

Síntomas peligrosos en el embarazo

- ✓ Llame a su proveedor de salud o vaya al cuarto de emergencia más cercano si:
 - Tiene sangrado vaginal o cólicos
 - Nota que tiene, ya sea un goteo despacio o un flujo abundante de la vagina.
 - Tiene dolor de estómago que no puede aliviar cambiando de posición, vaciando la vejiga, y/o cambiando su actividad.
 - Tiene dolor o ardor cuando orina.
 - Tiene desecho vaginal que huele mal, le irrita o es amarillo o verde.
 - Tiene fiebre que dura más de 24 horas o es de 100.4 F

Otros Recursos:

WIC: Comida complementaria gratis y consejería de nutrición para mujeres embarazadas o mujeres que dan pecho y niños hasta la edad de 5 años. Por favor llame a su oficina local para obtener información.

Nurse Family Partnership: Un programa que ayuda a mujeres bajas en recursos económicos y que son mamás por primera vez. Una enfermera provee visitas en el hogar durante el embarazo y los primeros dos años de la vida del niño. Por favor llame su oficina local para más información.

Vacunas: Clínicas especiales están localizadas en toda el área. Por favor llame al 303-451-0123 para precios y citas.

Presumptive Eligibility: Un programa para ayudarle a aplicar para obtener Medicaid y CHP+ para mujeres embarazadas y niños. Por favor llame al 303-363-3013 para citas.



ADAMS COUNTY
HEALTH DEPARTMENT
Your Health. Our Mission.

- 1401 W 122nd Ave
Westminster, CO 80234
303-255-6222
- 7000 N. Broadway, Suite 400
Denver, CO 80221
303-439-5980

Visitenos en
<https://adamscountyhealthdepartment.org/sexual-health>



Le podemos ayudar a hacer estos cambios. ¡Sólo tiene que pedirlo!

"Este folleto fue creado (en parte) con fondos federales de Office of Populations Affairs (La Oficina de Asuntos de Población) subsidio."



¿Embarazada?

Como tener un embarazo saludable por usted y su bebe

- **¿Qué puedo hacer para que mi bebé nazca saludable?**
- ✓ **Empiece el cuidado prenatal lo más pronto posible.** Aplique para recibir Medicaid o CHP+ para que pueda empezar a recibir chequeos regulares durante su embarazo.
- ✓ **Empiece a tomar vitaminas prenatales con Ácido Fólico lo más pronto posible.** El ácido fólico ayuda a prevenir los defectos del cerebro y espina dorsal de su bebé. Lo recomendado es de 400-800 mcg de Ácido Fólico.
- ✓ **Deje de tomar alcohol.** Ninguna cantidad de alcohol es saludable en ningún momento durante el embarazo. Usar alcohol durante el embarazo puede aumentar el riesgo de que su bebé desarrolle el síndrome de alcoholismo fetal, este bajo de peso al nacer, tenga defectos de nacimiento y problemas con el aprendizaje y el desarrollo.
- ✓ **Deje de fumar o masticar tabaco.** Fumar o vaping de cualquier tipo es riesgoso. Puede hacer que su bebé nazca demasiado temprano o demasiado pequeño, también puede causar un aborto espontáneo o la muerte infantil repentina. Hay consejeros disponibles para ayudarlo a dejar de fumar. Llame a la línea para dejar de fumar de Colorado al **1800-639-7848**. El servicio es gratis y ellos le ayudarán con las herramientas necesarias para dejar de fumar.
- ✓ **Si usa drogas, incluidos los analgésicos o marihuana, deje de usarlas.** Estos pudieran causarle problemas serios de salud y de comportamiento, nacimiento temprano, bajo de peso al nacer, incluso la muerte. Si necesita ayuda para dejar de usar drogas, llame al **(303)832-3784**.
- ✓ **Obtenga ayuda contra la violencia.** Si alguien la está lastimando, obtenga ayuda antes de quedar embarazada. Llame al **1-800-799-7233** para encontrar ayuda.
- ✓ **Si toma medicamentos con receta o sin receta:** consulte a su médico para saber si es seguro tomarlos durante su embarazo.

- ✓ **Haga ejercicio diariamente.** Caminar es el mejor ejercicio que puede hacer durante el embarazo. Nadar también es bueno. Hable con su doctor para saber qué actividades serían buenas para usted durante el embarazo.
- ✓ **Manejar el estrés y la salud mental.** Este es el tanto de las cosas que le pueden causar estrés y haga un plan que le ayude a manejar o reducir el estrés.
 - Trate de dormir por lo menos de 6-8 horas todas las noches.
 - Haga ejercicio para reducir el estrés y elevar su estado de ánimo.
- ✓ **La Depresión** es muy común, especialmente en las mujeres. Se ha estimado que el 14 %-23% de las mujeres embarazadas experimentan depresión durante el embarazo, y el 5%-25 % experimentan depresión post-parto.
 - Hable con su proveedor de salud si siente que está experimentando depresión.
 - La depresión puede causar una mezcla de síntomas emocionales y físicos. Pudiera tener depresión si experimenta cinco de los siguientes síntomas la mayor parte del día, todos los días durante un periodo de dos semanas
 - Tristeza o estado depresivo, Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba
 - Problemas para dormir o dormir demasiado
 - Sentirse cansada o sin energías
 - Sentimientos de que no vale o de culpa.
 - Dificultad para tomar decisiones
 - Pensamientos de muerte o suicidio

Llame al número gratuito de Servicios críticos de Colorado 1-844-4938-255 o mande un mensaje al 38255
- ✓ **Nutrición:** Su dieta diaria debería incluir comida de cada uno de los 5 grupos enlistados:

- ✓ **Fruta:** 2-4 porciones al día. Intente diferentes colores para que obtenga una buena variedad.
- ✓ **Vegetales:** 2-4 porciones al día. Coma vegetales de color verde oscuro y anaranjados todos los días; inténtelos frescos, congelados o enlatados.
- ✓ **Leche/Productos lácteos:** 3-4 porciones al día.
- ✓ **Granos:** 6-11 porciones al día. Que la mitad de sus granos sean integrales.
- ✓ **Carne/Proteína:** 2-3 porciones.
- ✓ **No se salte comidas:** Coma 3-6 comidas pequeñas cada día para que la ayude con las náuseas.
- ✓ **Tome mucha agua 64 onzas de agua todos los días**
- ✓ **Limite la cafeína.**
- ✓ **Tengo un gato:** Siga estos consejos para reducir la posible exposición al parásito toxoplasmosis. La infección puede causar ceguera o daños al cerebro del bebé.
 - Evite cambiar la arena de la caja del gato. Si nadie más puede hacerlo entonces póngase guantes y lávese las manos después con jabón y agua tibia.
 - Mantenga los gatos adentro y evite extraviarlos especialmente si son gatitos.
 - Use guantes cuando haga jardinería o cuando trabaje con tierra o arena.
- ✓ **Riesgos ambientales**
 - Practique lavarse bien las manos para prevenir enfermedades. Evite el contacto con otros si están enfermos, incluyendo niños pequeños.
 - Revise los productos de limpieza que usa en el hogar para prevenir la exposición a químicos dañinos.

Ácido Fólico

Todas las mujeres en edad fértil deben tomar cada día una vitamina de 400 mcg de ácido fólico y comer alimentos altos en ácido fólico.

Usted probablemente sabe que es importante comer bien cuando está embarazada pero... ¿sabía que es importante comer bien **antes** de quedar embarazada? Si usted está sana y está comiendo mucha comida buena cuando quede embarazada, usted tendrá una mayor probabilidad de que su bebé sea sano.

¿Qué es el ácido fólico?

Un nutriente que es muy importante antes de que quede embarazada y en la primera etapa del embarazo es el ácido fólico. Es una de las vitaminas B y se encuentra en muchos alimentos. Investigaciones muestran que ácido fólico adecuado puede ayudar a prevenir los defectos de nacimiento graves.

Es muy importante incluir alimentos con ácido fólico en su dieta cada día. La buena noticia es que es fácil conseguir ácido fólico en los alimentos todos los días.



¡Los frijoles son una buena fuente de ácido fólico!

¿Cuáles alimentos contienen ácido fólico?

Las fuentes buenas de ácido fólico contienen más de 80 mcg por porción:

- Frijoles (negros, pintos, rojos, blancos, habas, garbanzos)
- Chicharos (de ojo negro, verdes, arvejas) y lentejas
- Cereales fortificados
- Arroz y pasta enriquecidos
- Pepitas de girasol
- Espinacas
- Hojas de nabo
- Espárragos
- Jugo de naranja

Otras fuentes son las siguientes:

- Pan enriquecido
- Cacahuates y crema de cacahuete
- Lechuga romana
- Hojas de mostaza
- Repollitos de Bruselas
- Aguacate
- Brócoli
- Remolacha
- Alcachofa
- Papa al horno con la cascara
- Jugo de papaya y de pina

"Este folleto fue creado (en parte) con fondos federales de Office of Populations Affairs (La Oficina de Asuntos de Población) subsidio"



ADAMS COUNTY
HEALTH DEPARTMENT
Your Health. Our Mission.

Visitenos en
<https://adamscountyhealthdepartment.org/sexual-health>



La Nutrición en el Embarazo

Una dieta saludable durante el embarazo promoverá el crecimiento y desarrollo de su bebé. No existe una fórmula mágica para una dieta saludable en el embarazo. De hecho, durante el embarazo, los principios básicos de una alimentación saludable siguen siendo los mismos: consuma muchas frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables. Su dieta diaria debe incluir alimentos de cada uno de los 5 grupos de alimentos:

Fruta: 2-4 porciones al día. Incluya frutas de diferentes colores para obtener una buena variedad.

- 1 manzana mediana, plátano o naranja.
- ½ taza de fruta picada, cocida o enlatada.
- ½ taza de jugo de frutas.
- ¼ de taza de fruta seca tales como las pasas

Verduras: 2-4 porciones al día. 1 taza de hojas verdes o ½ taza de verdura cruda o cocida equivale a 1 porción.

- Vegetales de hoja verde oscuro (espinacas, brócoli).
- Vegetales con almidón (papas, maíz, guisantes).
- Verduras de color amarillo o naranja intenso (zanahoria, camote, calabaza).
- Legumbres (garbanzos y todo tipo de frijoles)

Leche/Productos Lácteos: 3-4 porciones al día.

- 1 taza de leche o yogur.
- 1 ½-2 oz. de queso.
- 1 taza del requesón.

Granos: 6-11 porciones al día. La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.

- 1 rebanada de pan integral o la mitad de un panecillo inglés o la mitad de un panecillo.
- La mitad de una pita grande o la mitad de un pan plano o 1 tortilla pequeña.
- 1 onza (3/4 taza) de cereal frío.
- ½ taza de cereal cocido, arroz o pasta.

Carne/Proteína: 2-3 porciones al día.

- 2-3 oz. carne magra cocida, pollo, pescado o sustituto de carne como una hamburguesa vegetariana.
- 2 huevos.
- 4 cucharadas de mantequilla de cacahuate o ¼ de taza de nueces.

No se salte las comidas. Coma 3 a 6 comidas pequeñas al día para ayudar con las náuseas.

¡Beba 64 onzas de agua cada día!



CUÁNDO DEBERÁ LLAMAR A SU MÉDICO

Si no puede contactar a su proveedor de salud y los síntomas están presentes o empeorándose llame al 911 o vaya al cuarto de emergencia más cercano a usted.

SANGRADO DE LA VAGINA

Llame si experimenta sangrado y calambres.

DERRAME DE FLUIDOS DE LA VAGINA

Llame si nota un flujo lento o un “chorro” de fluido de la vagina.

AUMENTO O CAMBIO DE LAS SECRECIONES DE LA VAGINA

Llame si nota una secreción más de lo normal, tiene algún color, mal olor y/o le irrita.

DOLOR DE ESTOMAGO AGUDO O CONTINUO

Llame si el dolor no se le alivia cuando cambia de posición, orina o cambia lo que está haciendo.

VÓMITO SEVERO Y/O CONTINUO

Llame si no puede retener comida y/o líquidos por más de 24 horas.

EL BEBE SE MUEVE MENOS DE LO ACOSTUMBRADO

Llame si está preocupada de los movimientos de su bebé. El movimiento se siente normalmente después de 20 semanas. Si cree que el bebé no se está moviendo, coma o tome algo dulce, orine, acuéstese del lado izquierdo y revise el movimiento del bebé. Si sigue preocupada, llame a su médico inmediatamente.

DEPRESIÓN

Llame si se siente triste o ansiosa o si pierde interés en las cosas que le gustaban hacer si dura más de dos semanas.

DOLOR CUANDO ORINA

Llame si siente dolor o ardor cuando orina. Podría ser normal tener que orinar frecuentemente durante el embarazo.

CALENTURA

Llame a su médico si la calentura dura más de 24 horas o si es mayor de 100.4°F.

DOLORES DE CABEZA Y CAMBIOS EN LA VISTA

Llame si su vista se hace borrosa, ve manchas o chispas de luz. Llame si experimenta severos o continuos dolores de cabeza que no son normales para usted.

INFLAMACION REPENTINA DE LA CARA, MANOS O PIES

Llame si la inflamación ocurre de repente o si está preocupada.



The Health Enrollment Team at Adams County Health Department can help with Medicaid, CHP+, and Connect for Health Colorado applications!

El Equipo de Registro para Servicios de la Salud del Departamento de Salud del Adams County pueden ayudar con las aplicaciones para Medicaid, CHP+, y Connect for Health Colorado!

Please contact 303.363.3013 or email healthenrollment@adcogov.org for any of these services:

- Enrollment assistance with Medicaid, CHP+, and Connect for Health Colorado applications
- Troubleshooting enrollment issues with Medicaid, CHP+, and Connect for Health Colorado
- Changes in household information affecting enrollment
- Completing applications by phone, by video or in person

Por favor, contáctese al 303.363.3013 o por email al healthenrollment@adcogov.org para cualquiera de estos servicios:

- Asistencia con las aplicaciones para registrarse a Medicaid, CHP+ y Connect for Health Colorado
- Respuestas y ayuda con dificultades para registrarse a Medicaid, CHP+, y Connect for Health Colorado
- Cambios en la información sobre su situación en el hogar que afecten su registro
- Completar las aplicaciones por teléfono, por video o en persona



**ADAMS COUNTY
HEALTH DEPARTMENT**

Your Health. Our Mission.