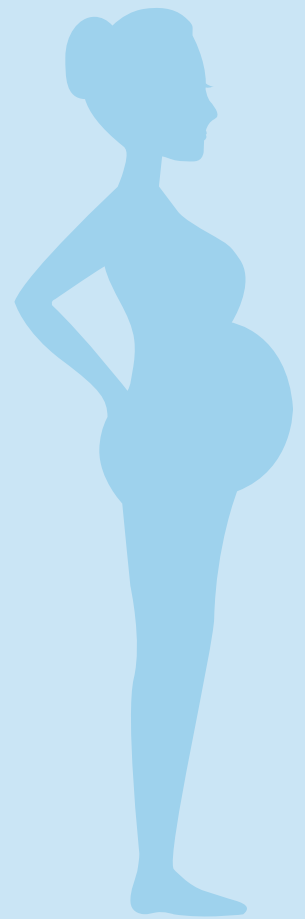


Cuidado Prenatal

2^{do} Trimestre



ÍNDICE

Ahora que estás embarazada en tu 2do trimestre	1
Síntomas Comunes	2
Manejo del Dolor	2-3
Pruebas de Laboratorio y Cuidado Prenatal	3
Cuidado Prenatal	4
Asegurada Embarazada	5

Ahora que estás embarazada en tu segundo trimestre

Tu cuerpo continúa cambiando en el segundo trimestre de tu embarazo. El segundo trimestre comprende de la semana 13 a la 27. Durante este tiempo, tu bebé continúa creciendo y desarrollándose casi a diario. Esto significa que tu barriga crecerá más y notarás que lo más probable hayan desaparecido malestares característicos del primer trimestre.

Camino al bienestar

- La mayoría de las mujeres que no se sintieron bien en el primer trimestre del embarazo generalmente comienzan a sentirse mejor en el segundo trimestre.
- Las náuseas y los vómitos del malestar matutino deberían disminuir con el tiempo.
- Puedes tener más energía y menos cambios de humor a medida que tus hormonas se equilibran.
- Este es un buen momento para hacer frente a muchas tareas necesarias para prepararte para tu bebé.
- Debes prepararte para el aumento de peso más rápidamente este trimestre.

Entre los cambios que probablemente experimentarás están:

- La aparición de una línea en la piel que se extiende desde el ombligo hasta el vello púbico.
- Algunas áreas de la piel pueden estirarse provocando estrías en el abdomen, senos, muslos o nalgas.
- Oscurecimiento de las areolas.
- Manchas oscuras en la piel, particularmente en las mejillas, la frente, la nariz o el labio superior. Generalmente se presentan en ambos lados de la cara. Se lo conoce como la máscara del embarazo.
- Entumecimiento u hormigueo en las manos y las plantas de los pies.
- Notifica a tu médico si tienes náuseas, pérdida del apetito, vómitos, ictericia o fatiga junto con picazón. Esto puede indicar problemas hepáticos graves.
- Inflamación en los tobillos, dedos y rostro. (Si notas alguna inflamación repentina o extrema o si aumentas de peso rápidamente, comunícate con tu médico de inmediato. Esto puede ser un signo de preeclampsia).

Síntomas Comunes

En este periodo del trimestre puedes sentir síntomas nuevos o cambiantes como:

- Fatiga
- Problemas para orinar
- Acidez gástrica
- Venas varicosas
- Flujo vaginal
- Estreñimiento
- Sangrado nasales y de las encías
- Hemorroides
- Problemas respiratorios
- Dolores de cabeza
- Entumecimiento y hormigueo

Manejo del dolor

El embarazo trae mayor tensión a tu espalda afectando a su vez tu postura. Las caderas y la pelvis pueden comenzar a doler a medida que las hormonas del embarazo relajan los ligamentos que mantienen unidos los huesos.

Para evitar o reducir los dolores de espalda debes tener en consideración:

- No levantar objetos pesados.
- Evitar el aumento excesivo de peso.
- Usar zapatos de tacón bajo.
- Dormir de lado con una almohada entre las piernas.
- Usar sillas con un buen soporte para la espalda.
- No permanecer de pie por mucho tiempo.
- Al levantar objetos flexiona las rodillas, evita doblar la cintura.
- Mantenerte activa físicamente, camina y estírate frecuentemente.
- Antes de hacer alguna rutina de ejercicio consultarlo con tu Obstetra o especialista.

Manejo del Dolor

Entre las semanas 18 a la 24, a menudo, los dolores en la parte del abdomen (vientre) o en la ingle suceden debes tener en consideración:

- Cuando sientas dolor o necesites estirarte, muévete lentamente o cambia de posición.
- Los malestares ligeros o dolores que duran periodos cortos de tiempo son normales.
- Debes estar pendiente si los dolores y malestares son constantes y fuertes, si tienes posibles contracciones, si estás sangrando o tienes fiebre.

Dolores y molestias en las piernas

- El peso adicional que cargas durante el embarazo puede provocar dolor en las piernas.
- Puedes tener calambres, especialmente cuando duermes. Estos pueden estar relacionados con la presión que tu bebé en crecimiento ejerce sobre los nervios y los vasos sanguíneos que llegan a tus piernas. Asegúrate de dormir de lado en lugar de hacerlo de espalda.
- Debes estar atenta a si tienes dolor e hinchazón solamente en una pierna. Esto puede ser una señal de un coágulo de sangre. Informa a tu médico si le sucede esto.

Pruebas de laboratorio

Las pruebas de laboratorio son importantes para un cuidado prenatal adecuado.

- **Pruebas de hemoglobina:** Debe realizarse entre la semana 24 y 28. Busca evaluar el recuento sanguíneo y niveles de hierro.
- **Examen de tolerancia a la glucosa:** Para detectar posibles señales de diabetes.
- **Detención de anticuerpos:** Detectar en sangre el Rh negativo, rasgo hereditario que se refiere a una proteína específica que se encuentra en la superficie de los glóbulos rojos. Puede ser posible que necesites un análisis de sangre para verificar la presencia de anticuerpos Rh.

Ultrasonido (ecografía)

- El ultrasonido de II nivel o el sonograma es una técnica de imágenes que utiliza ondas sonoras de alta frecuencia para generar imágenes de un bebé en el útero.
- Un ultrasonido detallado puede ayudar al médico a evaluar la anatomía fetal. El ultrasonido fetal también puede darte la oportunidad de averiguar el sexo del bebé.

Cuidado Prenatal

Durante el segundo trimestre, tus visitas prenatales deben ser cada 4 semanas, pueden ser cada 2 a 3 semanas si tienes alguna condición crónica. Tu obstetra se enfocará en:

- Revisar tu peso y presión arterial en cada visita prenatal.
- Monitorear el crecimiento del bebé.
- Escuchar los latidos del corazón del bebé.
- Detección de cualquier problema de salud.
- Evaluar el movimiento fetal.
- Podrías también conocer el sexo de tu bebé, si así lo quisieras.
- No olvides mencionar todos los signos o síntomas que te preocupan. Probablemente te tranquilizará hablar con tu obstetra al respecto.

Llama a tu obstetra si:

- Tienes cualquier tipo de signos o síntomas que no sean normales.
- Estas pensando en tomar cualquier medicamento nuevo, vitaminas o hierbas.
- Tienes algún sangrado.
- Ha aumentado el flujo vaginal o si tiene olor.
- Tienes fiebre, escalofríos o dolor al orinar.
- Tienes cólicos o dolor abdominal bajo, moderado o intenso.
- Tienes alguna pregunta o inquietud respecto a tu salud o al embarazo.

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

Mayo Clinic (2020). Cuidado prenatal: Visitas en el segundo trimestre. El embarazo semana a semana. Estilo de vida saludable. [Mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

Medline Plus (2020). Cuidado prenatal en el segundo trimestre. NIH Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. [Medlineplus.gov](https://medlineplus.gov).

Medline Plus (2020). Dolores y molestias durante el embarazo. NIH Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. [Medlineplus.gov](https://medlineplus.gov).

Office On Women's Health. (2019). Etapas del embarazo. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov).

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-1981-2020-A

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