solicite ayuda a su médico o proveedor de cuidado de salud.

### Fumar durante el embarazo

Es difícil dejar de fumar, pero es una de las mejores cosas que puede hacer por usted y por su bebé nonato. Los químicos del tabaco pueden dañar al bebé. Los bebés de madres que consumen productos con tabaco pueden:

- Nacer prematuros
- Nacer con poco peso
- Presentar retrasos en el desarrollo
- Presentar defectos de nacimiento

Para recibir asistencia, llame a la línea de ayuda Arizona Smokers' Helpline o ASHLine. En ASHLine, encontrará especialistas que la ayudarán a desarrollar un plan para dejar de fumar. También puede optar por ir a su propio ritmo acudiendo a servicios telefónicos o en línea para dejar de fumar. Estos servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- Todos los servicios de las líneas de ayuda son gratuitos.
- Los servicios de asistencia están disponibles en inglés y en español.

Existen recursos comunitarios que le pueden brindar asistencia durante el embarazo y después del parto.



# ¿Cómo saber si es una miembro de alto riesgo?

Además, Mercy Care Plan cuenta con un programa de manejo de casos que ha sido diseñado para ayudar a nuestras miembros embarazadas de alto riesgo.

Usted puede ser una miembro embarazada de alto riesgo:

- Si toma medicamentos recetados contra el dolor.
- Si consume drogas ilegales, fuma o toma alcohol.
- Si tiene presión alta o antecedentes de preeclampsia (presión arterial alta, proteína en la orina, fuertes dolores de cabeza, rápido aumento de peso, y cara, piernas y manos hinchadas).
- Si está embarazada con más de un bebé.
- Si tiene más de 35 años.
- Si tiene diabetes o antecedentes de diabetes gestacional.
- Si ha tenido un hijo que nació prematuro.
- Si tiene insuficiencia en el cuello uterino.
- Si está bajando de peso.
- Si se siente insegura en su hogar.

## ¿Quiénes son los administradores de casos de obstetricia de Mercy Care Plan?

Los administradores de casos de obstetricia son un equipo de enfermeros y trabajadores sociales registrados competentes y amables. Tienen vastos conocimientos, son serviciales y cuentan con experiencia en enfermería y manejo de casos de obstetricia.

## ¿De qué manera me puede ayudar un administrador de casos de obstetricia?

El objetivo de nuestros administradores de casos es ayudar a las miembros embarazadas de alto riesgo a que reciban el cuidado y los servicios que necesiten durante el embarazo y después del parto. Los administradores de casos quieren asegurarse de que su bebé esté sano. Estos administradores trabajarán a su lado durante el embarazo y hasta 8 semanas después del nacimiento de su

bebé. Además, los administradores de casos de obstetricia:

- Tendrán en cuenta las diferencias culturales en las necesidades de las miembros.
- Asistirán en la coordinación del cuidado con los proveedores y las agencias comunitarias.
- Le enseñarán a detectar las señales de advertencia durante el embarazo.
- Ofrecerán educación específica de acuerdo con las necesidades de la miembro.
- Asistirán en las intervenciones de salud mental, como ayudarle a la miembro a programar citas para hablar con un especialista en salud mental, y ayudarán con los servicios de transporte para las citas.
- Brindarán ayuda para ingresar a programas de abuso de sustancias.
- Ayudarán con las solicitudes a WIC (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children; Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños).
- Ofrecerán ayuda para obtener un sacaleches cuando se lo recete un médico.

## ¿Cómo solicito ayuda a los administradores de casos de obstetricia?

Solo debe llamar a Servicios al Miembro de Mercy Care Plan y solicitar un administrador de casos de obstetricia. Los representantes la podrán atender de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m. Llame al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879**. Si usted es sordo o tiene dificultades de audición, comuníquese al **7-1-1**.

Su médico también la puede referir a administración de casos de obstetricia.

## Recursos comunitarios

- **Southwest Human Development's Fussy Baby Program**  
**1-877-705-KIDS (5437)**  
[www.swhd.org/programs/health-and-development/fussy-baby](http://www.swhd.org/programs/health-and-development/fussy-baby)

- **Community Bridges' Center for Hope**  
**480-461-1711**  
[www.communitybridgesaz.org/programs](http://www.communitybridgesaz.org/programs)
- **Arizona's Smoker's Helpline ASHLine**  
**1-800-556-6222**  
[www.ashline.org](http://www.ashline.org)
- **Women Infant and Children (WIC) de Arizona**  
**1-800-252-5942**  
[www.azdhs.gov/azwic](http://www.azdhs.gov/azwic)

## El boletín informativo fue creado por los miembros del comité:

Willa Carter, RN, BSN  
Daisy Herrera, RN  
Julie James, MSW  
Kelly Kahlstrom, RN, BSN, MA  
Malissa MacDonald, RN, BSN  
Robie McDowell, RN, BSN  
Maria Puerta, RN, BSN, MHA

PREGNANCY CONNECTION se publica como un servicio comunitario para los miembros del Mercy Care Plan.

Los representantes de Servicios al Miembro de Mercy Care Plan están disponibles para ayudarlo de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m. Llame al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879**. Si usted es sordo o tiene dificultades de audición, comuníquese al **7-1-1**.

Los servicios contratados se financian, en parte, conforme a un contrato con el estado de Arizona. La información de salud de este documento es de carácter general y no debe reemplazar el cuidado o el asesoramiento que recibe del proveedor. Siempre solicite a su proveedor información sobre las necesidades de cuidado de salud.

Es posible que se utilicen modelos en fotos e ilustraciones.

4350 E. Cotton Center Blvd., Bldg. D  
Phoenix, AZ 85040

Fuentes:

March of Dimes y The American College Obstetrics and Gynecology.



[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)  
[Facebook.com/MercyCarePlan](https://www.facebook.com/MercyCarePlan)