

Conexión de Embarazo



primavera/verano 2014

Cómo cuidar los dientes

Es importante que mantenga los dientes y las encías saludables, especialmente durante el embarazo, ya que a menudo las mujeres embarazadas tienen más ácido en la boca. Esto puede deberse a las náuseas matinales o al hecho de que se consuman más refrigerios. Ambas cuestiones pueden ocasionar un aumento en el ácido dentro de la boca y, si no se cepilla los dientes con frecuencia, es posible que aparezcan caries.

Los cambios hormonales mientras está embarazada también aumentan la cantidad de sangre que circula por el cuerpo. Esto puede sumar posibilidades para que se inflamen o sangren las encías. Tenga en cuenta que si se infectan las encías, es posible que los gérmenes afecten a su bebé, ocasionando un parto prematuro o que el niño tenga bajo peso al nacer.

Mantenga los dientes y las encías saludables de la siguiente manera:

- Cepílese los dientes como mínimo dos veces al día durante al menos dos (2) minutos.
- Use hilo dental una vez al día.
- Hágase gárgaras y enjuáguese la boca una vez al día.
- Utilice un cepillo de dientes nuevo luego de una enfermedad.
- Cambie su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.
- Evite los refrigerios con mucha azúcar, las bebidas muy dulces y las golosinas que puedan adherirse a los dientes.

- Lleve una dieta saludable completa con frutas y vegetales.

Una vez que tenga 21 años de edad o más, su plan de Mercy Care no cubrirá el cuidado dental. Sin embargo, existen consultorios de cuidado dental de bajo costo disponibles. (Consulte la barra lateral con los nombres de los consultorios que puede visitar). Además, puede llamar a Servicios al Cliente al **602-263-3000** para encontrar uno cerca de su domicilio.

(Continúa en la página 2)

Cómo cuidar los dientes

(Continuación de la página 1)

Consultorios dentales de bajo costo:

Sugerencias:

- Use un paño de tela limpio o un dedo limpio si no tiene un cepillo de dientes.
- Enjuáguese con un enjuague bucal con fluoruro.
- Si tiene náuseas matinales durante el embarazo, el ácido estomacal de los vómitos puede ablandar el esmalte de los dientes. Enjuáguese la boca con una solución de bicarbonato de sodio y agua en vez de cepillarse los dientes. Mezcle una cucharadita de bicarbonato de sodio en una taza de agua.

El Rio Community Health Dental Clinic

1530 W Commerce Ct,
Tucson, AZ 85746
520-670-3758
www.elrio.org/dental_services.html

Chandler Family Health Center Dental Clinic (MIHS)

811 S. Hamilton Street
Chandler, Arizona 85225
480-344-6109
www.chandlerfamilyhealthcenter.org/

Glendale Family Health Center Dental Clinic (MIHS)

5141 W. Lamar
Glendale, AZ 85301
602-344-6709
<http://glendalefamilyhealthcenter.org/>

Adelante Healthcare Surprise Dental Clinic

15351 W Bell Rd
Surprise, AZ 85374
623-544-5189
www.adelantehealthcare.com/locations

South Central Family Health Dental Clinic (MIHS)

33 W. Tamarisk St.,
Phoenix 85041
602-344-6400
www.southcentralfamilyhealthcenter.org/



La depresión y el embarazo

Depresión

Si usted toma un medicamento para la depresión, primero consulte con su proveedor de atención de salud antes de dejar de tomarlo. Si usted deja de tomar el medicamento, es posible que vuelva a experimentar depresión. No deje de tomar ningún medicamento recetado sin antes hablar con su proveedor de atención de salud.

Y asegúrese de informarle si su depresión continúa. Su proveedor de atención de salud o su administrador de casos puede remitirla a Mercy Maricopa Integrated Care para que reciba servicios de asesoramiento y de salud del comportamiento.

Tristeza después del parto

Algunas madres descubren que tienen sentimientos de tristeza entre tres y cinco días después del nacimiento del bebé. Es posible que usted también experimente estos sentimientos. Puede llorar, sentirse irritable o tener problemas para dormir. A este estado se lo conoce como “tristeza después del parto” y los proveedores de atención de salud creen que probablemente se deba al cambio hormonal que se produce luego del parto. Por lo general, estos sentimientos se desvanecen alrededor de 10 días después del nacimiento del bebé. Pero si usted no se siente mejor, hable con su proveedor de atención de salud.

Encontrar el tiempo para tener un descanso suficiente con un bebé recién

nacido es, a menudo, difícil. Por eso, duerma cuando pueda y se sentirá mucho mejor.

- Trate de dormir cuando su bebé esté durmiendo.
- Solicítele a sus familiares que la ayuden con el bebé.
- Pídale a sus familiares y amigos que le brinden ayuda con las tareas del hogar.

Depresión posparto

La depresión posparto es distinta de la “tristeza después del parto”. Dura más tiempo y se experimentan sentimientos de angustia. Es posible que la mujer se sienta cansada todo el tiempo y puede perder interés en el cuidado de sí misma o de su bebé. Posiblemente coma de manera deficiente, gane o pierda peso o tenga problemas para dormir. Puede olvidar las citas con el médico y no seguir las indicaciones médicas. Algunas mujeres pueden sentirse inclinadas a hacerse daño a sí mismas o a lastimar a su bebé.

Si usted experimenta estos sentimientos, es posible que tenga depresión posparto. Es importante que obtenga ayuda inmediata. Comuníquese con su proveedor de atención de salud o administrador de casos para obtener una remisión a un proveedor que podrá ayudarla de inmediato. También puede llamar a Servicios al Cliente al **602-263-3000** para obtener ayuda.

Cómo manejar el estrés

Tener un bebé recién nacido es una etapa llena de felicidad y entusiasmo. Sin embargo, cuidar del bebé, de sí misma y de su familia puede ser estresante. Está bien pedir ayuda para poder organizar las distintas actividades cotidianas. Hable con las personas de las que obtiene apoyo. Su proveedor de atención de salud también puede brindarle ayuda para encontrar maneras de facilitar la vida diaria.



Este boletín fue preparado por los siguientes 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

CONEXIÓN DE EMBARAZO

se publica como un servicio comunitario para los miembros del **Mercy Care Plan**, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Los servicios contratados se financian, en parte, conforme a un contrato con el Estado de Arizona. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltele a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Mercy Care Plan Representantes de Servicios para Miembros están disponibles para ayudarle de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m. Llame al **602-263-3000** o sin cargo al **1-800-624-3879**. Personas con discapacidad auditiva (TTY/TDD) **711**.

www.MercyCarePlan.com

Rincón adolescente

Descubrir que estás embarazada puede ser muy aterrador. Es posible que te sientas muy estresada y todo lo que tengas que enfrentar puede aumentar tu ansiedad. Aquí encontrarás algunas cosas que puedes hacer para disminuir el estrés:

- Habla con un adulto de tu confianza.
- Crea un círculo de amistades positivas y que levantan el espíritu en quienes puedas apoyarte.
- Evita la cafeína. (Está presente en el café, el té y las bebidas de cola).
- Sigue una dieta saludable con gran variedad de frutas y vegetales frescos.
- Aprende a respirar de manera profunda.
- El yoga o los ejercicios diarios pueden ayudar. (Pregúntale a tu proveedor de atención de salud qué actividad física es adecuada en tu caso).
- Encuentra un lugar tranquilo para relajarte y recargar tus energías.
- Tómate un tiempo libre cuando lo necesites.
- Duerme, por lo menos, ocho horas todas las noches.
- Asegúrate de asistir a todas tus citas prenatales.

Estas sugerencias para reducir el estrés pueden ser de ayuda.

Habla con tu proveedor de atención de salud si continúas sintiéndote estresada y ansiosa.

