

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



LENGUA INDÍGENA TZOTZIL

Smantalil yu'un ants k'alal xchiuk yol svente
lek slo'iltaik xchi'uk jpoxtavane k'alal xchiuk
yol, k'alal xvok' xchi'uk xchavinikal k'akal
svok'el.

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).

SMANTALIL YU'UN ANTS K'ALAL XCHIUK YOL
SVENTE LEK SLO'ILTAIK XCHI'UK JPOXTAVANE
K'ALAL XCHIUK YOL, K'ALAL XVOK' XCHI'UK
XCHAVINIKAL K'AKAL SVOK'EL.

No'ojxa ta vone. Li' ne k'ot sk'ak'lil ta meles. xkuxet avo'onton ti la ch'in xa vole. ! Ta yorail j ta xk'aktik a chanik ti li ch'in vun sventa sbijumtasvan. Sventa lek oyuk sna' sloilal xchi'uk xpoxtavanej k'alal sk'elot li u li'e.

1. K'usitik chtun k'alal chak'sba ta k'elel k'alal ch'iuk li yole. Yabtanel svok'esel olol xchi'uk ta xchavinik sk'ak'alil svok'el, xu' xjel ja' k'ux-elan chalik ta jujun snail xpoxtavane.

- a) Batan jak'o ta snail jpoxtavanej sventa chak'el k'usitik vunetik sk'an y mi cha k'an cha vak ta tsak'el abi.
- b) Ich'o batel junuk avun vu yich'ojtalel alok'omva.
- c) Ta snail jpoxtavanej ta seguro social ti mi vo'ot oy a seguro popular ich'obatel acredencial o junuk avun tu bu ta xal ti ja avune.
- d) Ojtkino k'uyelan chpoxtavanik chi'uk stojol ta yantik xpoxtavanejetik ti bu ma'uk yu'un ajvalil, sventa mu cha'yuluk staot.

2. Li control prenatale sk'anme ta xich' likesel k'ak'al mi achiuk avole.

- a) Yich'el ta muk' ta jun ants k'alal mu'yuk xchamel k'alal sk'anto xvok'e yole xu' sk'el jun jpoxtanej li buch'u ta skotol chamel. O jun enfermero perintal o materno - infantil o yan jk'el chamel sventa jk'el olol.
- b) Yich'el ta muk un ants k'alal xchiuk yol k'alal oy xchamel pe k'elbil lek', k'alal oy to'ox xchamel pe poxtavil xa, xu' ta sk'el jun ginecoobstreta (jk'el chamel sventa antsetik) ti mi to tso'tse xu' stik sk'om jun perinatologo ja jun jpoxtavanej ti buch'u lek xchanej sk'elel antsetik.

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.
- 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.

3. K'usitik tsots ta k'elele ja' k'alal oy xchamel ti meile k'alal sk'anto xch'in li yole. Jech k'uchal chlik' yich svokol xch'in jech no'ox xtok xu mu lekuk xvok ti olole.

- a) Ti mi mu'yuk xchamel jun ants k'alal ch'in yole mu'yuk chich' svokol, mi mu'yuk k'usi ip chai' o mi kolem xa'ox lek.
- b) Li k'usitik tsots svokolal ta xich' ch'inel li olole, ja:
 - i. Ja kalal mu'yukto yich'o jolajuneb jabil xch'uk mi ech'emxa ta chavinik sjavilal.
 - ii. Jubemal chamel.
 - iii. Ja mi oy xch'ich'el rh negativo.
 - iv. Mi oy ta chamel ti mu stak poxtael: presion alta, askal chamel, chamel ta o'ntonal, mi oy xchamel sputsuts etc.
 - v. Mi oy xa vokem junuk yol, mi oy yalem yol, mi oy jatbil yab yol ti mi muyukto jelabem vaxak lajunen u, mi oy chib yalem yol o chib velta jatvil xch'ut.
 - vi. Tsatsal chamel k'alal ta xich' ch'inel olol li k'ak'al ta na li'e: presion alta (hptension gestacional o preclampsia) askal chamel (askal chamel k'alal ch'inbil olol) k'alal chlok' xch'ichel jun ants.k'alal to jch'in li olole o mi epxa sjavilal li meile, chameletik chininul o mi ch'ch jatel k'alal mi chiuk vil li olole.
 - vii.k'alal mi mu sna' xk'opoj ta kaxlan k'op.
- c) Svokolajel xu' chjel k'alal chi'uk bil li olole, xu' ta xlekub o ta x-ayan yan chameletik.

4. Mi oy anil chamele xu' buch'u junukal jpoxtavanej xpoxtajot.

- a) K'alal oy anil tsatsal chamel ti xu' ta xch'ay xkuxlejaj sk'an ta xich' k'elel ta anil.
- b) K'alal oy anil chamel ta alajel xu' chi'ch' svokol li ants k'alal chchin yole, alajel xchi'uk ta xchavinik k'akal, xchi'uk xkuxlajel li olole. sk'an chich' kelel ta junuk jpoxtavanej ta anil, ta snail jpoxtavanej ja' ti buy sna'ik lek xpoxtavanike.

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

- c) Xchapobil ta sventa abtel yu'un yich'el ta muk antsetik ta anil chamel k'alal xchi'uk yolik, k'alal chvok o ta xchavinik k'akal xu' ta xich'ik moton poxtael ta snail jpoxtavanej, jech k'uchaal ta imss o ta issste ak'o mi muyuk te tsakal svi'ik.
- d) Li ta snail jpoxtavanej bu mauk yu'un ajbalil xu' ta xpoxtavan k'alal mi oy anil chamel ta stojol jun ants boch'o ta xvok' yol ja' ta stoj ti boch'o ta sk'an poxtajele.

5. Oy ku'sitik svunal sk'an lok'esel k'alal mi ja chi'uk a vole. Oy juju tos sk'an lok'esel xtok ja k'ux-elan ta jujun chamel.

- a) K'alal chich' k'elel ta juju koj yich'o talel:
 - Svunal sk'elobil juju tos chamel
 - Sbisovil k'u yalal, k'uyelan x-abte xch'ichel xch'uk sbisubil k'u snatl.
 - K'alal tsots xchamel ta alajel
 - K'alal chmukib yab olol

 - K'uyelan oy ti olole
 - K'usitik ipik, ta velil xchi'uk k'usitik chkoltavan ta chamel
 - Sk'elel xchi'uk xchanel ti svunal k'anvile
- b) Li bu ta xich' chanel li chamele tsots sk'plal bu xchi'uk yol ja: sk'elobil chi'ch' , sk'elobil k'abil, sk'elobil VDRL, juju chop ch'ch'xchi'uk sk'elobil askal chamel.
- c) Oy sk'elobil olol ta yut ch'util ak'om mi muyuk k'usi tsots stuj ta sventa chich' k'elel k'alal chch'i talel ti olol k'alal chinbil ta sme'e, mu'yuk ta tsots stuj k'alal chiukbil li olole.
- d) Jech no'ox xtok sk'an k'elel mi oy yu'un VIH, ja' ti boch'o oy tsots xchamelik.
- e) Skotol antsetik buch'u xchiuk yolik sk'an ta xuch'ik hierro (sulfato o fumarato ferroso) xchi'uk 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.

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 proba-

6. Mi oy k’usi ip cha vaye sk’an cha bat ta poxtael ta snail jun jmurka poxtavanej:

- K’ux jolal+sts’ininet chikinil, o mi xmaket a sat.
- K’ok’.
- Xch’ay a ch’ulel.
- Sital ta k’obil, ta satil o ta sjunal bek’talil.
- Ib o’ntonal, xenel o k’ux o’ntonal.
- K’alal mi jutuk chvak o muyuk chvak’.
- K’alal mi te’ tsinan xk’uxul, xk’uxul olol.
- K’alal chjelab ch’ich’.

Mu k’usiuk no’ok poxiletik xa bik’ , xibal me sba.

7. Skotol antsetik buch’o xchi’uk yolik sk’an me tsoy yuts’ yalalik xchi’uk jpoxtavanejtik tsk’an tsk’el sva’ik ti k’alal oy boch’o chchi’n olol ta jujun ants.

Ti k’usi sk’an k’elel chapel ta jun ants k’alal chchi’n olole ja sk’an chal ti ta xich’ k’elel k’usi ora ta xvok’, jech k’ucha’al ta ju tos li’e:

- K’usitik ip cha’i xchi’uk k’usitik xu’ tspas mi lik xk’uxule, boch’o xu’ cha vik’tal o bu xu’ cha bat.
- Bu xu’ cha vich k’elel ta anil k’alal a chi’uk olole.
- Bu chich’ k’elel mi vok’.
- Yu’altik k’alal ta xa xvok’ ti a vole.
- K’uxi xu’ cha k’ot (sve’ilal karo).
- K’usi vunetik sk’an cha vich batel, xchi’uk k’usitik xtun.
- K’usi xu’ cha tunes k’alal mu xa chi’n olol.
- Boch’o tik, (uts alal tak, amikotak, chi’iltak ta abtel) k’uxi xu’ ta skolto sba’ik ta sk’elel.
- Mi oy xa a voltake, buch’o ta sk’el.

8. Ti lek chi’uk bil olol ma’uk to tsk’an chvok ta balunen u.

- a) Ti jpoxtavajetike, jk’el chameletik xchi’uk yantik jpoxtavanetik ti ta xk’elvane, xu’ ta

ble 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.
- 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.

sk'elik ta xemuna ti chi'uk ovole, mu ta jujun u.

- b) K'alal lek chi'uk bil li olole, xu' chjalij ta vuklajuneb xchi'uk jun yox vinik xemuna. K'alal sk'anto vuklajun xemuna ja' sbi pretérmino, k'alal chjelab ta jun yox vinnik xemuna ja' sbi postérmino.
- c) Oy vak'intik, k'alal mu ta yorilok chavil achamel, ti poxtavaneje oy k'usitk stak' stunes jech k'ucha'al stak' lok'esel sk'elobil chameletik, jech k'ucha'al ku smu'kul olol jun sk'elobil olol ta ch'util.

9. K'alal chvok' olo xu' chjalij vaxakib yoxvinik (48) ora, ja' k'ala sba olole.

- a) Ti yabtelal ta sk'elel jun ants k'alal chchi'n sba olole, xu' chjali 24 o 48 ora, chlik k'alal chvok xa tal ti olole.
- b) Ti yabtelal sk'elel ti k'alal chvok' xa ti olole, chlik xach'sba li ch'uxuvetike oxib chanib velta ta lajuneb minut.
- c) K'alal mi jat ti sna olole bat ak'o aba ta k'elel ta poxtavanej ta anil manchuk mi xlali to xvok' li olole.

10. Yich'el ta muk' ta chavik k'akal k'alal chvok li oloe.

- a) K'alal oy k'usi xa bute, jo'ot xchi'uk a vole sk'an cha komik ta snail xpoxtanej sventa cha vakve a chu'j. Na'ome ti xu' me chjali 72 ora chyal, k'alal chlike lokuke jutuk no'ox o batsi jo no'ox.
- b) Mi mu to xa na' k'ux-elan aba sventa mu xa chi'n olol, ja' xa me yoril. Sk'an cha k'el aba chib jabil k'alal mi alaj.
- c) Mi la vich jatele ja'ko k'ux-elan xu' cha k'el abaj xchi'uk mi chich' lok'esel sts'ise.
- d) K'alal yich'oj xa chavinik k'akal li j-alnome ta to xlok' ch'ich'aj jech k'ucha'al ilom u. K'alal ta x-ech' li k'ak'ale k'un k'un ta sakch'ay batel.