



# 4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



## Preguntas Frecuentes acerca de la Atención Prenatal

### ¿Qué es la atención prenatal?

Atención prenatal significa atención médica durante su embarazo antes de que nazca su bebé. Cuídese y cuide a su bebé haciendo lo siguiente:

- Obteniendo atención prenatal en forma **temprana**. Si sabe que está embarazada, o cree estarlo, llame a su proveedor de atención médica lo antes posible y programe una visita.
- Obteniendo atención prenatal en forma **regular**. Cumpla con el programa de visitas de su proveedor de atención médica, y no falte a las citas.
- Haciendo todo lo posible para mantenerse a sí misma y a su bebé saludables durante su embarazo.

### ¿Por qué es tan importante la atención prenatal?

La atención prenatal es importante porque, al verla en forma regular, su proveedor de atención médica tiene la oportunidad de descubrir los problemas en forma temprana, para que puedan ser tratados lo antes posible. También es posible prevenir otros problemas. Muchos estudios demuestran que la atención prenatal temprana y regular es importante tanto para la salud de las madres como para la de sus bebés.

### Estoy pensando quedar embarazada. ¿Cómo puedo cuidarme?

Cuidarse *antes* de quedar embarazada la ayuda a tener un embarazo saludable y reduce las probabilidades de que su bebé nazca con un defecto congénito.

Aquí hay algunas formas de cuidarse antes de quedar embarazada:

- Consuma alimentos sanos, haga ejercicio en forma regular (lo mejor son 30 minutos por día la mayor parte de los días), y descanse y duerma lo suficiente. Consulte a su proveedor de atención médica sobre qué tipos de alimentos y ejercicio son los mejores para usted.
- Tome 400 microgramos (mcg) de *ácido fólico* (una de las vitaminas B) por día. La mejor forma de hacer esto es tomar una píldora multivitamínica diaria que contenga esa cantidad de ácido fólico. Tomar suficiente cantidad de la variedad sintética (elaborada) de ácido fólico todos los días antes de quedar embarazada y durante el embarazo puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. A muchos cereales de desayuno y otros productos cereales se les agrega ácido fólico, pero sólo ciertos cereales contienen 400 mcg de ácido fólico por porción. Lea la etiqueta de su complejo multivitamínico o su cereal para averiguar la cantidad de ácido fólico que contienen.

- Visite a su proveedor de atención médica para hacerse un examen completo de salud. Asegúrese de haber recibido todas sus vacunas, especialmente la de la *rubéola*, (sarampión alemán). La rubéola puede causar defectos congénitos graves. Otra enfermedad que debería evitar durante el embarazo es la varicela. Si ha tenido rubéola y varicela en el pasado, debería ser inmune a ellas.
- Dígale a su proveedor de atención médica acerca de cualquier medicamento recetado o no (incluyendo los remedios herbarios) que esté tomando. No es seguro tomar ciertos medicamentos durante el embarazo.
- Deje de fumar cigarrillos, tomar alcohol, o tomar drogas. Pídale ayuda a su proveedor de atención médica. También puede obtener ayuda con el alcohol o las drogas hablando con un miembro de su comunidad religiosa, con un consejero o con un amigo de confianza.

## **Acabo de descubrir que estoy embarazada. ¿Cómo puedo cuidarme?**

Aquí hay algunas formas de cuidarse y de cuidar a la preciada vida nueva que está creciendo dentro suyo:

- Continúe tomando su complejo multivitamínico con 400 microgramos de ácido fólico todos los días.
- Obtenga atención prenatal temprana y regular. No importa si este es su primer embarazo o si ya tiene niños – es muy importante visitar a un proveedor de atención médica durante su embarazo. Su proveedor de atención médica verificará durante cada visita que usted y el bebé estén saludables. Si existe cualquier problema, será posible actuar inmediatamente para ayudarla a usted y al bebé.
- Consuma una dieta sana que incluya frutas, verduras, cereales y comidas ricas en calcio. Elija alimentos con bajo nivel de grasas saturadas.
- A no ser que su proveedor de atención médica le indique lo contrario, trate de estar físicamente activa durante 30 minutos, la mayor parte de los días de la semana. Si tiene poco tiempo, puede intercalar su actividad física en segmentos de 10 minutos, tres veces por día.
- Si usted fuma, toma alcohol, o toma drogas, PARE. Éstos pueden causarle daños a largo plazo a su bebé. Hable con su proveedor de atención médica acerca de los pasos a seguir para dejar de fumar. Hable con un miembro de su comunidad religiosa, un consejero, un amigo de confianza, o su proveedor de atención médica si está preocupado sobre su consumo de alcohol o drogas.
- Consulte con su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier medicamento, aunque sea de venta libre. No es seguro tomar ciertos medicamentos durante el embarazo.
- Evite las tinas calientes o saunas y los rayos x durante el embarazo.
- No vacíe la cubeta de desperdicios de su gato mientras está embarazada. Puede contener un parásito que causa una infección llamada *toxoplasmosis*, que puede causar defectos congénitos. También use guantes cuando trabaje en áreas del jardín frecuentadas por gatos.

- No consuma carnes o pescados crudos o poco cocidos.
- Manténgase alejado de químicos tóxicos tales como los insecticidas, solventes (como algunos limpiadores o diluyentes de pintura), plomo, y mercurio. La mayor parte de los productos para el hogar tienen advertencias sobre embarazo en sus etiquetas. Si no está segura, consulte a su proveedor de atención médica acerca de los productos.
- Limite o elimine su consumo de cafeína proveniente de café, té, bebidas gaseosas, medicamentos, y chocolate.
- Muchas mujeres siguen trabajando durante el embarazo. Mantenerse activa puede ayudarle a mantenerse saludable. Si tiene alguna duda sobre la seguridad de su trabajo en particular, consulte con su proveedor de atención médica.
- Infórmese. Lea libros, mire videos, vaya a una clase de parto, y hable con madres con experiencia.
- Consulte a su proveedor de atención médica acerca de clases de educación sobre el parto para usted y su pareja. Las clases pueden ayudarla a prepararse para el nacimiento de su bebé.

## **No pienso quedar embarazada en este momento, pero escuché que todas las mujeres deben tomar ácido fólico diariamente.**

Todas las mujeres en edad de concebir, con la más remota posibilidad de quedar embarazadas, deberían asegurarse de consumir suficiente ácido fólico. La razón es que muchos embarazos no son planeados. Muchas mujeres no saben que están embarazadas al comienzo del embarazo, y ciertos defectos congénitos suceden muy temprano en el embarazo. Tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico por día le ayudará a prevenir ciertos defectos congénitos que suceden en la primera parte del embarazo. Si una mujer comienza a tomar píldoras de vitaminas en el segundo o tercer mes de embarazo, puede ser demasiado tarde para evitar defectos congénitos. El ácido fólico puede tener otros beneficios para la salud de la mujer además de prevenir defectos congénitos.

## **¿Con qué frecuencia debería visitar a mi médico durante el embarazo?**

Su proveedor de atención médica le dará un programa para sus visitas prenatales. Tendrá visitas más frecuentes a medida que se acerca al final de su embarazo. Un embarazo promedio dura alrededor de 40 semanas. Una programación típica incluye visitas a su proveedor de atención médica:

- alrededor de una vez por mes durante sus primeros seis meses de embarazo, luego
- cada dos semanas durante los dos meses siguientes, y luego
- una vez por semana hasta el día del parto.

Si usted tiene más de 35 años de edad o su parto es de alto riesgo porque tiene ciertos problemas de salud (como diabetes o hipertensión arterial), es probable que su proveedor de atención médica quiera verla más frecuentemente.

## **¿Qué sucede durante las visitas prenatales?**

Durante su primer visita prenatal, su proveedor de atención médica hablará con usted acerca de su historial médico y el historial médico de su familia, y hará un examen físico. El examen físico incluirá verificaciones de su presión arterial, altura y peso, y un examen de sus órganos pélvicos. Se harán análisis de su sangre y orina. Su proveedor de atención médica podrá decirle cuándo puede esperar que nazca su bebé. Esta visita también le dará la oportunidad de aprender acerca de cómo mantenerse saludable durante el embarazo.

En las siguientes visitas prenatales, su proveedor de atención médica verificará cómo está usted y cómo se está desarrollando el bebé. Se le harán una serie de exámenes a medida que progresa su embarazo. Suelen utilizarse exámenes de ultrasonido para verificar el crecimiento y la salud del bebé. Pueden hacerle más análisis de sangre y orina, así como exámenes especiales si es necesario. Visite las páginas de “Embarazo Saludable” en el sitio de Internet de NWHIC, [www.4woman.gov](http://www.4woman.gov), para más información acerca de atención médica prenatal y embarazo.

## **Estoy alcanzando los cuarenta años de edad, y quiero tener un bebé ahora. ¿Debo hacer algo especial?**

A medida que crece en edad, existe una mayor probabilidad de tener un bebé que nazca con un defecto congénito. Sin embargo, la mayor parte de las mujeres de alrededor de los cuarenta años de edad tienen bebés saludables. Visite a su proveedor de atención médica en forma regular antes de quedar embarazada, y asegúrese de hacerse los exámenes a lo largo de su embarazo. Su proveedor de atención médica querrá hacer algunos exámenes especiales para verificar la salud de su bebé.

Las mujeres de hoy están dejando la maternidad para más adelante en sus vidas, cuando tienen treinta o cuarenta años. Aunque muchas mujeres de esa edad no tienen ninguna dificultad para quedar embarazadas, la fertilidad disminuye con la edad. Para mujeres de más de 40 años de edad que no han podido quedar embarazadas después de probar por seis meses, se recomienda que visiten a su proveedor de atención médica para una evaluación de fertilidad. No es poco común tener problemas para quedar embarazada o experimentar infertilidad (la incapacidad de quedar embarazada luego de probar por un año). Si piensa que usted o su pareja pueden ser infértiles, puede discutir esto con su proveedor de atención médica, quien puede recomendar tratamientos tales como los medicamentos, cirugía, o tecnología de reproducción asistida.

## **Para más información...**

Puede conseguir más información acerca de la atención prenatal contactando al Centro Nacional de Información Sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al 800-994-WOMAN (9662) , o por medio de las siguientes organizaciones:

### **Centros de Control y Prevención de las Enfermedades**

Centro Nacional sobre Defectos Congénitos y Deficiencias del Desarrollo

Números de Teléfono: (770) 488-7150, (888) 232-6789

Dirección de Internet: <http://www.cdc.gov/ncbddd/>

### **Madres Listas, Bebés Sanos**

Número de Teléfono: (734) 936-4000

Dirección de Internet: <http://www.smartmoms.org/>

### **March of Dimes**

Números de Teléfono: (914) 428-7100, (888) 663-4637

Dirección de Internet: <http://www.modimes.org/>

### **Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos**

Número de Teléfono: (800) 762-2264 int. 192 (sólo para solicitar publicaciones)

Dirección de Internet: <http://www.acog.org/>

### **Academia Americana de Médicos de Familia**

Número de Teléfono: (913) 906-6000

Dirección de Internet: <http://www.aafp.org/>

### **La Fundación Nemours**

Número de Teléfono: (302) 651-4046

Dirección de Internet: <http://www.nemours.org/no/>

Todo el material contenido en las listas de preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin el permiso de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

*Noviembre de 2002*