

Impreso en los EE.UU.



Claro y Fácil #1



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
1-888-275-8750
TTY: 1-866-735-2929

Molina Healthcare
Línea de TeleSalud
Disponible las 24 Horas
1-866-648-3537
TTY: 1-866-833-4703

Skypark Publishing

Subtítulos de Claro y Fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y Depresión

Libro 4 – Enfermedad renal en etapa terminal
(ESRD, por sus siglas en inglés)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad Pulmonar Obstructiva
Crónica(EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad de las Arterias
Coronarias

Libro 10 – Cómo Cuidar de su Familia
Enferma

Libro 11 – Ayuda para dejar de Fumar

Libro 12 – Niños y el Asma

Libro 13 – Niños y Diabetes

Libro 14 – Cómo Mantener a su Familia Sana

Libro 15 – El Asma y la EPOC

Libro 16 – La Hipertensión y La Enfermedad
de las Arterias Coronarias

Claro y Fácil

Libro 1 – Embarazo

Importantes Números de Teléfonos

Doctor: _____

Doctor: _____

Familiar: _____

Vecino/a: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudar a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de Salud y Bienestar son sin ningún costo. Estos programas forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- Asma
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del Corazón
- Apoyo para el Embarazo
- Para Dejar de Fumar

Molina Healthcare tiene diferentes maneras de identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen recibos de cobros, de farmacias y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros doctores, enfermeras, y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar

con ellos para que le contesten sus preguntas. También puede obtener más información en boletines informativos o libretas. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de cuidados para la salud. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si usted tuviera problemas.

Usted es parte de estos programas. Llámenos si usted quisiera más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Usted puede decidir que lo remuevan del programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantenerse en buen estado de salud.

Si usted necesita esta información en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Índice

Claro y Fácil

Libro 1 – Embarazo

Pág.

Introducción.....	6
Etapas del Embarazo.....	8
Lo Qué Debe de Comer.....	12
Vitaminas y Medicamentos.....	18
Exámenes.....	20
Malestares Comunes.....	21
Cuándo Llamar a su Doctor.....	25
Apoyo.....	27
Recursos.....	31

Introducción

Usted y su doctor pueden trabajar juntos para que le ayude a estar tan sano como se pueda. Esta libreta le brinda algunos consejos rápidos acerca de lo que usted puede hacer para cuidarse usted y su bebé por nacer.

Asegúrese de visitar regularmente a su doctor. Es muy importante que lo haga cuando se encuentra embarazada. No debe de usar esta información en lugar de lo que su proveedor de salud le indique. Si tiene problemas de salud, asegúrese de ver a su doctor (o a su Proveedor de Cuidados Primarios) para que reciba tratamiento.

Para preguntas acerca de medicamentos o inquietudes acerca de su salud, llame a su doctor. Usted no debe de usar esta información en lugar de lo que su proveedor de salud le indique.

Tal vez tenga alguien que le ayude con los cuidados de salud. En tal caso usted debe de darles permiso a sus doctores o a su administrador/a de caso para que ellos puedan hablar con esa persona acerca de su salud.



Esta libreta es para ayudarle solamente. No toma el lugar de los cuidados de su proveedor. Si usted o su familia tienen una emergencia, deberá llamar a su proveedor, o ir a la sala de emergencia más cercana a usted.

Etapas del Embarazo

El embarazo tiene una duración de unas 40 semanas, contando desde el primer día de su último período normal. Las semanas se agrupan en tres trimestres. Su cuerpo pasa por muchos cambios durante este tiempo.

Primer Trimestre (Semana 1 - Semana 12)

El embarazo afecta casi todas las partes del cuerpo. Algunas mujeres se sienten bien. Algunas otras tienen malestares. Los cambios en las hormonas pueden causar muchos de los síntomas que siente. Algunas cosas que puede notar son:

- Sentirse cansada todo el tiempo.
- Cambios en sus senos. Pueden estar adoloridos o hinchados.

- Tener antojos de ciertos alimentos.
- Náuseas y estómago revuelto (malestares al levantarse).
- Acidez estomacal.
- Dolor de cabeza.
- Cambios en el peso.

Ponga atención en lo que su cuerpo necesita. Tal vez tenga que dormir más. Comer más frecuentemente, o comer pequeños bocadillos. Si usted ha estado embarazada antes, puede que presente los mismos síntomas. Pero también pueden ser diferentes. Asegúrese de tomar bastante agua. También puede tomar líquidos que no contengan cafeína. Es importante que se mantenga hidratada.

Segundo Trimestre (Semana 13 - Semana 28)

Muchos de los síntomas que sentía ya desaparecieron en el segundo trimestre. Durante el segundo trimestre empieza realmente a notar los cambios en su cuerpo. Al crecer su bebé puede que note estos cambios:

- Dolor de cabeza, de piernas o de espalda.
- Estrías en su piel.
- Cambios en la piel. Esto puede ser obscurecimiento de los pezones. También puede notar una línea oscura que corre desde el ombligo a su área púbica. También puede notar manchas oscuras como paño en los dos lados de su cara.

- Sentir las manos adormecidas o entumidas.
- Hinchazón ligera en sus manos y tobillos.

Si tiene cualquier pregunta llame a su doctor. Llame de inmediato si su piel empieza a ponerse amarillenta. También debe llamar si tiene demasiadas náuseas o vómito. Otras razones para llamar es si se encuentra muy hinchada o sube de peso realmente rápido.

Tercer Trimestre (Semana 29 - Semana 40)

El bebé crece rápidamente durante este tiempo. Los cambios que notará más son porque el bebé está creciendo. Puede que le sea difícil el respirar y tenga que ir al baño más seguido. Algunos otros síntomas que pueda tener durante este periodo son:

- Acidez estomacal o indigestión.
- Hinchazón de los pies y tobillos.
- Problemas para dormir.
- Senos adoloridos.
- Dolor de espalda.
- Problemas para acostarse.
- Falta de respiración.

A medida que se acerca su fecha para el parto, el bebé “cae” o baja.

Durante todo su embarazo, no se le olvide tomar muchos líquidos.

Lo Que Debe de Comer

Una de las cosas más importantes que puede hacer para usted y su bebé es comer bien. Coma alimentos variados y coma mucha fibra. Esto podría ser difícil al principio si usted tiene náuseas

o vómitos, pero haga su mejor esfuerzo. Asegúrese de tomarse sus vitaminas prenatales todos los días.

Comer Saludable Cuando Está Embarazada

Coma alimentos variados. No coma demasiadas grasas o azúcares (como dulces y chocolates).



Escoja alimentos altos en fibra. Busque panes, cereales, pastas y arroz integrales, frutas, y vegetales.

Beba y coma por lo menos 4 porciones al día de productos lácteos y alimentos ricos en calcio (leche, queso, yogurt, jugo de naranja que contenga calcio, etc.).

Coma por lo menos tres porciones al día de alimentos ricos en hierro. Crema de trigo, vegetales de hojas verde oscuro, y carnes son algunos buenos recursos.

Obtenga vitamina 'C' todos los días. Trate de comer naranjas, toronjas, fresas, melón y papaya. Otros recursos son brócoli, coliflor, coles de Bruselas, pimientos verdes, jitomates y hojas de mostaza. La mujer embarazada necesita 70 mg de vitamina 'C' al día.

Necesita ácido fólico todos los días. Coma vegetales de hojas verde oscuro todos los días, ternera y legumbres

(habas, frijol negro, alubias y garbanzos). Esto ayuda a prevenir defectos de nacimiento.

Coma alimentos con vitamina 'A' tres veces a la semana. Coma zanahorias, calabaza verde, camote, espinaca, calabaza amarilla, hojas de nabo, hojas de remolacha, chabacano y melón.

Alimentos que Debe Evitar Cuando Está Embarazada

Algunos alimentos pueden causar defectos de nacimiento u otros daños a su bebé. Evite bebidas alcohólicas mientras está embarazada. Limite la cafeína a no más de 300 mg por día. Una taza de 8 onzas de café tiene un promedio de 150 mg de cafeína mientras el té negro tiene típicamente como 80 mg.

Una soda (refresco) regular de 12 onzas tiene entre 30-60 mg de cafeína. Los chocolates tienen algo de cafeína también.

Limite la azúcar artificial. Las azúcares que están aprobadas por el FDA y que tiene espartán son (Equal o NutraSweet), las que tienen acesulfame-K (Sunett), y las que tienen sucralose (Splenda). Asegúrese de hablar con su doctor acerca del uso de alguno de estos.

No coma tiburón, pez espada, caballa o blanquillo (también llamado pargo blanco). Estos pescados tienen altos niveles de mercurio. El mercurio puede dañar a su bebé. Evite el pescado crudo, especialmente mariscos como los ostiones y las almejas.

Evite los quesos frescos como el Feta, Brie, Camembert, de Pasta azul, y queso

tipo Mexicano. Estos quesos pueden causar infección de listeriosis. Otros quesos están bien para comer.

Qué Debe de Comer si Usted No Se Siente Bien

Probablemente tenga malestares matutinos, diarrea, o estreñimiento. Le será difícil mantener los alimentos en el estómago. Tal vez se sienta tan enferma que ni coma. Llame a su doctor o la línea de consejos de enfermeras si tiene cualquier pregunta. Aquí le damos unas ideas que le pueden ayudar:

Malestares Matutinos. Coma galletas, cereal, palitos salados (pretzels) antes de levantarse de la cama. Coma pequeñas porciones de comida frecuentemente durante todo el día. Evite los alimentos sebosos, fritos y grasosos.

Estreñimiento. Tome mucha agua. Trate de beber de 6 a 8 vasos de agua al día. Coma más frutas frescas y vegetales.

Diarrea: Coma más alimentos como el puré de manzana y de plátano. Otros alimentos pueden ayudarle como el arroz blanco, la avena y el pan de trigo refinado.

Acidez: Coma pequeñas porciones de comida frecuentemente durante todo el día. Evite alimentos y bebidas con cafeína.

Vitaminas y Medicamentos

Su doctor puede que le recete vitaminas prenatales. Tómelas todos los días. Pregúntele a su doctor si usted quiere tomar otros suplementos.

Debe tomar Ácido Fólico diario. El Ácido Fólico puede prevenir problemas con el cerebro y la espina dorsal de su bebé.

Siempre cheque con su doctor antes de tomar cualquier medicamento. Estos incluyen medicinas para el dolor. También pregunte antes de tomar medicamentos sin receta. Algunos de ellos pueden causar defectos de nacimiento. Hable con su doctor antes de parar de tomar cualquier medicamento que ya está tomando. Estos incluyen los medicamentos para infecciones, diabetes, o para la alta presión arterial.

Ejercicio

En la mayoría de los casos, el ejercicio ayuda a sentirse mejor. Pregúntele a su doctor para asegurarse que es seguro.

El ejercicio puede ayudarle a mantener su peso y darle más energía. Le puede hacer más fuerte y preparar su cuerpo para el parto.

Exámenes

Usted necesitará algunos exámenes como el análisis de sangre. Esto pasará varias veces en diferentes etapas del embarazo. Podría ser un examen para diabetes gestacional. Este es un problema que ocurre en las mujeres embarazadas.

También podría tener un ultrasonido para asegurarse que su bebé está creciendo bien. Pregúntele a su doctor que le explique estos exámenes. Su doctor tal vez le recomiende que se los haga.



Recuerde Llame a su Doctor si:

- Siente síntomas como de gripe.
- Tiene náuseas y/o vómito severo y constante.
- Malestares matutinos que duran más de los 3 primeros meses de embarazo.
- Si empieza a perder peso.

Malestares Comunes

Sentirse cansada. Es normal sentirse muy cansada. Esto es especialmente cierto en el primer y tercer trimestre. Para sentirse mejor:

- Descanse más de lo acostumbrado. Si es posible tome siestas.
- Acuéstese en su lado izquierdo.
- Use almohadas para apoyo. Trate de ponerlas atrás en su espalda metidas entre sus rodillas y bajo su estómago.
- Váyase a la cama y levántese a la misma hora todos los días.

- No tome líquidos antes de acostarse. Así no tendrá que levantarse tantas veces en la noche.

Calambres en las piernas. Esto pasa más seguido en el embarazo. También pasa más frecuente por las noches.

- Estire suavemente la pantorrilla de su pierna encorvando los dedos de los pies en dirección a sus rodillas.
- Para calambres repentinos, flexione su pie hacia adelante.
- Coma más alimentos con calcio, como productos lácteos.

Estreñimiento. Esto pasa cuando tiene excremento seco y duro. Puede experimentar dolores al ir al baño o defecar menos de tres veces por semana.

Asegúrese de:

- Tomar suficientes líquidos.
- Comer alimentos con mucha fibra. Más frutas, vegetales y cereales integrales.
- Hable con su doctor antes de tomar laxantes.

Acidez estomacal e indigestión.

- Coma pequeñas porciones de alimentos más seguido.
- No se acueste después de comer.
- Evite alimentos picantes o grasosos.
- Pregúntele a su doctor si puede tomar antiácidos.

Cambios de humor. Cambios de humor son comunes en el embarazo. Puede pasar en un minuto de sentirse feliz a sentir ganas de llorar. Algunas mujeres se deprimen. Hable con su doctor si:

- Tiene problemas para dormir.
- Cambios drásticos en sus hábitos de alimentación.
- Si los cambios de humor duran más de 2 semanas.

Si se siente muy triste o ha pensado en el suicidio, por favor llame a su doctor.

Nariz tapada o nariz sangrando. Recuerde:

- Suéñese la nariz cuidadosamente.
- Tome suficientes líquidos.
- Utilice un vaporizador de aire frío.
- Para parar el sangrado de la nariz, apriete su nariz por unos minutos con su dedo pulgar y el índice.

La inflamación de pies y tobillos. Cuando se siente, coloque sus pies hacia arriba siempre que pueda. No utilice diuréticos (pastillas de agua). Hable con su doctor si tiene que tomar menos sal.

Candidiasis vaginal (Infección por *cándida*). Hable con su doctor si tiene un inusual desecho vaginal.

Cuándo Llamar a Su Doctor

Si tiene alguna pregunta, lo mejor que puede hacer es llamar a su doctor. Asegúrese de llamar de inmediato si usted presenta:

- Sangre o fluido de su vagina.
- Inflamación de repente de su cara o de sus dedos.

- Hinchazón extrema.
- Dolor de cabeza severo que no se le quita.
- Náuseas y vómitos que no paran.
- Mareos.
- Visión nublada o borrosa.
- Dolores o cólicos en la parte baja del abdomen.
- Escalofríos o fiebre.
- Cambio en los movimientos del bebé.
- Sentir ardor cuando orina, o tener menos orina.
- Por cualquier enfermedad o infección.
- Cualquier molestia.

Apoyo

Muchas mujeres embarazadas tienen otros problemas de salud. Estos pueden incluir:

- Alta presión arterial.
- Alto colesterol.
- Enfermedades del corazón.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Depresión.
- Cáncer.

El enfrentar estos problemas puede ser muy difícil. Se puede sentir estresada o llegar a estar deprimida. Es diferente para cada persona.

Las personas que ayudan con los cuidados de otros también pueden sentirse estresados. Puede ser difícil seguir los pasos del plan del tratamiento.

Alguna gente no entiende qué es lo que tiene que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento. Puede haber problemas financieros.



Algunos sienten ansiedad, hasta depresión. Puede presentarse el abuso de alcohol u otras sustancias. Infórmeles a familiares y amigos como se siente. Ellos le pueden ayudar.

Está bien si pide ayuda si está teniendo cualquiera de estos problemas. Su equipo para el tratamiento puede ayudarle. Hable con su doctor, su proveedor de salud, o su administrador/a de caso. Únase a un grupo de apoyo ellos también pueden ayudar. Este libro le proporciona números de teléfono, y lugares donde puede pedir ayuda.

¿Cómo Pueden Ayudar Mis Familiares o Amistades?

Puede tener alguien que le ayude con sus cuidados de salud. Ellos podrían:

- Ayudarle a que recuerde tomarse sus medicamentos.
- Ayudarle con las compras y preparación de alimentos saludables.
- Tomar caminatas con usted.
- Acompañarla a ver al doctor.

Algunas veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de salud le indica. Tiene que concederles permiso a sus doctores y sus administradores de caso que puedan hablar con esa persona acerca de sus cuidados de salud.

Recursos

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)

<http://www.acog.org>

The American Academy of Family Physicians

<http://familydoctor.org>

The National Women's Health Center

US Department of Health and Human Services
Office of Women's Health

<http://www.womenshealth.gov>

Food and Drug Administration

Office of Women's Health

<http://www.fda.gov>

National Institute of Child Health and Human Development, NIH, HHS

<http://www.nichd.nih.gov>

Center for the Evaluation of Risks to Human Reproduction (CERHR), NIH, HHS

<http://cerhr.niehs.nih.gov>

