



Escuche y actúe.

Podría ayudar a salvarle la vida.

HEARTM
ESCÚCHELA

¿Cómo puede ayudar?

Si una mujer embarazada o recientemente embarazada expresa preocupación acerca de cualquier síntoma que esté teniendo, tómese el tiempo para escucharla. Escuchar y actuar rápidamente podría ayudar a salvarle la vida.

- Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia en la madre.
- Escuche sus preocupaciones.
- Anímela a buscar ayuda médica. Si ella siente que algo no está bien, se debe comunicar con su proveedor de atención médica. Si tiene uno de los signos de advertencia de una urgencia en la madre, debe recibir atención médica de inmediato. Asegúrese de que sepan que ella está embarazada o que estuvo embarazada en el último año.
- Ofrezca ir con ella para que reciba atención médica y ayúdela a hacer preguntas. Visite <https://www.cdc.gov/hearher/spanish/embarazadas-etapa-posparto/index.html>.
- Tome notas y ayúdela a hablar con un proveedor de atención médica para obtener el apoyo que necesita.
- Apóyela a través de la atención de seguimiento.

Signos de advertencia de una urgencia en la madre

Si alguien que está embarazada o estuvo embarazada en el último año tiene cualquiera de estos síntomas, deben recibir atención médica de inmediato.

- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño al bebé
- Cambios en la visión
- Fiebre de 100.4 °F o más alta
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos cardíacos acelerados
- Náuseas y vómitos intensos (*más allá de la sensación normal de náuseas y los vómitos que muchas mujeres tienen al principio del embarazo*)
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo
- Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna
- Cansancio extremo

El objetivo de esta lista no es cubrir todos los síntomas que una mujer podría tener durante o después del embarazo. Infórmese más sobre los signos de advertencia de una urgencia en la madre en [cdc.gov/HearHer/Spanish](https://www.cdc.gov/HearHer/Spanish).

Escúchela

Las complicaciones relacionadas con el embarazo pueden ocurrir hasta un año después del parto. Si su ser querido dice que algo no está bien, apóyela para obtener la atención médica y las respuestas que pueda necesitar. Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia que necesitan atención médica inmediata. Aquí hay algunos puntos que pueden ayudar con la conversación:

Durante el embarazo

- Es difícil saber qué es normal con todo lo que está cambiando en este momento. Es mejor consultar a un proveedor de atención médica si hay algo que te preocupa.
- Es importante que compartamos esta información con tu médico y nos aseguremos de que todo esté bien.
- Estoy aquí para ayudarte. Hablemos con un proveedor de atención médica para obtener el cuidado que necesitas.

Después del embarazo

- Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor después del parto, pero tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si algo te preocupa, debes hablar con tu médico.
- Aunque tu nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, también es importante cuidarte a ti misma.
- No estás sola. Te escucho. Hablemos con un proveedor de atención médica para obtener el cuidado que necesitas.

HEARTM
ESCÚCHELA

Si necesita más apoyo, no tema pedir ayuda.

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en [cdc.gov/HearHer/Spanish](https://www.cdc.gov/HearHer/Spanish)

Source: Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Hear her concerns: Listening and acting quickly could help save her life [PDF]. <https://www.cdc.gov/hearher/docs/pdf/CDC-Hear-Her-Family-Friends-h.pdf>

