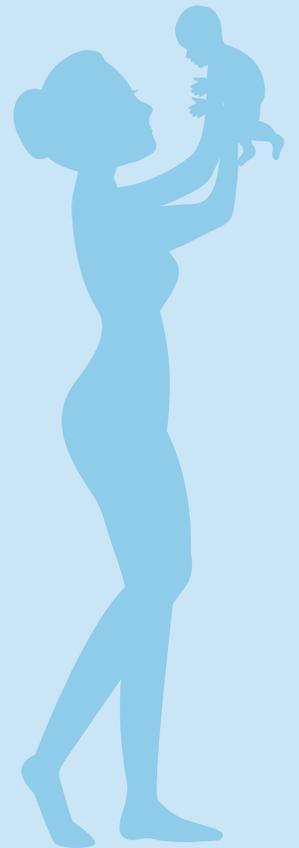
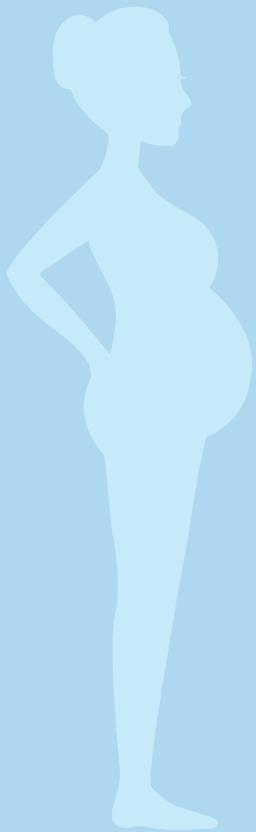


Cuidado Prenatal

3^{er} Trimestre



ÍNDICE

Ahora que estás embarazada en tu 3er trimestre	1
Nutrición en el embarazo	2
Lactancia	2-4
Datos sobre el parto y después del parto	5-9
Cuidados para un bebé sano	9-10
Métodos anticonceptivos	11-12
Vacunación	13-14
Asegurada embarazada	15

Ahora que estás embarazada en tu tercer trimestre

Durante estos últimos meses de embarazo los cambios en tu cuerpo aumentarán, podrás experimentar más incomodidades debido a que tu bebé se está preparando para salir.

Lo que debes saber:

- El bebé se mueve mucho más y continúa aumentando su peso.
- Todos los órganos del bebé están mucho más maduros.
- El bebé comienza a acomodarse en la pelvis; por lo que hay más presión y molestias en la parte baja del vientre.
- Te sientes con más energía, aunque también puedes estar más sentimental.
- La piel se puede tornar más reseca y posiblemente sientas picor.
- Hay una ligera hinchazón en los pies y tobillos; ocasionalmente en la cara y las manos.
- Debes continuar con tus actividades diarias, descansar y evitar la fatiga.
- Puedes sentir dificultad para respirar.
- Sentirás contracciones, éstas pueden durar más tiempo y ser muy incómodas.
- El flujo vaginal aumenta y puede contener mucosidad o sangre, lo que indica que el tapón del cuello uterino se está desprendiendo.
- Es posible que vea salir del seno la producción del calostro (primera leche materna).
- Saca tiempo para relajarte y utiliza técnicas de relajación, esto ayuda a disminuir la tensión.

Debes estar alerta, si presentas:

- Contracciones antes de las 35 semanas.
- Cualquier tipo de sangrado o hemorragia.
- Ganancia de peso en exceso.
- Pérdida de líquido amniótico por la vagina.
- Fiebre, deshidratación alguna infección.
- Disminución del movimiento del bebé por un tiempo muy prolongado.



Ya casi llega el momento, en el tercer trimestre de embarazo tu bebé comienza a ganar peso rápidamente, por lo que podrás estar sintiendo algunas molestias debido al posible aumento de peso y a las contracciones. En esta etapa es frecuente que se manifieste la retención de líquidos, por lo que es importante que cuides tu alimentación para evitar complicaciones en el parto.

- Mantén tu cuerpo hidratado bebiendo por lo menos 8 vasos de 8 onzas al día.
- Lleva una alimentación balanceada comiendo de los cinco grupos de alimentos (cereales, vegetales, frutas, carnes y productos a base de leche).
- Come alimentos que tengan mucho calcio y proteína, ayudan al crecimiento de los huesos y al desarrollo de los músculos y tejidos de tu bebé.
- Evita las comidas con mucha grasa y demasiado saladas.
- Come todos los días frutas y vegetales.
- Elimina los alimentos tales como: salchichas, jamonilla, *hotdogs*, longaniza, chorizo, salchichón, entre otros.

Después del parto

- Considera las comidas livianas como: papas majadas, atún, frutas, tostadas, yogur bajo en grasa, ensaladas, sopas claras, gelatina, líquidos claros como: jugo de manzana o uvas blancas y agua.
- Puedes comenzar a realizar actividad física. La misma te ayudará a recuperarte del parto y regresar más rápido a tu peso saludable. Sigue las instrucciones de tu médico.
- Se recomienda realizar ejercicios livianos, que no requieran mucha fuerza (caminar a paso lento, estiramientos, nadar)

LACTANCIA

La leche materna es la mejor alimentación para tu bebé

Llegó un momento de tomar decisiones importantes para ti y tu bebé. Todas las madres tienen el potencial para lactar con éxito y convertir este acto en una experiencia muy especial. La leche materna provee la nutrición más completa. Tiene la cantidad exacta de azúcares, proteínas, grasas, agua, vitaminas y minerales que el bebé necesita para crecer y desarrollarse. La leche materna ofrece al niño el alimento ideal durante los primeros seis meses de vida y es excelente durante los primeros dos años cuando se combina con otros alimentos.

Lactancia

La composición de la leche durante los primeros días después del parto es de:

- **Calostro:** Es la primera leche, líquido amarillento y espeso, el cual se produce desde la semana dieciséis de embarazo hasta el quinto (5to) día después del parto. Éste ayudará al bebé a combatir infecciones causadas por bacterias y virus.
- **Leche de transición:** Se produce entre el día quinto (5to) y séptimo (7mo) después del parto. Se aumenta considerablemente la producción de leche.
- **Leche madura:** Se espera que pase a leche madura alrededor del séptimo (7mo) al noveno (9no) día en adelante.

La composición de la leche materna varía según el tiempo que lleva lactando y la nutrición de la madre. Además, por situaciones individuales de la mujer, el momento del día y el tiempo que el bebé se mantiene chupando durante la alimentación dada.

Beneficios de la leche materna para el bebé

- Le ayudará a combatir infecciones de oídos, alergias, vómitos, diarrea y otras enfermedades típicas de esta etapa.
- Tiene las cantidades exactas de proteínas, carbohidratos, azúcares, grasas, lo que la hace más fácil de asimilar y evita el estreñimiento.
- Ayuda al crecimiento de dientes sanos.
- Evita la obesidad infantil.
- Favorece el desarrollo del sistema nervioso, mejora el entendimiento y la visión.
- La lactancia crea una unión afectiva entre la mamá y el bebé, contribuyendo a la salud emocional del niño.

Beneficios de la lactancia para la madre

- La lactancia disminuye hemorragias después del parto, pues hace que el útero se encoja más rápido.
- Ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama y de ovarios, osteoporosis, diabetes y artritis reumatoide.
- No se necesita preparar fórmulas ni limpiar o calentar botellas, pues la leche materna siempre está a la temperatura correcta. Además, se ahorra dinero.

Cuidado de los senos

Es importante que diariamente permitas que los senos permanezcan un tiempo sin "brasier". Debes lavar los senos solamente con agua y utilizar un "brasier" apropiado para la lactancia; no muy apretado. Para evitar que un conducto del seno se tape por la acumulación de leche, debes lactar al bebé a las horas indicadas o sacarte la leche con frecuencia.

Pasos para lactar al bebé

- Siéntate en un lugar donde estés cómoda.
- Recuéstate el bebé en tus brazos cerca del seno.
- Elige la mejor posición para lactar:
 - Aguante el seno con la mano en forma de C, con cuatro dedos por debajo del seno y el dedo pulgar sobre la areola. Debes pasar el pezón sobre la boca del bebé para que la abra. Tan pronto la abra lo más grande posible, pégate al bebé y asegúrate de que haya cogido la mayor parte de la areola. Para evitar que lastimes al bebé, debes despegarlo introduciendo el dedo meñique entre el seno y la boca del bebé.

Se recomienda:

- El uso de vitaminas durante el periodo de lactancia.
- Mientras se esté lactando no consuma cafeína, drogas (incluyendo alcohol y cigarrillos) y ciertos alimentos que puedan producir problemas digestivos y al sistema nervioso del bebé.

Rol de la pareja durante la lactancia

- La participación de la pareja es importante para la decisión de amamantar y el mantenimiento de una lactancia exitosa. Una pareja que apoya la lactancia protege y anima a la madre en este proceso. Esto permitirá que la madre se sienta más confiada y segura de que podrá lograrlo con éxito.
- Algunas muestras de apoyo a la madre y compromiso con el proceso de la lactancia lo son: acompañar a la madre a clases de lactancia durante el embarazo, el apoyo en el hospital, entender el periodo de ajuste entre la madre y el bebé durante los primeros días, aprender las destrezas básicas del cuidado del bebé, apoyo en las tareas del hogar y establecer lazos de apego con el bebé.



Datos sobre el parto y el cuidado después del parto

Conocer sobre las señales y etapas del parto te ayudará a prepararte y calmar cualquier ansiedad que puedas sentir.

Primera Etapa: Antes del Parto

- El útero se encoge de forma acelerada para facilitar la salida del bebé, causando dolor.
- Pérdida del Tapón: El cuello del útero ha estado cubierto por una especie de "tapón"; una mucosidad que protege el interior del útero. Esta mucosidad espesa y con pequeñas cantidades de sangre, es expulsada cuando el cuello del útero comienza a abrirse.
- Pérdida de líquido por la vagina (romper fuente): Esto ocurre cuando el saco donde se encuentra el bebé rodeado de líquido se rompe. Este saco se puede romper de manera natural sin que sienta dolor o en ocasiones puede ser provocado por el médico.

Segunda Etapa: El Parto

Esta etapa comienza cuando el cuello del útero está totalmente abierto, a 10 cm. Generalmente en este momento las contracciones suelen ser más fuertes y continuas, combinadas con deseos de pujar. Esta es la parte más intensa del parto. Quizás tu médico te pida que pujes con más suavidad para que la cabeza del bebé pueda estirar poco a poco la vagina evitando un desgarre.

Tercera Etapa: Eliminación de la Placenta

Esta última etapa ocurre minutos después del parto, el útero comienza a encogerse causando que la placenta se separe de la pared del útero; es en este momento que el médico te pedirá que pujes un poco para sacarla fuera del cuerpo.

PARTO PREMATURO

Se considera parto prematuro a todo nacimiento que ocurre antes de las 37 semanas de embarazo. Un embarazo normal debe durar aproximadamente 40 semanas. Los bebés nacidos antes de tiempo tienen un riesgo significativo de sufrir problemas de salud, entre ellos: problemas en el cerebro, de los nervios, respiratorios y digestivos.

Datos sobre el parto y el cuidado después del parto

Hay muchos factores que pueden causar un parto prematuro. Algunos factores son:

- Historial de partos prematuros.
- La edad, menos de 17 o más de 35 años.
- Sangrado durante el embarazo.
- El cuello del útero no sostiene el peso del bebé.
- Embarazos con más de un bebé (gemelos, trillizos, otros).
- Infección de orina severa, enfermedades de los riñones, enfermedades del corazón, preeclampsia, diabetes, anemias severas y alteraciones en la glándula tiroides.
- Tensión, estrés y ansiedad
- Mucha actividad física
- Haber tenido más de tres abortos provocados o naturales.
- Quedar embarazada antes de un año del último parto.
- Ser VIH positivo o padecer de SIDA.
- Uso de alcohol, cigarrillo y otras drogas durante el embarazo.

Síntomas de un parto prematuro:

- Contracciones cada 70 minutos o más.
- Dolor persistente en la parte baja de la espalda.
- Dolores y retortijones en el vientre con o sin diarrea o punzadas fuertes en el vientre.
- Sensación de que el bebé está empujando hacia abajo.
- Dolores como si estuviera en regla.
- Sangrado vaginal
- Cambios en el flujo vaginal: flujo marrón o con sangre.
- Pérdida de líquido por la vagina (romper fuente).

Cómo evitar un parto prematuro:

- Mantenga una dieta balanceada comiendo de los cinco grupos de alimentos.
- Evita el estrés y asegúrate de descansar bien.
- Elimina bebidas alcohólicas, el hábito de fumar y otras drogas.
- Asiste a tus citas médicas regularmente.

Datos sobre el parto y el cuidado después del parto

CESÁREA

Se lleva a cabo un parto por cesárea cuando no es posible o seguro para mamá o bebé un parto vaginal. La cesárea es una operación que se hace en el área abdominal para sacar al bebé y la placenta del útero.

Una cesárea es necesaria cuando:

- Se detiene el trabajo de parto o el cuello uterino no abre lo suficiente.
- El cordón del ombligo se enrolla alrededor del cuello del bebé.
- La placenta se separa del útero o viene antes que el bebé, lo que puede causar hemorragia y el bebé puede dejar de recibir oxígeno.
- El bebé viene de nalgas.
- La pelvis es muy estrecha y la cabeza del bebé no pasa.
- Los latidos del corazón del bebé se comienzan a alterar.
- Existen condiciones de salud como por ejemplo problemas del corazón, preeclampsia, VIH, entre otras.
- Hay embarazos con varios bebés, va a depender de la posición de los bebés.
- Hay partos por cesárea anteriormente.

Recuperación:

La recuperación de la cesárea lleva tiempo, a diferencia del parto natural, por lo general puede tardarse de 4 a 6 semanas. Es posible que esas primeras semanas te duela un poco y te sientas cansada, pero es importante que te levantes y camines para acelerar el proceso de recuperación. Asegúrate de tener a alguien que te ayude en la casa y con el bebé. Evita actividades como subir escaleras o levantar objetos pesados.

Datos sobre el parto y el cuidado después del parto

POSPARTO

Después de un parto tu cuerpo va a estar experimentando cambios mientras se recupera.

Es normal que:

- Puedas tener hemorragia vaginal, este sangrado es mucho más abundante que el de la menstruación y es causado cuando la placenta se separa de la pared del útero. Este sangrado dura aproximadamente cuarenta días.
- Sentirte cansada, pues el trabajo de parto es intenso y te puede dejar agotada.
- Te salgan moretones en la cara, el esfuerzo de pujar por largo rato puede dejar marcas en tu cara, pero son pasajeras y deberían desaparecer rápido.
- Sentir dolor en los músculos del canal (vagina) del parto.
- Tener contracciones después del parto, estas contracciones son muy fuertes pues hacen que el útero vuelva al tamaño que tenía antes del embarazo.
- Sentir dolor si te hicieron una episiotomía, la herida está en un lugar incómodo y con el roce del movimiento tiende a molestar.
- Tener molestias al orinar, durante esas primeras horas después del parto puede sentir ardor o dolor.
- Tener dificultad para evacuar.
- Si tuviste una cesárea, es posible que sientas mucho dolor en el área de la herida.

Recuerda coordinar tu visita después del parto entre 21 a 56 días, luego de haber nacido tu bebé.



Datos sobre el parto y el cuidado después del parto

DEPRESIÓN DESPUÉS DEL PARTO

Se desconocen las razones que pueden causar una depresión después del parto, pero se cree que el estrés ocasionado por los cambios físicos, hormonales y emocionales tienen mucho que ver con este tipo de depresión.

Algunos de los síntomas son:

- Tristeza
- Cansancio
- Falta de concentración y confusión
- Pérdida de apetito
- Sentimiento de que no es útil o culpa
- Dificultad para realizar tareas en el hogar
- Irritabilidad hacia la pareja y otros hijos
- Problemas para dormir
- Sentimientos negativos o intolerancia hacia el bebé
- Angustia
- Pánico
- Miedo de lastimarse a si misma o dañar al bebé
- Pensamientos de suicidio

Debes visitar a un profesional de la salud para una evaluación y posibles tratamientos.

Baño del bebé

Se debe bañar al bebé diariamente. Mientras el ombligo del bebé no se haya caído se deben dar baños de esponja.

Alimentación del bebé

La mejor alternativa para alimentar al bebé es la lactancia, pero si por alguna razón no puedes lactar, debes consultar con el pediatra cual es la mejor opción de leche en fórmula.

Visita al pediatra

Luego de salir del hospital con el bebé, debes llevarlo al pediatra en el primer mes de vida para una evaluación y seguimiento. Durante esta primera visita, el médico realizará una evaluación física completa del infante y desarrollará tu historial médico. Establecer un patrón de visitas es importante para garantizar la salud del bebé.

Datos sobre el parto y el cuidado después del parto

Algunas razones para visitar al pediatra son:

- Síntomas o señales de enfermedad
- Vacunación
- Cambios en el comportamiento
- Llanto excesivo e irritabilidad
- Pérdida del apetito

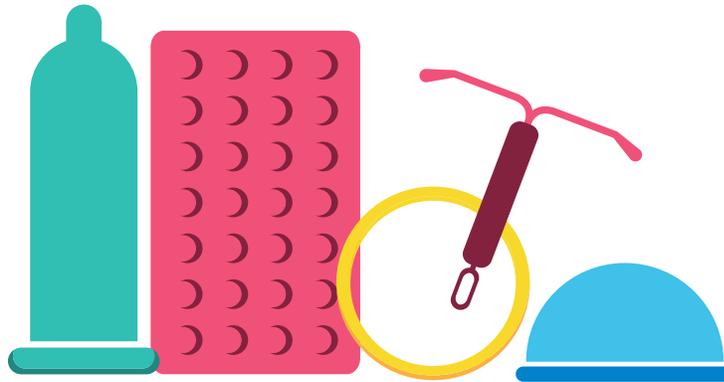
Pruebas de cernimiento a realizar

Se recomienda realizar pruebas según las edades y etapas para detectar alguna señal temprana de deficiencias en el desarrollo y proveer el plan de tratamiento más adecuado.

Asiento Protector

Según la Ley 22, Ley de Vehículos de Tránsito de Puerto Rico, todo conductor que viaje con un menor de 9 años tiene la obligación de llevar al niño sentado en un asiento protector en el asiento trasero del auto. Los niños entre las edades de cero (0) a doce (12) meses deben viajar en el asiento protector mirando hacia atrás. En el caso de los niños entre las edades de 1 a 4 años también deben ir en un asiento protector, pero mirando hacia adelante. Además, es requerido por Ley que los niños entre las edades de cuatro (4) y nueve (9) años o que midan cuatro (4) pies y nueve (9) pulgadas (57 pulgadas), lo que suceda primero, se encuentren sentados en un asiento protector elevado, conocido como "booster seat". Para corroborar que la instalación de los asientos protectores esté correcta, visite la Estación de Bomberos más cercana.

Métodos Anticonceptivos



Esterilización Femenina

Una operación menor donde las trompas de falopio son bloqueadas. Esto evita que los espermatozoides lleguen a unirse con el óvulo. El procedimiento se puede hacer en cualquier momento, incluso luego del parto. Éste es un método permanente.

Vasectomía

Es una operación ambulatoria practicada en el hombre. Consiste en cortar y atar los canales por donde pasan los espermatozoides al semen. Luego de la misma, se requieren aproximadamente 20 eyaculaciones para que el semen esté libre de espermatozoides; por lo que es recomendable protegerse usando algún método hasta que el médico lo indique.

Píldoras Anticonceptivas

Contienen dos hormonas: estrógeno y progesterona, parecidas a las producidas por los ovarios de la mujer. Actúa evitando que el ovario libere óvulos cada mes. Estas píldoras se toman cada 24 horas durante todo el mes. Una receta médica es necesaria para la entrega de este anticonceptivo.

Norplant

Se colocan debajo de la piel del brazo seis cápsulas pequeñas de silicón en forma de abanico. El método funciona para evitar la ovulación. Brinda una protección eficaz por cinco años, aunque puede ser removido por el médico cuando la mujer lo decida.

Inyección Depo-provera

Es una forma sintética de la hormona femenina progesterona, la cual se administra con una inyección y actúa deteniendo la ovulación. Se administra cada tres meses.

Diafragma

Es una goma suave en forma de copa que cubre la entrada del útero, en el cual se deposita una crema para matar los espermatozoides. El mismo debe colocarse antes de la relación sexual y quitarse, por lo menos 6 horas después del último contacto sexual.

Métodos Anticonceptivos

Dispositivo Intrauterino (DIU)

Es por lo general un marco plástico pequeño, que puede doblarse y con frecuencia lleva un alambre de cobre. El mismo se coloca en el útero de la mujer, a través de la vagina. El DIU dificulta que los espermatozoides se muevan a través del sistema reproductivo femenino y reduce la posibilidad de que el óvulo sea fertilizado.

Anillo Vaginal

Es en forma de anillo y es un plástico que se puede doblar. Se coloca en la parte superior de la vagina y libera estrógeno y progestina que se absorben a través de los tejidos vaginales. El anillo se mantiene colocado en la vagina por 21 días, luego deberá sacarse y esperar 7 días antes de colocar un nuevo anillo. Durante la semana que no se usa el anillo se tendrá la menstruación. Este método se consigue a través de receta médica.

Parche para la piel

Libera hormonas que se absorben a través de la piel. Se debe colocar sobre la piel (en las nalgas, parte externa superior del brazo, en la parte baja del abdomen o parte superior del cuerpo) una vez por semana durante tres (3) semanas para un total de 21 días. Durante la cuarta semana no se debe utilizar el parche, lo que permite que se produzca la menstruación. Este método se consigue a través de receta médica.

Condón Masculino

Es un forro de goma delgado que se coloca en el pene durante la erección y evita que los espermatozoides entren al útero. Se considera la principal forma de anticoncepción usada por los hombres. Reduce el riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluyendo el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).

Condón Femenino

Esta hecho de un plástico delgado y fuerte con tamaño aproximado de siete pulgadas, que se coloca dentro de la vagina. Es un método de barrera para evitar embarazos, que puede también proteger a la mujer contra varias ITS.

Cremas, Espumas y Supositorios

Crean una barrera en la vagina para matar los espermatozoides. Estos deben usarse en combinación con otro método como el condón o diafragma.

Ritmo o Calendario

El método del ritmo o calendario consiste en calcular los días del ciclo menstrual en el que está ovulando, durante el cual no debe haber contacto sexual. Se toma el primer día del periodo menstrual como el inicio del ciclo. Para tener una mayor efectividad o precisión, debes llevar un registro de todos los ciclos menstruales. Su uso es recomendable para mujeres con menstruaciones regulares.

Vacunación¹



HepB (1-2 meses)



HepB + DTaP + PCV13 + Hib+
Polio + RV



DTaP + PCV13 + Hib + Polio+ RV



HepB (6-18 meses) + DTaP + PCV13
+ Hib + Polio (6-18 meses) + RV
+ Influenza (6 meses, luego anual)



MMR (12-15 meses) + PCV13 (12-15
meses) + Hib (12-15 meses) + Varicela
(12-15 meses)



DTaP (15-18 meses)



DTaP + MMR + Polio+
Varicela



Tdap + MCV (2da dosis a los 16
años) + VPH

Vacunación

HepB	Defiende contra la infección por el virus de la hepatitis B
DTaP	Es para niños menores de 7 años para proteger contra la difteria, el tétano y la tosferina (pertusis acelular)
Hib	Cubre contra las infecciones por Haemophilus influenzae Tipo b, incluyendo meningitis bacteriana
PCV	Vacuna contra la infección Neumocócica
Polio	Vacuna contra la poliomielitis; esta vacuna se conoce también como IPV
RV	Vacuna contra las infecciones causadas por el rotavirus
Influenza	Vacuna contra la influenza (gripe)
MMR	Vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (sarampión alemán)
Varicela	Vacuna contra la varicela
HepA	Vacuna contra la infección por el virus de la hepatitis A
Tdap	Para adolescentes a partir de los 11 años. Cubre contra la difteria, el tétano y la tos ferina
MCV	Vacuna contra meningitis
VPH	Vacuna contra el Virus del Papiloma Humano. Son dos (2) dosis: 0 y 6 a 12 meses. Se puede iniciar a los 9 años

¹Para algunas vacunas la cantidad de dosis puede variar de acuerdo a la vacuna que se va a administrar, si el niño padece alguna condición de salud o si las vacunas se han administrado fuera del tiempo recomendado en el itinerario de vacunación.

Proveer las vacunas, es un regalo de amor y salud para nuestros hijos. Cuando vacunamos a nuestros hijos los protegemos de enfermedades serias. Las vacunas son medidas preventivas para evitar la propagación de infecciones. Actualmente la reacción que puede producir una vacuna es menor en comparación a los beneficios que ofrecen a la salud. Para más información debes contactar a tu médico primario y centro de vacunación más cercano.



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 ةغلاب ةدعاسملا بلع لوصحلل كتيؤه ةقابط 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-1982-2020-A

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