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

LENGUA INDÍGENA POPTÍ

Taq'eb'al tet ixi ix ay tzet yeyi yunhe xtxumtxen sb'a ix yin k'ul b'oj mak yet kawilwalil yulb'al yet ay tzet ye ix, yet xpitzk'a nin hunin b'oj yet hilan ix.

GOBIERNO DE MÉXICO | CULTURA SECRETARÍA DE CULTURA | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | CONAMED COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO | INALI INSTITUTO NACIONAL DE LENGUAS INDÍGENAS

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 invitarnos 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).

TAQ'EB'AL TET IXI IX AY TZET YEYI YUNHE XTXUMTXEN SB'A IX YIN K'UL B'OJ MAK YET KAWILWALIL YULB'AL YET AY TZET YE IX, YET XPITZK'A NIN HUNIN B'OJ YET HILAN IX.

Ayxana' ichi ha' k'ab'koti. Tin'an t'in'anxa ha wotaj. Ayxa tzet ha weyi. ¡Tzalab'al! Chach jijb'a a wila nihan xtx'olilti, yunhe q'a k'ul ha tx'umtx'en ha b'a b'oj mak xmunla yin skawilwalil chach hilno yulb'al hunk'ahan xahauti.

1. Hune'. Tzet xq'anlax yunhe ha tanhelax yulb'al yet ay tzet ha weyi, yet xpitzk'a ha wunin b'oj yet hilan hach, chu nanan yul hunun institución.

a) Asi' maka txotelan b'et n'a yet skawilwalil yunhe ha wotajnhen tzet xq'anlaxi b'oj ta cha woche ha ch'ay ha b'i maka ta ayto tzaj te hum cha wakano.
b) Ito ha wum ayko ha wechel yin.
c) Yul hej institución yet seguridad social b'oj ta ay ha Seguro Popular, ito ha credencial maka ha wum xalni ta ayachko tzajo sistematu.

d) Otajnhe tzet chalte b'oj hantaj stohol chilo hej institución hune'nhe yahau, yunhe t'inhanxa ha we antaj chihalo.

2. Kab'. Yet tax cha wotajnheni ta ayxa tzet ha weyi, hatu yetay a wichiko a winito tx'olil tzechu a tanhen xch'ib' nin hunin ib'il ta wu

a) Tx'olil tzechu stanhelax xch'ib' ninhan hunin ib'il yu hune' ix ix kawlahanma chu yinito hune' na an'lom, hune' na' enfermero perinatal maka materno-infantil taka matx'in hunu mak yet skawilwalil kuyb'il munil tzechu stanhewi yu.
b) Tx'olil tzechu stanhelax xch'ib' ninhan hunin ib'il yu hune' ix ix xikiltaj ye skawilwalil yaj kachb'il sto niman, maka ay hune' syatajil xax heq'to yin, yetwanojay yinito hune' mak anlom ginecoobstetra. Yin mak q'a xikiltaj yeyi, chu skolwa pax hune' na especialista ko smunil stanhewi yin heb'ix ix ay tzet yeyi yaj xikiltaj ye skawilwalil perinatólogo médico materno-fetal sbi yin.

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. Oxeb'. Tzetajet ch'ani syatajil ay yok yin tzet yeyi, maka yab'il xa ix mie', pax hej syatajil yulb'al yet ay tzet ye ix, ch'ani ta yataj winihapno nin hunin ib'il yu ix

a) Ta ix ay tzet yeyi k'ul ye skawilwalil ix boj mach syatajil ch'ek'to yin ix, maka hek'omnhe xu yek'to tzet yab'en sba ix, chalilo' ta mach ko syatajil chu yilno ix yub'al tzet yeyi.
b) Tzet q'a jichan ch'ani syatajil yulb'al yet ay tzet ye hune ix ix ha:
   i. (Sb'ab'el) Ta max ch'el ix olanheb' hab'il mak ek'b'alxa ix skanwinaj hab'il.
   ii. (Skab') Ta ko b'aq'ich ix.
   iii. (Siox) Ta xchik'il ix Factor RH negativo.
   iv. (Skanh) Hej yab'il payxa ayko yin ix haka: yahto spresión ix, yazucal ix, hunu yab'il yin yanma maka yin yub'al ix.
   v. (So') Ta ilb'ilxa yin hunu yunin ix yu, xelto hunu nin hunin yin ix, maka operado ye smi' sk'ul ix waxajlanheb' xahau yalanto yet xkan ix yin tzet yeyi, oxelxa maka ek'b'alxa oxel hel chil ix yin yunin, kabxa maka ek'b'alxa kayel hel ch'elto yunin ix yin, maka kab'xa cesárea ch'ok yin ix.
   vi. (Suaj) Yab'il maka syatajil chu yilni ix ix yin tzet yeyi: yahto spresión ix xalax (hipertensión gestacional hil maka preeclampsia) yazukal ix, yel chik' yin ix, ta mat txialo maka ko txial hune xalax liquido aminoticohal, ta ko tzulik maka ko nimej nin hunin haka yetwanoj ay sk'inal, hej infección, alergia, maka hunu operación yulb'al tzet ye ix mie', etc.
   vii. (Suj) Syatajil yu machu stzoten ix castilla yin k'ul maka hunuxa tzeet.
c) Ay hunk'ahan syatajil chu zelito yulb'al tzet ye ix ix, ay hunk'ahan xwatxiko maka ay syepaxti sb'a.

4. Kanheb'. Ta ay hunu syatajil chinhe slem yichinako yu tzet ye ix ix, tzantzet institución hal, wankan hune'nhe yahaw, yeteanoj ay xchani kat skolni ix mie'.

a) Hune' syatajil chinhe slem yuninayi haka yet ta ay hunu tzeet chu skam anma lemb'il yu, chu yetaxto maka sb'ejkan smunla hunu spartehal snimanil, yetwanoaj ay chi'lax lemb'il.

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.

b) Hunu syatajil chinhe slem yichinako yu tzet ye ix ix ha yet ta ay hunu tzeet chu skam ix mie' maka nihan hunin yu, yulb'al yet ay tzet ye ix, yet xpitzk'a nin hunin maka yet ilan ix. Yetwanoj ay yilax ix yu hunu na anhlom especialista lemb'il, yul hunu hospital itzat ye yilni kat skolwa yin hunk'ahan syatajilti.
c) Hune' Convenio General yet Colaboración yu Atención yet Emergencias Obstétricas, ha cha'ni ta heb' ix ix ay hune' syatajil chinhe slem yichinako yulb'al yet ay tzet ye heb'ix, yet xpitzk'a nin hunin maka yet ilan heb'ix, chu yantelax heb'ix matanil b'et Secretaría yet Salud, IMSS maka ISSSTE, mach yok yin ta derechohabiete heb'ix mato machó
d) Hej institución hune'nhe yahaw yetwanoj ay xchani kat yanhten lemb'il hune' ix ix yet ay hune' syatajil chinhe slem yichinako yulb'al yet ay tzet ye ix, stohol ch'ilaxojilo yetwanoj ay stolano mak xq'ani ta ch'ilot ix.

5. Oweb'. Yet ay tzet ha weyi ay hej tzet yilal ha tanheni b'oj estudios yet ay ha wani heloti. Ay hunk'ahan yilal yu tzet ha wab'en ha b'a matu yu tzet ha weyi.

a) Tzet yetwanoj ay spich'lax yulb'al hunun consulta:
   - Yilaxi ta matzet chu yani syatajil ta win.
   - Smalelaxi kat stzib'nhelax ha walil, ha presión b'oj ha tel.
   - Ta matz syatajil yin tzet ha weyi.
   - Tzechu xch'ib' smi' ha k'ul.
   - Hanik' ye nin hunin.
   - Tzetajet ha wabén ha b'a, ta k'ul ha wahi b'oj tzechu ha tanhen ha b'a.
   - Spich'loyi b'oj stilaxilo tzet ch'al hej ha westudio xq'anlaxi.

b) Hej estudio yet laboratorio yilal ayko tzajo xtxolil tzechu ha tanhen ha b'a yet maxto xpitzka nin hunin ha: Biometría hemática, química sanguínea, examen general yet ha watxul, prueba VDRL, grupo sanguíneo b'oj factor Rh bój tamiz glucémico.
c) Ay hej estudio hakana ultrasonido, wankan ch'okniko b'oj taq'eb'il yunhe yilaxi tzechu sb'elwi tzeta weyi, mat ko yilalo yunhe k'ul ha wini xtxolil tzechu ha tanhen ha b'a yet maxto xpitzka nin hunin.

d) También es conveniente hacerse una prueba para detectar el VIH, especialmente en pacientes con factores de riesgo.
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.
- Si ya tienes hijos, quién se hará cargo de ellos.

d) Ko yilal paxo ta cha wilti yechel ha chik'il yunhe ha wilni ta machko VIH ta win, q'a syilalil ta ay tzet ch'ani ta hab'an yok ta win
e) Zunil mak ay tzet yeyi yetwanoj ay yuk'ni hierro b'oj ácido fólico.

6. Wajeb'.Tzetajet syatajil yetwanoj ay ha to lemb'il ha waha ila' tet hunu mak xmunla stanhen kawilwalil yul hunu hospital ha:

- Yahaw wihe' sq'an yul ha txikin, xkalkoni maka xmoyq'alo ha wilni.
- Q'a.
- Zuchalo ha k'ul maka yaxkamik .
- Smal ha k'ab', ha sat maka zuni ha nimanil.

- Huchk'ulal, xaw, maka ko ya yul yoq'anil xtxam ha k'ul.
- Ta mach ko xb'ili maka sb'ejkan nin hunin sb'ilen sb'a.
- Ta ko kaw ha k'ul, ya maka wankam mat yahoj, syahil haka yet spitzk'ahojxa nin hunin.
- Ta xtit chik' maka haha' ta win haka yet spitzk'axa nin hunin.

Mach tonhk'a cha wuk anh, machka cha wa hek'o sq'inal ha wechmani ta chek'oto yin haknheti axkam ayb'ayti huchan.

7. Hujeb'. Zunil mak ayxa tzet yeyi yetwanoj ay swatxen hun b'oj sfamilia b'oj mak munlawon yin skawilwalil snuq'al stanheb'anil ix ix yulb'al hunun hek ay tzet ye ix.

Snuq'al stanheb'anil ix ix yulb'al yet ay tzet ye ix ha yitzatnhelax techu spitzk'ahoj nin hunin kat snalaxto:

- B'aytetaj tzeet chon itzatnheni b'oj tzet yet ay juni ta lanhan jek' yin, mak yet ay xjaute maka b'ay chu ko toyi.
- B'aytu chu xchalaxi lemb'il kat yilax hune' ix ix ay tzet yeyi.
- B'aytu xpitzk'ahoj nin hunin.
- Tzet tzayik chu spitzk'ayi .
- Tzechu ha wapno b'ay xpitzk'ahoj tu.
- Tzet humhal maka tzeetal yet ay yilaxto.
- Tzet métodohal xkachno stij yaq'b'il ha wunin ch'oknoko ta wu.
- Maktaj b'oj tzechu skolwahoj mak xtoj ta win yin snuq'al tzechu ha tanhelaxo.
- Ta ay yaq'b'ilxa ha wunin mak xtanheno.

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.

8. Waxajeb'. Ta k'ulnhe ye ix ix yet chechman ix hunu yunin, mach yexto ko tzajan b'alonheb' xahaw kat spitzk'a nin hunin.

a) Heb'na anhlom, enfermero, b'oj yaq'b'ilxa mak munlawom yin kawilwalil chach ilno, q'a jichan yin antajxa tzet ha weyi semana sb'iza heb' na mat xahaw ho.
b) Ta k'ulnhe sb'elwi tzet ye ix ix, xa hu spitzk'a nin hunin yin hujlanheb' skawinaj maka hune' sioxk'al semana. Yalanhto hujlanheb' skawinaj semana PRETÉRMINO sb'i, haxkam max ch'apni sq'inal nin hunin, taka lawi hune' sioxk'al semana POSTÉRMINO xa sb'i haxkam xax hek'b'alni sq'inal b'ay yetwanoj ay spitzk'ayi.
c) Yet mat t'inhano tzayik'al ha tx'awi, mak xmunla yin kawilwalil chu yokniko hunuxa información maka estudio yu, hakana antaj hun nin hunin maka hunu ultrasonido.

9. B'alunheb'. Spitzk'a nin hunin chu yek' sq'inal hunu waxajeb' sioxk'al hora hil, q'a jichan yet sb'ab'elto yunin ix mie'.

a) Yichiko munil yin tzechu spitzk'ahoj yunin ix ix sb'ab'elto mie' chu yek' sq'inal xolb'al kanheb' skawinaj b'oj waxajeb' sioxk'al hora, ch'ichiko yet ko yelxa xpitzk'ahoj.
b) Yet ko yel xa xpitzk'ahoj nin hunin ch'ichiko yet oxeb' maka kanheb' syahil xtit yin ix mie' yulb'al lahoneb' minuto (hunun syahil yin kab' maka oxeb' minuto), howeb' sioxk'al maka sioxk'al segundo ch'eq' sq'inal hunun syahil b'oj xin syahil tu ayko kam ya zutzun smalil.
c) Yet xopmoto xtx'uyal haha tzujan yin nin hunin, yetwanoj ay ha to ha waha ila ha b'a tet hunu na anhlom lemb'il, waxankam xto heq'o sq'inal spitzk'ahoj.

10. Lahonheb'. Stanheb'anil yet ilan ix ix .

a) Hunun hek' chuyi hach b'oj ha wunin yul hospital yet ay hun he yeyi yunhe ha wani yim. Ta yichob'anil machko yal ha win maka ko ha jilni nati yul ha k'ul chub'il ay b'ay yin to siox tzayik xtit yin k'ul.
b) Ta maxto cha hinko tzet metodohal ch'oknoko ta wu yu macha wilana yin hunuxa ha wunin, yetxa aya. Q'a k'ultu ha wechman kab'o hab'ilal kat to ha wilno yin hunuxa ha wunin.

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.

Encuentra en nuestro sitio web, otras recomendaciones que te serán útiles acerca de: Error médico, Presión arterial, Control prenatal, Urgencias, Adulto mayor, Gineco-Obstetricia, Ortopedia, Dolor torácico. www.conamed.gob.mx

c) Ta xach q'uplaxi yet xach watxi, q'amb'e tzechu ha tanhen ha b'a, b'oj ta ch'ilaxojilo tzisb'al ta win.
d) Yay chik' ta win lawi ha watxi, yichob'anil ko kaj jilni bój tx'ial haka yet chach tx'awi. Yet ch'ek'oto hej tzayik, ayko spaxojayti smalil masanto xtukukano, aymi skawinajo tzayikal chiato.

Say yin sitio web www.conamed.gob.mx yaq'b'ilxa taq'eb'al chu yokniko ta wu yib'anhilo: yet zemk'o na anhlom, Presión arterial, Control prenatal, Urgencias, Adulto mayor, Gineco-Obstetricia, Ortopedia, Dolor torácico.