

# Claro y fácil #1



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

**Molina Healthcare  
Línea de Consejos de  
Enfermeras disponible  
las 24 Horas**  
(866) 648-3537  
TTY: (866) 833-4703

# Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

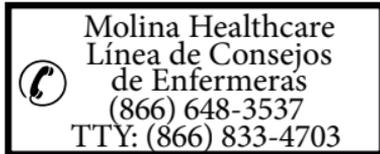
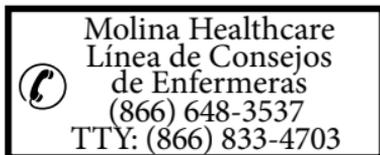
Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguenos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



### **Miembros de NM:**

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

# Claro y fácil

## Libro 1 – Embarazo

### Números de teléfonos importantes

Proveedor: \_\_\_\_\_

Proveedor: \_\_\_\_\_

Familiar: \_\_\_\_\_

Vecino: \_\_\_\_\_

Molina Healthcare ofrece programas para ayudarles a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin ningún costo para usted. 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 datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, 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 libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de servicios médicos. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si tiene problemas.

Usted es parte de uno de estos programas.

Llámenos si quiere más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Puede decidir no participar en el programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantener un buen estado de salud.

***Si usted necesita este libro 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

Introducción.....	6
Etapas del embarazo.....	8
Lo que debe comer.....	12
Vitaminas y medicamentos.....	18
Ejercicio.....	19
Exámenes.....	19
Malestares comunes.....	21
Cuándo debe llamar a su proveedor.....	25
Apoyo.....	26
Recursos.....	30

## **Introducción**

Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para ayudarle a estar tan sana como sea posible. Este libro le brinda algunos consejos rápidos acerca de lo que puede hacer para cuidar de usted y su bebé que está por nacer.

Asegúrese de visitar regularmente a su proveedor. Esto es muy importante cuando usted está embarazada. Usted no debe de usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de servicios médicos le indique. Si tiene problemas de salud, asegúrese de ver a su proveedor médico (o a su proveedor de cuidados primarios) para recibir tratamiento.

Si tiene preguntas acerca de los medicamentos o si tiene inquietudes de la salud, llame a su proveedor.

Es posible que tenga a alguien que le ayuda con sus cuidados de salud.

Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.

*Este libro es para ayudarle. No reemplaza los servicios médicos de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia, debe llamarle a su proveedor. O bien, vaya a la sala de emergencias más cercana.*



## **Etapas del embarazo**

El embarazo tiene una duración de aproximadamente 40 semanas, contando desde el primer día de su última menstruación 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 mientras que otras tienen malestares. Los cambios hormonales causan muchos de los síntomas que usted siente. Algunas cosas que puede notar son:

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

- Antojos de ciertos alimentos.
- Náusea y malestar estomacal (malestares matutinos).
- Acidez.
- Dolor de cabeza.
- Cambios de peso.

Preste atención a lo que su cuerpo necesita. Tal vez tenga que dormir más. Tal vez tenga que comer más frecuentemente o comer porciones pequeñas. Si usted ha estado embarazada antes, puede que presente los mismos síntomas o síntomas 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 primero sienten desaparecen en el segundo trimestre. Durante el segundo trimestre empieza realmente a notar cambios en su cuerpo. Al crecer su bebé puede que note estos cambios:

- Dolores de cuerpo, de piernas o de espalda.
- Estrías en su piel.
- Cambios de la piel. Esto puede incluir un oscurecimiento 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 leve en sus manos y tobillos.

Si tiene alguna pregunta, llame a su proveedor. 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 si sube de peso rápidamente.

### **Tercer trimestre (semana 29 - semana 40)**

El bebé crece rápidamente durante este tiempo. Los cambios que notará principalmente son porque el bebé está creciendo. Puede ser más difícil respirar. Es posible que tenga que ir al baño más seguido. Algunos otros síntomas que pueda tener durante este período incluyen:

- Acidez o indigestión.
- Hinchazón de los pies y tobillos.
- Problemas para dormir.
- Sensibilidad de los senos.
- Dolor de espalda.
- Problemas para acostarse.
- Falta de aliento.

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

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

## **Lo que debe comer**

Una de las cosas más importantes que puede hacer para usted y su bebé es comer bien. Coma una variedad de alimentos y coma mucha fibra. Esto podría ser difícil al principio si usted tiene náuseas o vómitos, pero haga su mejor esfuerzo.

Asegure de tomarse sus vitaminas prenatales todos los días.

## **La alimentación saludable cuando está embarazada**

Coma una variedad de alimentos. No coma demasiadas grasas o azúcares (como dulces o chocolates).



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

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

Coma por lo menos tres porciones al día de alimentos ricos en hierro. La crema de trigo, los vegetales de hojas verdes oscuras y las carnes son algunas buenas fuentes de hierro.

Tome vitamina C todos los días. Trate de comer naranjas, toronjas, fresas, melón verde y papaya. Otras fuentes incluyen el brócoli, coliflor, coles de bruselas, pimientos verdes, jitomates y hojas de mostaza. Las mujeres embarazadas necesitan 70 mg de vitamina C al día.

Necesita ácido fólico todos los días. Coma vegetales de hojas verdes oscuras, ternera

y legumbres (habas, frijoles negros, alubias y garbanzos). Esto ayuda a prevenir los defectos de nacimiento.

Coma alimentos con vitamina A tres veces a la semana. Coma zanahorias, calabazas, camotes, espinacas, calabacines, hojas de nabo, hojas de betabel, chabacanos 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 durante el embarazo.

Limite la cafeína a no más de 300 mg al día. Una taza de 8 onzas de café tiene aproximadamente un promedio de 150 mg de cafeína, mientras que el té negro tiene comúnmente alrededor de 80 mg.

Una soda regular de 12 onzas tiene entre 30 a 60 mg de cafeína. Los chocolates tienen un poco de cafeína también.

Limite la azúcar artificial. Las azúcares que están aprobadas por el FDA incluyen: aspartamo (*Equal* o *NutraSweet*), acesulfamo-K (*Sunett*) y sucralose (*Splenda*). Asegúrese de hablar con su proveedor acerca del uso de cualquiera de estos productos.

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

Evite los quesos suaves como el feta, Brie, Camembert, queso azul y el queso estilo mexicano. Estos quesos pueden causar una infección por listeria. Está bien comer otros quesos.

## Qué debe de comer si usted no se siente bien

Probablemente tenga malestares matutinos, diarrea o estreñimiento. Puede ser difícil mantener los alimentos en el estómago.

Tal vez se sienta muy enferma para comer. Llame a su proveedor o a la Línea de Consejos de Enfermeras si tiene cualquier pregunta. Las siguientes son algunas ideas que le podrían ayudar:

**Malestares matutinos.** Antes de levantarse de la cama coma galletas saladas, cereal o palitos de pretzel. Trate de comer 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 plátanos. Otros alimentos que pueden ayudarle son el arroz blanco, la avena y el pan de trigo refinado.

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

## **Vitaminas y medicamentos**

Es posible que su proveedor le recete vitaminas prenatales. Tómelas todos los días. Pregúntele a su proveedor si usted quiere tomar otros complementos vitamínicos.

Debe de tomar ácido fólico diariamente. El ácido fólico puede prevenir problemas con el cerebro y la espina dorsal de su bebé.

Siempre hable con su proveedor antes de tomar cualquier medicamento. Estos incluyen los medicamentos para el dolor. También pregunte antes de tomar cualquier medicamento de venta libre. Algunos de ellos pueden causar defectos de nacimiento. Hable con su proveedor antes de suspender cualquier medicamento que ya está

tomando. Estos incluyen los medicamentos para infecciones, diabetes o para la presión arterial alta.

## **Ejercicio**

En la mayoría de los casos, el ejercicio le ayuda a sentirse mejor. Consulte con su proveedor para asegurarse que es seguro que haga ejercicio.

El ejercicio puede ayudarle a mantener su peso y darle más energía. También le ayudará a estar más fuerte y a preparar su cuerpo para el parto.

## **Exámenes**

Usted necesitará algunas pruebas como el análisis de sangre. Los cuales serán en diferentes etapas del embarazo. Podría ser un examen para la diabetes gestacional. Este es un problema que ocurre en las mujeres embarazadas. También es

posible que reciba un ultrasonido para asegurarse que su bebé está creciendo bien. Asegúrese de pedirle a su proveedor que le explique estas pruebas. Su proveedor le puede recomendar que se haga estos exámenes.



### **Recuerde de llamar a su proveedor si:**

- siente síntomas como de gripe.
- tiene náuseas o vómitos graves y constantes.
- tiene malestares matutinos que duran más de los primeros 3 meses de embarazo.
- 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 sobre su lado izquierdo.
- use almohadas para apoyarse. Trate de ponerlas detrás de su espalda, entre sus rodillas y debajo de su estómago.
- duerma y despierte todos los días a la misma hora.
- 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 ocurre más frecuentemente por las noches.

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

***Estreñimiento.*** Esto ocurre cuando tiene excremento seco y duro. Puede experimentar dolores al ir al baño o evacuar menos de tres veces por semana. Asegúrese de:

- tomar suficientes líquidos.
- comer alimentos con mucha fibra. Más frutas, vegetales y cereales de trigo ayudan.
- hablar con su proveedor antes de tomar laxantes.

### ***Acidez e indigestión.***

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

***Cambios de humor.*** Los cambios de humor son comunes en el embarazo. Es posible que pase de sentirse feliz en un momento a sentirse con ganas de llorar en el próximo.

Algunas mujeres se deprimen. Hable con su proveedor si:

- tiene problemas para dormir.
- tiene 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 proveedor.

***Congestión nasal o hemorragias nasales.***

Recuerde de:

- sonarse la nariz cuidadosamente.
- tomar suficientes líquidos.
- utilizar un humidificador de aire frío.
- detener una hemorragia nasal  
apretándose la nariz entre el dedo pulgar  
e índice por unos minutos.

***Hinchazón de los pies y tobillos.*** Cuando se siente, eleve los pies cuando sea posible. No utilice diuréticos (pastillas para reducir el agua). Hable con su proveedor acerca de reducir el consumo de sal.

***Candidiasis vaginal.*** Hable con su proveedor si tiene supuración vaginal inusual.

## **Cuándo debe llamar a su proveedor**

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

- sangre o supuración de su vagina.
- hinchazón repentina de su cara o sus dedos.
- hinchazón grave.
- dolores de cabeza graves que no se disipan.
- náuseas y vómitos que no paran.
- mareos.
- visión nublada o borrosa.
- dolor o cólicos en la parte inferior del abdomen.
- escalofríos o fiebre.

- cambio en los movimientos del bebé.
- ardor al orinar o menos orina.
- cualquier enfermedad o infección.
- cualquier cosa que le moleste.

## **Apoyo**

Muchas mujeres embarazadas tienen otros problemas de salud, incluyendo:

- alta presión arterial
- alto colesterol
- enfermedades del corazón
- diabetes
- osteoporosis
- depresión
- cáncer

Puede ser difícil enfrentar estas condiciones. Usted puede sentirse estresada o deprimida. Es diferente para cada persona.

Las personas que cuidan a otros también pueden sentirse estresadas. Puede ser difícil seguir un plan de tratamiento.

Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento. Pueden haber problemas económicos.

A veces las personas sienten miedo o ansiedad y hasta depresión. Puede presentarse el abuso del alcohol y otras sustancias.

Dígalas a su familia y amigos cómo se siente.

Dígales cómo le pueden ayudar.

Está bien pedir ayuda si tiene cualquiera de estos problemas.

Su equipo de tratamiento puede ayudarle. Hable con su proveedor o su administrador de caso. También,

puede ser útil unirse a un grupo de apoyo. En este libro hay nombres y teléfonos de lugares donde puede pedir ayuda.



## ¿Cómo pueden ayudar mis familiares o amistades?

Puede tener a alguien que le ayuda con su atención médica. Ellos podrían:

- ayudarle a recordar tomarse sus medicamentos.
- ayudarle a comprar y preparar alimentos saludables.
- tomar caminatas con usted.
- acompañarle a las consultas con su proveedor.

A veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de salud le indica.

Tiene que concederles permiso a sus proveedores y sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de sus cuidados de salud.

## Recursos

**Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos** (*American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG*)

(800) 673-8444

[http://www.acog.org/For Patients](http://www.acog.org/For_Patients)

**Academia Americana de Médicos Familiares** (*American Academy of Family Physicians: FamilyDoctor.org Patient Education Site*)

(800) 274-2237

<http://familydoctor.org/familydoctor/en/pregnancy-newborns.html>

**Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.** (*U.S. Department of Health and Human Services*) **Oficinas para la Salud de la Mujer** (*Office of Women's Health*)

(800) 994-9662

<http://www.womenshealth.gov/pregnancy/index.html>

**Administración de Drogas y Alimentos**  
(*Food and Drug Administration*)

Oficinas para la Salud de la Mujer (*Office of Women's Health*)

(301) 796-9440

[http://www.fda.gov/ForConsumers/](http://www.fda.gov/ForConsumers/ByAudience/ForWomen/WomensHealthTopics/ucm117976.htm)

[ByAudience/ForWomen/](http://www.fda.gov/ForConsumers/ByAudience/ForWomen/WomensHealthTopics/ucm117976.htm)

[WomensHealthTopics/ucm117976.htm](http://www.fda.gov/ForConsumers/ByAudience/ForWomen/WomensHealthTopics/ucm117976.htm)

**Instituto Nacional para la Salud del Niño y el Desarrollo Humano** (*National Institute of Child Health and Human Development, NICHD*)

(800) 370-2943

TTY: (888) 320-6942

[http://www.nichd.nih.gov/health/topics/](http://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy/Pages/default.aspx)

[pregnancy/Pages/default.aspx](http://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy/Pages/default.aspx)





**Impreso en los EE. UU.**