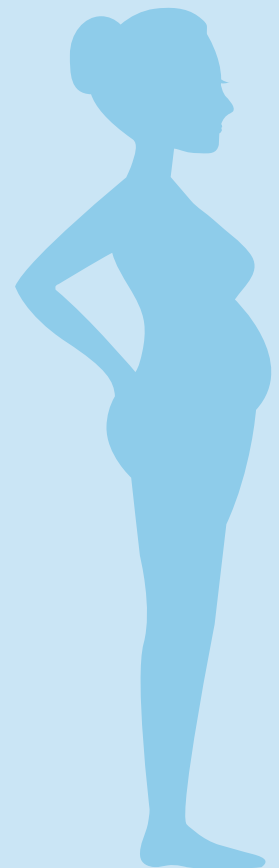


Cuidado Prenatal

1^{er} Trimestre



ÍNDICE

Programa Prenatal	1
Ahora que estás embarazada en tu 1er trimestre	2-3
Factores de riesgo	4-5
Nutrición en el embarazo	6-7
Actividad física en el embarazo	8
Salud oral y el embarazo	9
Para tener un bebé saludable...	10
Asegurada embarazada	11

Programa Prenatal

Para nosotros en Triple-S Salud tu cuidado antes del nacimiento del bebé, así como después del parto, es bien importante. Por esto hemos desarrollado un programa dirigido a educar sobre cómo mantenerte saludable durante el embarazo y para orientarte sobre el desarrollo y el cuidado de tu bebé. Además, de proveerte los servicios clínicos necesarios para que pueda tener un embarazo exitoso.

Programa Prenatal

- Tendrás la oportunidad de participar de actividades educativas ofrecidas por educadores en salud y nutricionistas. Para conocer el calendario de actividades educativas, debes llamar al (787) 706-2552 o comunicarte por correo electrónico a commercialclinicalmanagement@ssspr.com. También, puedes acceder el mismo a través del portal de la línea de salud de Triple-S en ssspr.com.
- Podrás escoger un obstetra participante de Triple-S Salud. El obstetra informará a Triple-S Salud que lo seleccionaste para tu cuidado durante el embarazo y luego te registrará en el Programa Prenatal de Triple-S.
- El obstetra te dará citas de seguimiento para tu cuidado prenatal.

Beneficios del Programa

- Educación sobre el cuidado durante el embarazo y después del parto.
- Atención médica durante el embarazo y visita después del parto.
- Medicamentos relacionados con tu embarazo.
- Cuidado oral (limpieza y examen dental cada 6 meses).
- Si surge algún problema de salud o complicación durante tu embarazo, tendrás disponible el servicio del Analista de Manejo Clínico Prenatal para orientarte.
- Pruebas de Cernimiento.
- Prueba de cáncer cervical (PAP Smear).
- Un sonograma obstétrico.

Procedimientos que requieren preautorización por Triple-S Salud:

- Segunda sonografía obstétrica
- Amniocentesis
- Biophysical profile (BPP)
- Nontress test (NST) en la oficina del obstetra
- Ecocardiografía fetal
- Esterilización al momento del parto o cesárea (si cumple con los requisitos)

Ahora que estás embarazada en tu primer trimestre

Asiste a tus citas médicas durante el embarazo y dialoga con tu médico sobre estas pruebas que forman parte de tu cuidado prenatal y él te indicará los pasos a seguir.

- CBC
- Tipo y grupo de sangre
- Prueba de incompatibilidad al factor Rh (ver nota)
- Hemoglobina glicosilada (HbA1C, para medir azúcar en sangre)
- Prueba de anticuerpos al sarampión alemán (Rubéola)
- VDRL/RPR (sífilis)
- VIH
- Clamidia
- Gonorrea
- Hepatitis B
- TSH (prueba para evaluar la función de la glándula tiroides)
- Prueba de cernimiento para la detección del virus del Zika
- Prueba de cernimiento para cáncer cervical (Pap smear)
- Pruebas de orina
- Sonograma
- Prueba de cernimiento sobre adicciones (4Ps Plus)
- Evaluación dental y nutricional

Nota: La incompatibilidad al factor Rh se puede evitar casi en su totalidad mediante una inyección conocida, como RhoGAM. Ésta se aplica a mujeres embarazada que son Rh negativas y el bebé es Rh positivo. El propósito de la inyección es evitar el desarrollo de anticuerpos contra la sangre Rh positiva. Cuando el padre del bebé es Rh positivo, a la madre se le aplica una inyección de RhoGAM durante el segundo trimestre. Si el bebé es Rh positivo, la madre recibirá una segunda inyección luego de unos días del parto.

Cambios físicos y emocionales

Durante el embarazo podrás observar algunos cambios físicos y emocionales los cuales debes conocer:

- Falta de menstruación
- Cambios en la piel, pelo y uñas
- Estreñimiento
- Sensibilidad en los senos
- Venas varicosas
- Cansancio y deseos de dormir
- Ardor estomacal
- Deseos de orinar con frecuencia
- Cambios en el estado de ánimo: baja autoestima, depresión durante y luego del embarazo

1er Trimestre

Señales y síntomas que debes consultar con el médico

- Dolores en la parte baja del abdomen y en la espalda, acompañado de sangrado
- Diarreas y vómitos intensos
- Ardor al orinar
- Fiebre o cualquier síntoma que incluya temperatura alta
- Disminución del movimiento del bebé por más de 24 horas
- Contracciones antes de tiempo
- Dolor de cabeza fuerte
- Mareos y visión borrosa
- Pérdida del líquido amniótico
- Hinchazón en las manos, cara y piernas

Recomendaciones

- Asiste a tus citas de cuidado médico: obstetra/ ginecólogo, nutricionista, dentista o especialistas.
- Lleva una alimentación saludable y toma las vitaminas durante el embarazo.
- No utilices alcohol, cigarrillos u otras drogas durante el embarazo.
- No tomes medicamentos sin consultar al médico.
- Realiza actividades físicas.
- Utiliza vestimenta y zapatos cómodos.
- Descansa

Factores de Riesgo

DURANTE EL EMBARAZO DEBES ESTAR ALERTA A LOS SIGUIENTES FACTORES DE RIESGO:

Diabetes preexistente o durante embarazo

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente cantidad de insulina o no puede utilizar la que produce.

-Preexistente: La mujer ya tiene diabetes antes de quedar embarazada.

-Diabetes durante el embarazo: Se desarrolla resistencia a la insulina a causa de las hormonas del embarazo.

Embarazo fuera del útero

Ocurre cuando el feto comienza a crecer fuera del útero, por lo general en una de las trompas de falopio, pero puede ser también en los ovarios, en el cuello uterino o en órganos dentro del abdomen. Puede causar dolor abdominal por el crecimiento del feto en la trompa o por una hemorragia dentro del abdomen. El embarazo fuera del útero debe ser tratado mediante operación con medicamentos.

Anemia

Es una de las condiciones más comunes durante el embarazo. La anemia está asociada con poca cantidad de hierro en la sangre y afecta el llevar el oxígeno y nutrientes al bebé.

Asma

Se caracteriza por la hinchazón y obstrucción de las vías respiratorias, disminuyendo su tamaño, dificultando la entrada y salida del aire a los pulmones. Es importante mantener la condición controlada antes de quedar embarazada, al principio y durante el embarazo. Sus síntomas podrían tornarse más fuertes entre las 29 a 36 semanas, si la condición está descontrolada, poniendo en peligro el embarazo.

La preeclampsia o hipertensión crónica producida por el embarazo

La preeclampsia o hipertensión crónica durante el embarazo, es presión alta. Es cuando el corazón ejerce mayor fuerza para empujar la sangre a través de las arterias. Si padece de preeclampsia durante el embarazo puede no tener síntomas o estar relacionada con hinchazón severa en las piernas, manos y cara, dolor de cabeza y peor aún, convulsiones. Además, de presentar cantidades grandes de proteína en la orina. Esta condición evita que la placenta le provea oxígeno y sangre al bebé, causándole bajo peso, pobre crecimiento, entre otros problemas. Si esta condición no es tratada a tiempo puede afectar la vida de la madre y del bebé.

Factores de Riesgo

Infecciones de orina

Estas infecciones pueden ser comunes durante el embarazo, pero si no son tratadas de manera rápida, pueden causar partos antes de tiempo.

Toxoplasmosis

Es una enfermedad causada por un parásito, que pocas veces presenta síntomas, pero puede causar graves problemas físicos y mentales al bebé. Se recomienda cocinar bien los alimentos, no comerlos crudos, lavarte las manos antes de comer y tratar de no estar en contacto con la tierra y los excrementos de las mascotas, especialmente de los gatos.

Infecciones de Transmisión Sexual como: Sífilis, Herpes, Gonorrea, Clamidia, VIH, Hepatitis

Estas infecciones de transmisión sexual pueden pasar al bebé durante el parto, por lo que es importante recibir el tratamiento adecuado para disminuir la probabilidad de contagio. En el caso de las infecciones con herpes activo o VIH recién diagnosticado o pobremente controlado, la recomendación es llevar a cabo una cesárea.

Nutrición en el embarazo

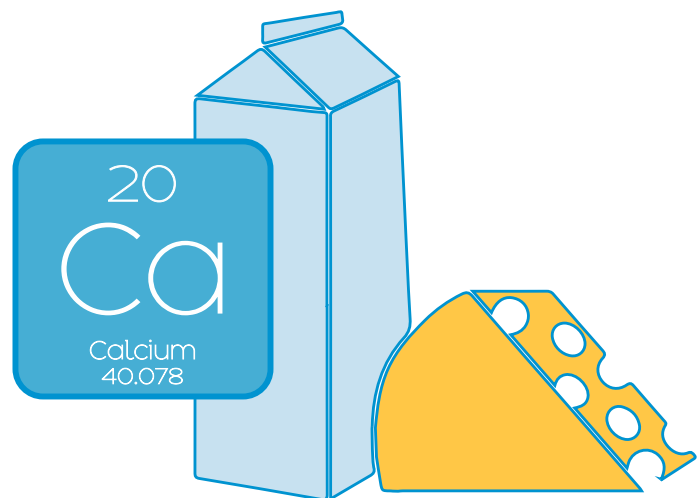
Una buena alimentación es la base fundamental de un embarazo saludable. Si se alimenta correctamente podrás evitar complicaciones y te brindará a tu bebé todos los nutrientes necesarios para tu crecimiento y desarrollo.

Nutrición en el Primer Trimestre:

- Haz siempre tres comidas al día, ya que cuando dejas de consumir alguna comida puedes sentir acidez y reflujo; evita tener el estómago vacío por mucho tiempo. El hacer tres comidas y tres meriendas te ayudará a distribuir mejor las calorías totales que necesitas durante el día.
- Come una variedad de todos los grupos de alimentos en porciones adecuadas para que recibas nutrientes importantes para ti y tu bebé. Es importante visitar a una nutricionista-dietista para recibir orientación.
- Selecciona cereales listos para comer: cereales calientes, panes, papas, galletas y pastas integrales. Verifica en la etiqueta que a estos alimentos se le haya añadido hierro y ácido fólico.
- Pinta tu plato de colores. Incluye vegetales en tu alimentación y no olvides los de color verde, rojos y anaranjados como: brócoli, lechuga, tomate, zanahoria, calabaza, espinaca y pimiento.
- Come frutas todos los días; son bajas en grasa, altas en fibra y vitaminas. Considera las frutas como postre o merienda a cualquier hora del día. Si tomas jugos, selecciona aquellos que sean 100% jugo, sin azúcar añadida.
- Consume alimentos a base de leche, sin grasa o con 1% de grasa. Durante el embarazo el cuerpo necesita mayor cantidad de calcio para asegurar la formación de huesos y el crecimiento del bebé.

Alimentos altos en calcio:

- Quesos
- Yogur
- Mantecado
- Cereales con calcio añadido
- Jugos con calcio añadido



Nutrición en el embarazo

Cuando comas carnes, considera aquellas con bajo contenido de grasa. Elimina la grasa que se ve y quita la piel para reducir las grasas de los alimentos.

Carnes y sustitutos:

- Pollo
- Res
- Cerdo
- Pescado
- Huevos
- Tofu
- Soya
- Garbanzos
- Nueces
- Habichuelas

-Debes evitar el comer pescados como el tiburón, pez espada, marlín, ya que éstos pueden contener una alta cantidad de mercurio. Consumir este contaminante durante el embarazo puede afectar el sistema nervioso y el desarrollo del bebé. Otros alimentos como: camarones, salmón, bacalao, dorado, atún (fresco o enlatado) y mero, no deben comerse más de una vez por semana.

-Si visitas un "fast food" selecciona combos de tamaño pequeño, no lo agrandes, evita los alimentos fritos. Escoge como acompañantes ensaladas con aderezos bajos en grasa y prefiere agua como bebida.

-Evita comer alimentos salados, dulces, fritos y beber refrescos y otros productos con cafeína.

-Debes tomar suficiente agua, lo que te ayudará a disminuir el estreñimiento y el riesgo de padecer infecciones de orina, que ocurren comúnmente durante el embarazo. Se recomienda tomar 8 vasos de 8 onzas de agua diariamente. Si tienes dudas consulta con tu médico.

-Trata de no comer alimentos que sean altos en grasa porque pueden caer fuertes al estómago y afectar aún más los síntomas de acidez y reflujo. Además, los alimentos que tienen muchos azúcares y grasas aumentan las calorías y pueden hacerte ganar más peso del que se esperas en el embarazo.

-Toma las vitaminas recomendadas por tu médico, ya que éstas ayudan en el desarrollo de tu bebé.

Recuerda, el ácido fólico es una vitamina importante para la formación y crecimiento del bebé; ayuda a prevenir defectos de nacimiento, tales como: espina bífida, síndrome down o paladar hendido. Otro beneficio que brinda el ácido fólico es que el sistema nervioso del bebé se desarrolla más saludable. Puede encontrar ácido fólico en alimentos como: hígado, espinaca, brécol, espárrago, lechuga romana, guineo, china, mango, fresas y cereales a los cuales se le ha añadido esta vitamina. Pero como es difícil obtener la cantidad necesaria (600 mcg-diarios) en alimentos, se recomienda consumirlo a través de vitaminas.

Actividad física en el embarazo

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física regularmente es necesaria para mantener un embarazo saludable (caminar, natación, yoga, entre otros) La misma puede ayudarte a:

- Llevar oxígeno a la placenta, lo que beneficia al bebé.
- Que tu y tu bebé ganen la cantidad adecuada de peso.
- Evitar o controlar condiciones de salud.
- Aliviar molestias
- Mejorar la condición física, el ánimo y el sueño.
- Recuperarte del parto y regresar más rápido a tu peso saludable.

*Debes consultar con tu médico antes de comenzar cualquier actividad física.

Salud Oral y el Embarazo

Es importante que durante el embarazo prestes atención a tu cuidado oral. Tener una buena salud oral puedes evitar complicaciones como: inflamación de las encías y sangrado. Aunque es común que durante el embarazo las encías se inflamen y sangren un poco, debes estar alerta porque las hormonas durante el embarazo producen un aumento en ciertas bacterias.

Las enfermedades de las encías al causar infecciones e inflamación están relacionadas con diferentes daños como partos antes de tiempo, bebés más pequeños y con bajo peso al nacer.

Consejos para evitar problemas en dientes y encías:

- Cepilla tus dientes con una pasta dental con flúor por lo menos dos veces al día.
- Cepíllalos con suavidad, utilizando un cepillo de cerdas suaves. Si tienes mucha sensibilidad trata de usar una pasta especial para dientes sensibles.
- Utiliza hilo dental diariamente, si es posible después de cada comida.
- No comas demasiados dulces, éstos contribuyen a las caries y enfermedades de las encías.
- Visita al dentista mínimo cada 6 meses para limpiezas y asegúrate de hacerte un examen dental al principio del embarazo.

Recuerda decirte al dentista en que mes de embarazo se encuentras cuando hagas tu cita.



Para tener un bebé saludable...

Aléjate de las drogas, incluyendo el alcohol, durante el embarazo. Todo lo que consume la embarazada se pasa al bebé por medio de la placenta; así que si ingieres algunas drogas, éstas llegan al bebé causando posibles daños físicos o mentales.

Síndrome Alcohólico Fetal

Los bebés con este síndrome suelen nacer bajo peso y presentan mayor riesgo de tener discapacidad intelectual. Otros posibles efectos de tomar alcohol durante el embarazo son: defectos en la cara, daños al sistema nervioso y al corazón. También, los bebés pueden tener problemas durante el crecimiento y desarrollo, como: dificultad en los movimientos, hiperactividad, agresión y problemas de atención, aprendizaje y de conducta. Estos efectos pueden durar toda la vida, por lo que se recomienda llevar a cabo un tratamiento, según tus necesidades.

Otras consecuencias de ingerir alcohol son:

- Abortos
- Bebés que nacen muertos.
- Muertes de niños durante su primer año de vida.
- La productividad y efectividad de la leche materna se ve afectada, ocasionando otras complicaciones en el desarrollo del infante.

El uso de otras drogas

El uso de otras drogas durante el embarazo afecta el oxígeno y nutrientes que recibe el bebé, lo que puede causar:

- Retraso o parálisis cerebral
- Problemas de la vista y para escuchar
- Problemas en las vías urinarias
- Pobre desarrollo de la cabeza y el cerebro
- Problemas del habla
- Problemas de aprendizaje y reflejos
- Irritabilidad, insensibilidad, mucho llanto y otros síntomas comunes en adultos que rompen vicio.
- Dificultad en establecer la relación entre la madre y el niño y en el desarrollo emocional del bebé.
- Problemas respiratorios y del corazón
- Mayor riesgo de padecer del síndrome de muerte súbita infantil.



Asegurada embarazada

Si tienes alguna duda o pregunta puedes comunicarte a la Unidad de Manejo Clínico al

(787) 706-2552

“Ahora que estás embarazada debes cuidarte más porque tu bebé percibe todo lo que sientes, lleve una vida sana y mantén un buen humor para que tu bebé sea un niño o niña feliz”

Referencias

American Dental Association. (s.f.). Hábitos saludables. Recuperado el 6 de septiembre de 2018 de <https://www.mouthhealthy.org/es-MX/pregnancy/healthy-habits>

MedlinePlus. (16 febrero 2017) Incompatibilidad RH. Recuperado el 11 de octubre de 2018 de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001600.htm>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (junio 2007). Consejos para la futura mamá. Recuperado el 11 de septiembre de 2018, de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/consejos-futura-mama>

National Institutes of Health. (febrero 2017). El embarazo y después. Recuperado el 11 de septiembre de 2018 de <https://salud.nih.gov/articulo/el-embarazo-y-despues/>

The American College of Obstetricians and Gynecologists. (marzo 2018). La nutrición durante el embarazo. Recuperado el 11 de septiembre de 2018, de <https://www.acog.org/Patients/Search-Patient-Education-Pamphlets-Spanish/Files/La-nutricion-durante-el-embarazo>

The American College of Obstetricians and Gynecologists. (mayo 2018). Preeclampsia and High Blood During Pregnancy. Recuperado el 20 de septiembre de 2018 de <https://www.acog.org/Patients/FAQs/Preeclampsia-and-High-Blood-Pressure-During-Pregnancy>

Aviso de No-Discriminación

Aviso: Informando a los Individuos sobre los requisitos de no discrimen y acceso y la declaración de no discrimen: El Discrimen Está En Contra De La Ley.

Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, origen nacional, edad, sexo o incapacidad. Triple-S Salud, Inc.

- Proporciona mecanismos auxiliares y servicios gratuitos a las personas con incapacidades para comunicarse efectivamente con nosotros, tales como:
 - o Intérpretes en lenguaje de señas certificados,
 - o Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- Proporciona servicios traducción gratuitos a personas cuyo primer idioma no es el español, tales como:
 - o Intérpretes certificados,
 - o Información escrita en otros idiomas.

Si necesita recibir estos servicios, contacte a un Representante de Servicio. Si considera que Triple-S Salud, Inc. no le ha provisto estos servicios o han discriminado de cualquier otra manera por motivos de raza, origen nacional, color, edad, sexo o incapacidad, comuníquese con:

Representante de Servicio

PO Box 363628, San Juan, PR 00936-3628
Teléfono: (787) 749-6060 o 1-800-981-3241
TTY: (787) 792-1370 o 1-866-215-1999
Fax: (787) 706-2833
E-mail: TSACompliance@sssadvantage.com

Puede presentar su querrela en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar su querrela, un Representante de Servicio está disponible para ayudarle. Usted puede presentar su querrela por violación a los derechos civiles con el Departamento de Salud y de Recursos Humanos de Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles de forma electrónica a través de su portal: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, por correo, o por teléfono al: 200 Independence Ave, SW Room 509F, HHH Bldg Washington, D.C. 20201 Teléfono: 1-800-368-1019, TDD: 1-800-537-7697

Call the customer service number on your ID card for assistance.

請撥打您 ID 卡上的客服號碼以尋求中文協助。

Gọi số dịch vụ khách hàng trên thẻ ID của quý vị để ược hỗ trợ bằng Tiếng Việt.

한국어로 도움을 받고 싶으시면 ID 카드에 있는 고객 서비스 전화번호로 문의해 주십시오.

Para sa tulong sa Tagalog, tumawag sa numero ng serbisyo sa customer na nasa inyong ID card.

Обратитесь по номеру телефона обслуживания клиентов, указанному на Вашей идентификационной карточке, для помощи на русском языке.

ةيبرعلا ةغللاب ةدعاسملا بلع لوصحلل كتيؤه ةقاطب بلع دوجوملاء المعلا ةمدخ مقرب لصتا

Rele nimewo sèvis kliyantèl ki nan kat ID ou pou jwenn èd nan Kreyòl Ayisyen.

Pour une assistance en français du Canada, composez le numéro de téléphone du service à la clientèle figurant sur votre carte d'identification.

Ligue para o número de telefone de atendimento ao cliente exibido no seu cartão de identificação para obter ajuda em português.

Aby uzyskać pomoc w języku polskim, należy zadzwonić do działu obsługi klienta pod numer podany na identyfikatorze.

日本語でのサポートは、IDカードに記載のカスタマーサービス番号までお電話でお問い合わせください。

Per assistenza in italiano chiamate il numero del servizio clienti riportato nella vostra scheda identificativa.

Rufen Sie den Kundendienst unter der Nummer auf Ihrer ID-Karte an, um Hilfestellung in deutscher Sprache zu erhalten.

TSS-EDS-1980-2020-A

**Disfruta cada etapa de tu embarazo y recuerda que en
Triple-S Salud estamos para orientarte. Llámanos al
787-706-2552**