



HEAR

Escúchela

Infórmese sobre los signos que pueden indicar complicaciones
Podría ayudar a salvarle la vida

A qué se debe prestar atención durante el embarazo y en el año después del parto

¿Sabía que algunos problemas debidos al embarazo se pueden presentar hasta un año después del parto? Sepa cuáles son los signos y síntomas en la madre que advierten que hay una emergencia durante el embarazo y hasta un año después de dar a luz. Busque atención médica de inmediato si presenta algún signo o síntoma de la lista a continuación. Estos síntomas podrían indicar una situación potencialmente mortal.

La siguiente lista fue creada por el [Consejo para la Seguridad del Paciente en la Atención de la Salud de la Mujer](#) . Infórmese más sobre estos signos de advertencia de una urgencia en la madre:

Durante el embarazo

Hable sobre sus antecedentes de salud con su médico durante el embarazo y elabore un plan para manejar cualquier problema potencial que pudiera presentarse con base en sus factores de riesgo.

Después del embarazo

Aunque su nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, es importante que le siga prestando atención a su cuerpo y que también se cuide a sí misma. Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor, en particular durante las primeras semanas después de tener al bebé, pero hay otros síntomas que podrían ser signos de problemas más graves.

Hable con su proveedor de atención médica

Al hablar con su proveedor de atención médica sobre sus preocupaciones, es importante decirle que está embarazada o que lo estuvo recientemente. Describa cualquier otro tipo de afección crónica, como presión arterial alta o diabetes, junto con las complicaciones que haya tenido durante el embarazo o el parto. Si puede, lleve a un amigo o familiar con usted para que le dé apoyo y la ayude a hacer las preguntas para las cuales necesita una respuesta.

Signos de advertencia de una urgencia en la madre

- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Cambios en la visión
- Fiebre de 100.4 °F o más alta
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Náuseas y vómitos intensos
- Sangrado o pérdida de líquido vaginal durante el embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor considerables en una pierna o un brazo
- Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño al bebé
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos cardiacos acelerados
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo
- Sangrado o pérdida de líquido vaginales después del embarazo
- Cansancio extremo

Mujeres embarazadas o en etapa de posparto



Si está embarazada o dio a luz dentro del último año, es importante que hable con su proveedor de atención médica acerca de cualquier cosa que sienta que no está bien. Pueden ser síntomas físicos, pero también pueden incluir sentimientos de tristeza extrema, ansiedad y agotamiento que dificulten la realización de actividades diarias de cuidado para usted, su bebé u otras personas.

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Si siente algo que parece inusual o preocupante, no lo ignore. Hable con su proveedor de atención médica.

i Si tiene signos de una urgencia durante el embarazo o posparto, obtenga atención médica de inmediato.

Una guía que le ayudará a comenzar una conversación:

- Gracias por recibirme. Estoy/Estuve embarazada recientemente. La fecha de mi última menstruación fue/Tuve un bebé el _____ y tengo preocupaciones serias acerca de mi salud. Quisiera hablar con usted acerca de ellas.
- He estado teniendo _____ (insertar síntomas) que se sienten como _____ (describir en detalle) y han durado _____ (número total de horas/días).

Revise los signos de una urgencia en la madre durante el embarazo o posparto y cómo describirlos.

- Conozco mi cuerpo y esto no es normal.

Ejemplos de preguntas para hacer:

- ¿Qué podrían significar estos síntomas?
- ¿Existe una prueba de detección que me pueda hacer para descartar un problema grave?
- ¿Cuándo debería considerar ir a la sala de emergencias o llamar al 911?

Consejos:

- Lleve estas sugerencias para iniciar la conversación y las preguntas adicionales que tenga para su proveedor de atención médica.
- **Asegúrese de decirle que está embarazada o lo estuvo en el último año.**
- Dígame al médico o enfermero qué medicamentos está tomando en la actualidad o ha tomado recientemente.
- Tome notas y haga preguntas de seguimiento. Aclare si hay algo que no entendió.

Asegúrese de que su médico le programe los chequeos posparto recomendados después de dar a luz. Aunque no hay una manera segura de evitar las complicaciones posparto, estar en contacto con el médico y asistir a todas las citas recomendadas puede ayudar a proteger su salud.



You know your body best

If you experience something that seems unusual or is worrying you, don't ignore it.



Learn about urgent warning signs and how to talk to your healthcare provider.

During Pregnancy

If you are pregnant, it's important to pay attention to your body and talk to your healthcare provider about anything that doesn't feel right. If you experience any of the urgent maternal warning signs, get medical care immediately.

After Pregnancy

While your new baby needs a lot of attention and care, it's important to remain aware of your own body and take care of yourself, too. It's normal to feel tired and have some pain, particularly in the first few weeks after having a baby, but there are some symptoms that could be signs of more serious problems.

Tips:

- Bring this conversation starter and any additional questions you want to ask to your provider.
- Be sure to tell them that you are pregnant or have been pregnant within a year.
- Tell the doctor or nurse what medication you are currently taking or have recently taken.
- Take notes and ask more questions about anything you didn't understand.

Learn more about CDC's Hear Her Campaign at www.cdc.gov/HearHer

Urgent Maternal Warning Signs

If you experience any of these warning signs, get medical care immediately.

- Severe headache that won't go away or gets worse over time
- Dizziness or fainting
- Thoughts about harming yourself or your baby
- Changes in your vision
- Fever of 100.4° F or higher
- Extreme swelling of your hands or face
- Trouble breathing
- Chest pain or fast-beating heart
- Severe nausea and throwing up (not like morning sickness)
- Severe belly pain that doesn't go away
- Baby's movement stopping or slowing down during pregnancy
- Vaginal bleeding or fluid leaking during pregnancy
- Heavy vaginal bleeding or leaking fluid that smells bad after pregnancy
- Swelling, redness or pain of your leg
- Overwhelming tiredness

This list is not meant to cover every symptom you might have. If you feel like something just isn't right, talk to your healthcare provider

Use This Guide to Help Start the Conversation:

- Thank you for seeing me.
I am/was recently pregnant. The date of my last period/delivery was _____ and I'm having serious concerns about my health that I'd like to talk to you about.
- I have been having _____ (symptoms) that feel like _____ (describe in detail) and have been lasting _____ (number of hours/days)
- I know my body and this doesn't feel normal.

Sample questions to ask:

- What could these symptoms mean?
- Is there a test I can have to rule out a serious problem?
- At what point should I consider going to the emergency room or calling 911?

Notes:



Learn more about CDC's Hear Her Campaign at www.cdc.gov/HearHer

