

RECOMENDACIONES A LA MUJER EMBARAZADA PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL DE SALUD



LENGUA INDÍGENA NÁHUATL

Matiquinishmachltican cihuameh non cocoshcatitoqueh quenin nmo yecnohnotzasque innahuac macehualmeh non tequipanoua caltlapahtiloyan, nochipa nic cocoshcatitoque, iccuac nmo palehusque uan nic mishihqueh.

RECOMENDACIONES A LA MUJER
EMBARAZADA PARA MEJORAR
LA COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL
DE SALUD DURANTE EL EMBARAZO, EL
PARTO Y LA CUARENTENA (PUERPERIO).

Lo sospechabas desde hace un tiempo. Hoy es una realidad confirmada. Estás felizmente embarazada. ¡Enhorabuena! Te invitamos a leer esta breve guía, que tiene la intención de mejorar tu comunicación con el personal de salud que te atenderá durante estos meses.

1. Los requisitos para solicitar atención durante el embarazo, el trabajo de parto y la cuarentena, pueden cambiar según cada institución.

- a) Acude o comunícate con la unidad médica para que averigües cuáles son los requisitos y si requieres darte de alta o entregar documentos adicionales.
- b) Lleva una identificación con foto.
- c) En instituciones de seguridad social y si eres beneficiaria del Seguro Popular, lleva tu credencial o documento que compruebe tu pertenencia al sistema.
- d) Conoce los servicios y costos que ofrecen las instituciones privadas, para que no haya sorpresas.

2. El Control Prenatal debe iniciar desde que te enteras que estás embarazada.

- a) El Control Prenatal de un embarazo normal en una mujer sana puede realizarlo un médico general, un enfermero perinatal o materno-infantil u otro personal de salud especialmente capacitado para este cuidado.
- b) El Control Prenatal de un embarazo con factores de riesgos especiales pero controlados, o con complicaciones ya resueltas, debe conducirlo un médico ginecoobstetra. En casos muy complejos, puede participar un perinatólogo médico materno-fetal (subespecialista dedicado a embarazos muy riesgosos).

MATIQUINISHMACHLTICAN CIHUAMEH
NON COCOSH CATITOQUEH QUENIN
NMO YECNOHNOTZASQUE INNAHUAC
MACEHUALMEH NON TEQUIPANOUA
CALTLAPAHTILOYAN, NOCHIPA NIC
COCOSH CATITOQUE, ICCUAC NMO
PALEHUSQUE UAN NIC MISHIHQUEH.

O nic mihtichuiyaya yahuehcah. Ashan ya milahca quiyecchihua. Ti Paqui nic ti cocoshcatitoc. ¡Miac paquilistli! Mitz totza shic tlahtolti nin amaihcuilol, qui nequi shi mo yecnotza inahuac macehualme non tequipanohua caltlapahtiloyan mitz itas nochipah iccuac ti mo palehuis.

1. Amameh non ti quin huicas nic tic tlahtlanis mitz itacan nochipa nic ti cocoshcatitoc, nic ti mopalehuis uan ti mishihtias, cualtis qui patlas, nic ocse tlanahuatic caquih tlamantli caltlapahtiloyan.

- a) Shio caltlapahtiloyan o shi tenotza ma mitz machiltican tlen amameh qui tlahtlani ihcon mitz ihcuilosque o tla occequi amameh ti quin huicas.
- b) Shi cuica nmo ama ishcopinal.
- c) Ne caltlanahuatiloyan o tla tic pia seguro popular, shcuicah nmo amaishcopinal o tlamo ocse amatl campa quihtoua quema o ti moihtouh.
- d) Shiquishmati tlonon ocse ica mitz palehuia ompa caltlanahuatic, uan mitz ilhuican cosh tic tlashtlauas, ihcon amo mitz cahcayahuasque.

2. Pehuasque mitz itasque queman tic matis nic ti cocoshcatitoc.

- a) Quintasqueh Cihuame non cocoshcatitoque uan cuali cateh, tlapahtihque non tlamantli cocolistl quitah, noyihqui tlapalehuia non qui palehuia tlapahtic non cuali yo qui machtihque. ihcon quintas cococneh, noyiqui ocse cualtis tlapalehus non ompa tequipanoua.
- b) Pehuasque quin itasque non cocoshcatitoque uan quinequi tlamayosque, iuan quema quin mocuitlahuiya, tla simpanoua tecoco uan ya yo quin pahtihque, quipia incon quitas se tlapahtic itocah ginecoobstetra. Tla iccuac amo cualtih quipahtia nocsequi, noyihqui cuali qui pahtis ocse tlapahtic itocah perinatólogo non quinta nochin Cihuame non nochipa quinmayoua nin pilhuan.

3. Los FACTORES DE RIESGO son algunas características o enfermedades previas de la madre, así como problemas durante el embarazo, que aumentan la probabilidad de que la gestación se complique.

- a) Se califica un embarazo como de BAJO RIESGO si la embarazada es sana y no se han presentado complicaciones o éstas se han resuelto de manera satisfactoria.
- b) Los factores de riesgo más comunes durante el embarazo, son:
 - i. Edad menor a 15 años o mayor a 40 años.
 - ii. Obesidad.
 - iii. Factor sanguíneo RH negativo.
 - iv. Enfermedades crónicas: presión alta (hipertensión), azúcar alta (diabetes), del corazón (cardiopatía), del riñón (nefropatía), etc.
 - v. Que haya tenido un parto, aborto u operación en la matriz (cirugía uterina) en los 18 meses previos 3 ó más partos, 2 ó más abortos; 2 ó más cesáreas.
 - vi. Enfermedades o complicaciones desarrolladas en el embarazo actual: presión alta (hipertensión gestacional o preeclampsia), azúcar alta (diabetes gestacional), sangrados, líquido amniótico escaso o excesivo, bebé muy pequeño o muy grande para la edad gestacional, infecciones, alergias o cirugías durante el embarazo, etc.
 - vii. Factores socioculturales, como no hablar bien el español y otros.
- c) Algunos factores de riesgo PUEDEN CAMBIAR en el transcurso del embarazo, si una complicación se resuelve o si se presentan nuevos problemas.

4. En caso de una urgencia obstétrica real, cualquier institución, incluso privada, está obligada a dar atención a una paciente.

- a) Una urgencia médica es un estado o problema médico-quirúrgico agudo, que pone en peligro la vida, un órgano o una función y requiere atención inmediata.

3. Tlamantli cocolistl quipia tenanme icanon quin mayoua ncoconeh iccuac pehua cocoshcatitoque.

- a) Quinmachiltia cuali tlacatis coconetzin iccuac tenan cuali cahqui amo tlin cocolistl quipia o yo qui pahtihque.
- b) Non cihuameh pehua cocoshcati:
 - i. Uan qui pia iquin cashtol shihutl o tlamo ya quipia ome pohual shihutl, cualtis sanniman tlamayosque.
 - ii. Sasimpanohua tomatztiq.
 - iii. Tlamantli istli quipia non amo miac onca.
 - iv. Tlamantli cocolistl quipia, miac tzopelic, mococohuani yollo, campa panohua ntoo tlacualis ocsequi tlamantli.
 - v. Tla o qui mayo se coconetzin, oquihtitlapohque yase shihutl uan tlahco, yeshpa o mo palehui, oppa o yeshpa o mo tlamayohuili, oppa o yeshpa oquihtitlapohque.
 - vi. Tlamantli cocolistli san niman pahti o tecoco pahtitah, uan cocoshcatitoc. Ishcuayohuinti, qui pia tzopelic, isquisa, ayoquisacanahmiac uan canahtzitziquitzin, tla amo yec tlacua coconetzin amo moscaltia uan canah huil hueyi coconetzin, tlinamo sahuatl quisa, quin titiqui, quin tlapohua, nic cocoshcatitoqueh.
 - vii. Noyihqui quin tiquipachohua, tla amo cualli tlahtoua español.
- c) Tlamantli cocolistli o sa tlin amo ica motlamis nic cocoshcatitoc, tla cuali qui pahtisque o tla occse cocolistl ual quisas.

4. Tlah Cihuatl non cocoshcatitoc isquisa, ayoquisa, o pehua qui cocohua ni ihtih, cuicasque catlie huili caltlapahtiloyan mayihqui non campa mo tlashtlahua, quipia ica qui palehisque.

- a) Tla in Cihuatl non cocoshcatitoc sasimpanohua chicahuac mococohua, huan tla amo qui pahtia cualtis qui polos se y cuitlashcol o cualtis miquis, quipia ica qui palehisque.

- b) Una emergencia obstétrica es un estado que pone en peligro la vida de la mujer durante el embarazo, parto y cuarentena, o también la vida del bebé. Requiere atención médica inmediata por personal calificado, en hospitales con la capacidad para resolver adecuadamente estos problemas.
- c) El Convenio General de Colaboración para la Atención de Emergencias Obstétricas permite a las mujeres que presentan una urgencia durante el embarazo, el parto o la cuarentena, ser atendidas gratuitamente en la Secretaría de Salud, el IMSS o el ISSSTE, sin importar si son o no derechohabientes.
- d) Las instituciones privadas también están obligadas a atender a una mujer durante una emergencia obstétrica, sin embargo, los costos correspondientes deberán ser pagados por quien solicitó el servicio.

5. Existen cuidados y estudios mínimos que deben realizarse durante tu embarazo. Habrá algunos que serán específicos para tu caso en particular.

- a) La valoración habitual durante cada consulta incluye:
 - Identificación de datos de alarma.
 - Medición y registro de peso, presión arterial y estatura.
 - Riesgo obstétrico.
 - Crecimiento de la matriz (crecimiento uterino).
 - Cómo está el bebé (estado de salud del feto).
 - Molestias generales, alimentación, hábitos saludables.
 - Revisión e interpretación de resultados de estudios solicitados.
- b) Los estudios de laboratorio que forman parte indispensable del control prenatal son: biometría hemática, química sanguínea, examen general de orina, prueba VDRL, grupo sanguíneo y factor Rh y tamiz glucémico.
- c) Existen estudios, como el ultrasonido, que aunque son muy útiles y recomendables para valorar la evolución del embarazo, no son indispensables para un buen control prenatal.
- d) También es conveniente hacerse una prueba para detectar el VIH, especialmente en pacientes con factores de riesgo.

- b) Tlancihuatl non cocoshcatitoc pehua qui co-cohua ni ihtih, huan coconetzin cualtis miquis o yen Cihuatl, nic mopalehuis, nic mishihtis, moniqui ma qui palehuican tlapahtihque non cachi qui yec mati, ompa caltlapahtic, huan cuali ma qui yecpahtican.
- c) Nin amaihcuilol tlanahuatilis o qui chihque ica quin palehusque Cihuame non cocoshcatitoque, nic mopalehuisque, nic mishihtisque, quimpalehuisque san ihqui, amo qui tlashtlahuasque, ompa caltlapahtic itoca IMSS, ISSSTE, masqui amo ompa ihcuilhtoque.
- d) Noyihqui caltlapahtihque campa mo tlashtlahua quipia ica quin palehuisque Cihuame non cocoshcatitoque uan tla omoniquisquiaya mo tlashtlahuas maquitlashtlahua aquin o qui tlahtlan maquipalehuican.

5. Quipia tlamantli pahtli icah quin palehuisque Cihuame non cocoshcatitoque. Uan noyihqui mitz palehusque tla ocse cocolistl tic pia.

- a) Non yasque quin tasque non cocoshcatitoque uan quipia:
 - Quipian tipostl non ual tzatzahtzi.
 - Mitz ihcuilohua, mitz tomachihua, cosh ti yitic, cosh ti huehcapan.
 - Cosh cuali cahquin coconetzin.
 - Coshmoscaltia ni parís.
- Quenin huallo coconetzin.
- Tlen mitz cocohua, cosh cuali ti tlacua.
- Mitz mocuitlahuisque ,quitasque cosh nochí cuali cahqui.
- b) Quitasque itich tipostl non campa quitah quenin cahquin conetl ic tlahtic, itocah Biometría hepática, quitasque istli, nin ashish, noyihqui VDRL istli cosh cuali cahqui RH uan támiz glucémico.
- c) Noyihqui quitah quenin cahquin coconetzin ic tlahtic, ihuan moniqui ocse tipostl ma qui palehui.
- d) Noyihqui moniqui ma quin temolican chamo qui pian cocolistl non itocah VIH, non macehualme cachi cocoshque.

e) Toda embarazada debe tomar hierro (sulfato o fumarato ferroso) y ácido fólico.

6. Los Datos de Alarma que indican que debes acudir de inmediato a revisión por un profesional de la salud en un hospital son:

- Dolor de cabeza, más zumbido de oídos, más lucecitas o visión borrosa.
- Fiebre (calentura).
- Desmayos o ataques (convulsiones).
- Hinchazón de manos, cara o de todo el cuerpo.
- Náusea, vómito o dolor fuerte en la boca del estómago.
- Que el bebé se mueva menos o deje de moverse.
- Pancita dura con o sin dolor, dolores de parto (contracciones).
- Salida de sangre o líquido por la vagina.

No te automediques ni dejes pasar tiempo “a ver si se quita solo”. Puede ser peligroso.

7. Toda embarazada debe elaborar, en conjunto con su familia y el profesional de la salud, un Plan de Seguridad para la Embarazada (Plan de Seguridad Obstétrica) para cada embarazo.

El Plan de Seguridad de la Embarazada consiste en prever el nacimiento, considerando los siguientes puntos:

- Cuáles son los datos de alarma y qué hacer si se presentan, a quién llamar o a dónde acudir.
- Dónde puede recibir atención de urgencia durante el embarazo.
- Dónde se atenderá el nacimiento.
- Fecha probable en que nacerá tu bebé.
- Cómo llegar (ruta, medio de transporte).
- Qué documentos y objetos debe llevar.
- Qué método de prevención del embarazo (anticonceptivo) utilizarás.
- Quiénes (familiares, amigos, compañeros de trabajo) y cómo participarán en el Plan de Seguridad.

e) Nochtin cihuame non cocoshcatitoque quipia ica quisque pahtli itoca ácido fólico.

6. Tla qui machilia itla quin cocohua, niman ma yacan caltla pahtic, ompa quin palehuisque:

- Tla qui cocohua ni tzonticon, ihcoyoca ni nacas, quimita citlalime, o ishcuayohuinti.
- Sasimpanohua totonqui.
- Mimiqui, mococtinimi.
- Posahui ni mahuan, ni shayac, o nochi ni tlacayo.
- Motlahiltia, tlacopa, uan qui cocohua chicahuac ni yolishtitlan.
- Coconetzin sancualtzin molinia o yacmo molinia.
- Ni ihti chicahuac qui cocohua o amo qui cocohua, qui machilia ya mopalehuis.
- Ayoquis, isquisa campa ic mashisha.

Tla itla mitz cocohua, amo shiqui tlamantlipahtli, uan amo shi mochia,” ahsos panos” simpanohuatemohti.

7. Nochtin Cihuamenon cocoshcatitoque incepan ceyleftli, uan tlapahtic, quitemosque quenin quipalehuisque uan quitasque tla sipa, oppa, o yeshpa cocoshcatitos.

Quenin quin mocuitlahusque Cihuame non cocoshcatitoque uan quenin quin chiasquen coconetzitzin:

- Tlonon qui chihuasque tla yo tlamachilihque aynonon qui notzasque, canin quin huicasque.
- Canin quin hual mo cahusque, uan quitasque tla ya mo palehuis.
- Catlie caltla pahtic quitas tla ya mo tlatatilis coconetzin.
- Quemanian quishyehyicohua tlatatis coconetzin.
- Quenin ahsiti, tlin tiposmohuilana cuicas.
- Tlin amameh quin huicas.
- Tlin pahtli tiquis icanon amo ti cocoshcatis.
- Aynonon icnihuan, y tlahah monahuac isque ihcon quin palehuisque uan quenin tlapalehuisque.

- Si ya tienes hijos, quién se hará cargo de ellos.

8. El embarazo normal no necesariamente debe durar 9 meses exactos.

- a) Los médicos, enfermeros y demás profesionales de la salud que te atenderán, es probable que se refieran a tu embarazo en semanas, no en meses.
- b) El embarazo normal (a término) puede durar entre 37 y 41 semanas. Antes de las 37 semanas son pretérmino y después de las 41 semanas son postérmino.
- c) Algunas veces, cuando tu menstruación no es exacta, el personal de salud puede usar otros datos o estudios, como el tamaño del bebé o un ultrasonido.

9. El trabajo de parto puede tardar hasta 48 horas, especialmente en las primerizas.

- a) La labor o trabajo de parto en una embarazada primeriza suele tardar entre 24 y 48 horas, a partir de que empieza el trabajo de parto verdadero.
- b) El trabajo de parto verdadero o efectivo, se presenta cuando hay de 3 a 4 contracciones en un lapso de 10 minutos (más o menos una contracción cada 2-3 minutos), duran entre 45 y 60 segundos y habitualmente producen dolor, que puede ser más intenso conforme pasan las horas.
- c) Cuando “se rompa la fuente” (ruptura de membranas corioamnióticas) debes acudir a revisión médica de inmediato, aunque el nacimiento del bebé puede tardar algunas horas.

10. Cuidados durante la cuarentena (puerperio).

- a) Siempre que sea posible, tú y tu bebé deberán estar juntos en el hospital para que lo alimentes con leche materna. Recuerda que la leche puede tardar en “bajar” hasta 72 horas y que al principio será escasa y transparente.
- b) Si aún no has decidido qué método anticonceptivo usarás, es el momento. Es conveniente esperar al menos 2 años para embarazarte de nuevo.

- Tla ya quin pian nin pilhuan aynonon quin mocuitlahisque.

8. Tla se Cihuatl cocoshcatitoc, queman amo ahsi chicnahui metztli, cana achto mopalehuia.

- a) Tlapahtihque, non quin palehuia yuan nocsiqui tepahtihque mitz itasque, yehuan quihtosque quesqui chicomi tonal panos, amo metzme.
- b) Non cuali yihui nic cocoshcatitoque panohua se pohual uan cashtol uan omi tonal, o tlamo omi pohual uan chicomi tonal, cualtis tlacatis achto, o cachi huehcahuis.
- c) Quemanian, nmometztipanamo san se tonal pehua, tic machiltis tepahtic, ihcon quishyehyicos quesqui tonal quipia nic omotlalin coconetzin, uan quitas ican tipostl.

9. Nic mo palehuia huehcahui omi pohual uan chicueyi cahuitl, ihcon mochihua Cihuacocone non iquin cipa mo palehuia.

- a) Motiquipachohua Cihuamenon iquin cipa mo palehuia huan huehcahui, se pohual uan nahui cahutl o tlamo omi pohual uan chicomi cahuitl, andes tlacatis coconetzin.
- b) Nicpehua mihticocohua ipan yeshpa o nashpa quin cocohua, huan panohua mahtlactl cahuitzitzin nocuel mochia omi pohual o yeyi pohualnocuel pehua cachi chichahuac quin cocohua queme panohuan cahuitzitzin.
- c) Tla yo tic machili yo “tzomon campa o motlali coconetzin” niman shio caltlapahtic, mayihqui ti mochias huehca nic tlacatisn coconetzin.

10. Quenin mo cuitlahisque tla yo mo palehuihque.

- a) Sime tla ti cualti shio inahuac nmo coconetzin caltlapahtiloyan, sime shic chichiti. Shic ilnamiqui nic huehca nic ti mehmeya, non iquin hual quisa amo titzahuac.
- b) Tla amo tic mati tlin pahtli ica ti mocuitlahuis, shi motlahtlani, ti mochias omi shihuitl tla tic niqui nocuel ti cocoshcatis.

- c) Si te hicieron alguna incisión (cortadura en la piel), pregunta cómo debes cuidarla y si deberán retirarse los puntos de sutura.
- d) El sangrado transvaginal en la cuarentena (posparto o poscesárea) inicia rojo intenso y abundante como una regla. Conforme pasen los días, el sangrado se reduce y se diluye hasta desaparecer, dura aproximadamente 40 días.

- c) Tla omitz ihtitlapohque shimotlahtlani quenin ti mocuitlouis, uan quemanian mitz quishtilisque non ica o mitz ihtzonque.
- d) Istli non quisa miac uan titzahuac nic ti mishic, ihcon panotin tonal sa canahuac, polihui semetztipan.