

Navegando el embarazo

Su salud se ve afectada por muchos factores, no solo sus decisiones personales. La comunidad donde vive y no tener acceso a servicios de salud básicos son algunos ejemplos. El embarazo puede ser abrumador, pero no se preocupe--estamos aquí para brindarle consejos que le ayudarán a navegar esta etapa. Con esta información podrá abogar por la atención que usted y su bebé merecen para mantenerse saludables y fuertes. Mire las recomendaciones a continuación.

Preste mucha atención a los malestares del embarazo.

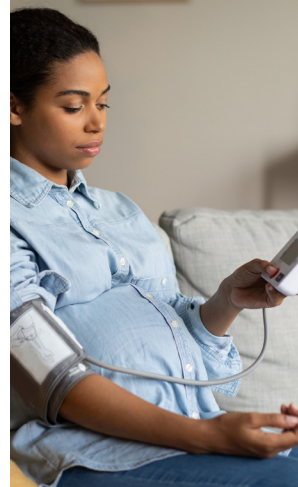
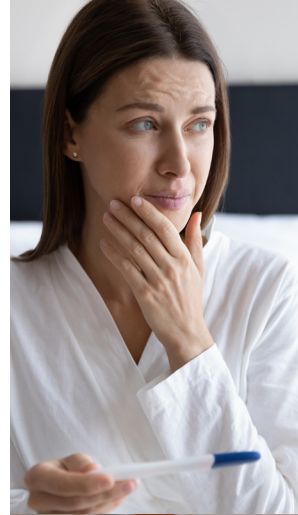
- **Mantenga una lista de los cambios.** Las hormonas del embarazo, el estrés y la tensión del cuerpo debido al peso extra producirán cambios en su cuerpo durante todo el embarazo. Aunque es normal sentir malestares, anote los cambios y hable sobre ellos con su proveedor en sus visitas prenatales.
- **Preste atención a su cuerpo.** Los malestares como la fatiga y las náuseas usualmente no son causas de preocupación, pero menciónelos a su proveedor si interfieren con su vida diaria. Nunca deben ignorarse los malestares fuertes como los dolores de cabeza persistentes o la falta de aliento.
- **Expresa sus preocupaciones.** Muchas mujeres en los Estados Unidos mueren durante o después del embarazo debido a problemas de salud relacionados con el embarazo—y la mayoría de ellos son evitables. Si le preocupan los cambios en su cuerpo, no tema hablar con su proveedor. Usted es quien mejor conoce su propio cuerpo.

Entienda los factores de riesgo que producen complicaciones del embarazo.

- **Salud cardíaca.** Si tiene alguna condición de salud que puede afectar la salud de su corazón, hable con su equipo médico para entender sus riesgos. Muchas condiciones requieren medicamentos para controlarlas, pero su proveedor puede ayudarle a escoger uno que sea seguro para usted y su bebé.
- **Condiciones crónicas.** Es posible tener un embarazo saludable y un bebé saludable aunque usted tenga una condición crónica de salud. Siga viendo a todos los profesionales que tratan su condición. Todos ellos son parte de su equipo médico y cada uno tiene una función importante en el cuidado de su salud durante el embarazo.
- **Salud mental.** La depresión perinatal es una de las complicaciones más comunes del embarazo. Si no se trata, puede causar problemas como el parto prematuro. No deje de decirle a su profesional si tiene un historial de depresión o si cree que puede tener depresión. Someterse a un tratamiento temprano puede ayudarle a sentirse mejor y a estar lista para cuidar a su bebé.

Continúe manteniendo buenos hábitos de salud.

- **Mueva su cuerpo.** Las personas embarazadas sanas necesitan al menos 2½ horas por semana de actividad aeróbica, como caminar o nadar. La actividad física regular puede ayudar a reducir su riesgo de complicaciones del embarazo y a aliviar los malestares del embarazo, como el dolor de espalda.
- **Mantenga una buena nutrición.** Comer alimentos nutritivos le ayudará a apoyar su embarazo y los nuevos cambios en su cuerpo. Si tiene restricciones dietéticas, hable con su proveedor para asegurarse de que esté incluyendo opciones que le ayudarán a obtener los nutrientes que usted y su bebé necesitan.
- **Prepárese para tener una experiencia posparto saludable.** Si tiene problemas de salud durante el embarazo, tal como diabetes gestacional o preeclampsia, corre más riesgo de tener problemas de salud en el futuro. Mantener hábitos saludables e ir a las visitas prenatales pueden reducir sus probabilidades de tener complicaciones después del parto.



Para más información, visite [marchofdimes.org/itstartswithmom](https://www.marchofdimes.org/itstartswithmom)

Source: March of Dimes. (2023, May). Navigating pregnancy [Patient education handout].

<https://www.marchofdimes.org/sites/default/files/2023-05/What-You-Need-to-Know-When-Youre-Pregnant-Spanish.pdf>