

# Salud materno infantil

BOLETÍN DE OTOÑO DE 2020



## Importancia de la atención prenatal oportuna y la atención posparto

Si está embarazada, es importante que lo sepamos lo antes posible para adoptar y cumplir con la medida de atención prenatal oportuna. Llame a Arizona Complete Health, 1-888-788-4408 (TTY/TDY: 711), para informarnos. Ofrecemos programas para ayudarla en esta etapa.

La **ATENCIÓN PRENATAL OPORTUNA** ayuda a reducir los riesgos y aumenta la posibilidad de tener un bebé sano. Las visitas regulares le sirven a su médico para controlar el embarazo y ayudan a detectar cualquier problema antes de que sea grave.

Algunos hábitos saludables antes y durante el embarazo:

- Evite fumar y consumir bebidas alcohólicas y drogas. Si necesita ayuda para dejarlos, consulte con su proveedor de atención médica.
- Tome vitaminas prenatales.
- Consulte con su médico sobre sus afecciones y todos los medicamentos que toma.
- Evite el contacto con productos químicos tóxicos en el hogar o en el trabajo.
- No toque ni cambie el arenero del gato.
- Intente mantener un peso saludable.
- Adopte una alimentación saludable.
- Mantenga una buena salud mental.

- Póngase al día con las vacunas y obtenga ayuda contra la violencia.
- Programe citas regulares:
  - Cada mes durante los primeros seis meses
  - Cada dos semanas en el séptimo y octavo mes
  - Cada semana durante el noveno mes

La **ATENCIÓN POSPARTO** también es importante. Este período se prolonga entre seis y ocho semanas después del nacimiento. En este período el cuerpo sufre numerosos cambios. La atención posparto incluye un descanso apropiado, buena nutrición y cuidado vaginal. Todas las mujeres deben acudir a visitas regulares y hacer un seguimiento con su proveedor de atención médica. Esto debe realizarse dentro de las primeras tres semanas posparto. Si tiene problemas médicos crónicos, es importante que consulte con su proveedor de atención médica de inmediato y programe una cita. Luego de esto debe realizarse un seguimiento con atención continua según sea necesario, con una visita completa de posparto dentro de las 12 semanas posteriores al nacimiento.

Puede obtener más información en

<https://www.cdc.gov/preconception/planning.html>.



## ¿Está embarazada? Hágase una prueba de VIH/SIDA

¿Sabía que el VIH se puede transmitir de la madre (ya sea biológica o subrogada) al bebé en cualquier momento durante el embarazo, el nacimiento y la lactancia? Tenemos buenas noticias:

Para una persona con VIH, el riesgo de transmitir el VIH a su bebé puede reducirse al 1% o menos si:

- Toma medicamentos contra el VIH diariamente según las indicaciones durante el embarazo y el parto
- Le da medicamentos contra el VIH a su bebé durante 4-6 semanas después del nacimiento
- NO amamanta ni mastica previamente los alimentos de su bebé

Para obtener más información, visite

<https://www.cdc.gov/hiv/group/gender/pregnantwomen/> o llame a 1-800-CDC-INFO.

*Fuentes: Centro Nacional para la Prevención del VIH/SIDA, Hepatitis Virales, ETS y Tuberculosis, División de Prevención de VIH/SIDA, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*

## Prevención de las infecciones de transmisión sexual

Podría tener una y no saberlo. Podría contagiarla a su pareja. Las exploraciones y el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual (ITS) están cubiertos por su seguro.

Una **infección de transmisión sexual (ITS)** puede no presentar signos o síntomas, pero, sin tratamiento, puede ocasionar problemas graves.

Hable con su médico sobre los exámenes para detectar las ITS. También tome medidas para prevenirlas. Usted puede:

- Usar un preservativo al tener sexo. Úselo de la manera correcta y use un preservativo todas las veces.
- Asegurarse de que usted y su pareja se sometan a exámenes para detectar cualquier ITS.
- Mantener una relación comprometida en la que usted y su pareja solo tengan sexo entre ustedes.
- Consultar con su médico sobre las vacunas. Hay dos vacunas que pueden protegerla de determinadas ITS: la vacuna contra el VPH y la vacuna contra la hepatitis B. Las ITS pueden causar dolor, cáncer o infertilidad.

Si descubre que tiene una ITS, el tratamiento puede ayudar. Llame a su médico de inmediato. Debe evitar tener relaciones sexuales mientras recibe tratamiento para la ITS.

Y debe informar a su pareja al respecto, ya que también necesitará hacerse exámenes y recibir tratamiento. De lo contrario, pueden terminar contagiándose la enfermedad entre sí.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)*



## Gripe y embarazo

- Es seguro recibir vacunas antigripales. Estas la protegen y protegen a su bebé contra problemas de salud graves durante y después del embarazo.
- Informe a su proveedor de atención médica si tiene alguna alergia grave o si alguna vez ha tenido una reacción alérgica grave a la vacuna antigripal.
- Las mujeres embarazadas no deben recibir el aerosol nasal antigripal.
- Las mujeres embarazadas que contraen la gripe tienen una mayor probabilidad que las personas que no la contraen de tener problemas, como un trabajo de parto y un nacimiento prematuros.
- Si cree que tiene gripe, llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Un tratamiento rápido puede ayudar a prevenir complicaciones graves derivadas de la gripe.



## Consumo de opioides durante el embarazo

### RESULTADOS PARA LA SALUD DERIVADOS DE LA EXPOSICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

La exposición a los opioides durante el embarazo se ha relacionado con algunos efectos adversos para la salud tanto de las madres como de sus bebés. Como ejemplo, para la madre, el trastorno de consumo de opioides se ha vinculado a la [muerte materna](#); para los bebés, el trastorno de consumo de opioides o el consumo de opioides prolongado se ha vinculado a un crecimiento fetal deficiente, [nacimiento prematuro](#), [nacimiento de feto muerto](#), [defectos de nacimiento](#) específicos y el síndrome de abstinencia neonatal. Los efectos de largo plazo de la exposición prenatal a los opioides en los niños se desconocen en gran medida. En algunos casos, como el tratamiento del trastorno por consumo de opioides durante el embarazo, los beneficios del uso continuado de medicamentos opioides recetados son superiores a los riesgos. Si actualmente está tomando opioides, consulte a su proveedor médico antes de suspender o cambiar cualquier medicamento recetado. Su proveedor médico puede analizar otras opciones de tratamiento, que pueden incluir tratamiento asistido por medicamentos. Su administrador de atención médica está disponible para responder cualquier pregunta que pueda tener.



## Cambio de plan de salud para continuidad médica

Puede cambiar su plan por motivos médicos, de salud o continuidad de tratamiento. Si nuestros médicos no pueden prestarle la atención que necesita, revisaremos su solicitud. Le informaremos si puede cambiar de plan. Arizona Complete Health también puede comprobar si su preocupación se debe a un problema de calidad o de prestación de servicios. Nos esforzaremos por resolver su preocupación.

Llame a los servicios para afiliados al **1-888-788-4408** (TTY/TDY: 711) si necesita cambiar de plan por alguno de los motivos anteriores. Solicite hablar con el Departamento de Quejas y Apelaciones. También puede escribirnos a:

Arizona Complete Health-Complete Care Plan  
Attn: Appeals & Grievances Department  
1870 W. Rio Salado Parkway  
Tempe, AZ 85281



## Síndrome de abstinencia neonatal (NAS)

El consumo de opioides y el tratamiento asistido por medicamentos para el trastorno por consumo de opioides durante el embarazo pueden provocar el síndrome de abstinencia neonatal (NAS) en algunos recién nacidos. El NAS es un grupo de afecciones que pueden presentarse cuando los recién nacidos sufren la abstinencia de ciertas sustancias, incluidos los opioides a los que estuvieron expuestos antes del nacimiento. Los signos de abstinencia generalmente comienzan dentro de las 72 horas posteriores al nacimiento y pueden incluir los siguientes:

- Temblores
- Irritabilidad, que incluye llanto excesivo o agudo
- Problemas para dormir
- Reflejos hiperactivos
- Convulsiones
- Bostezos, congestión nasal o estornudos
- Alimentación o succión deficiente
- Vómitos
- Heces blandas y deshidratación
- Mayor sudoración

Los signos que puede experimentar un recién nacido y su gravedad dependen de diferentes factores. Algunos factores incluyen el tipo y la cantidad de sustancia a la que estuvo expuesto el recién nacido antes del nacimiento, la última vez que se consumió una sustancia, si el bebé nació a término o prematuro y si el recién nacido estuvo expuesto a otras sustancias antes del nacimiento. Los bebés expuestos a opioides durante el embarazo pueden tener una mayor probabilidad de:

- nacer prematuros (nacer antes de las 37 semanas de embarazo);

- tener un crecimiento fetal deficiente;
- tener una estadía más prolongada en el hospital después del nacimiento;
- volver a ser admitido en el hospital dentro de los 30 días después de nacer; y
- nacer con defectos de nacimiento.

### TRATAMIENTO PARA EL TRASTORNO POR CONSUMO DE OPIOIDES ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

Si una persona está embarazada o planea quedar embarazada, lo primero que debe hacer es consultar con un proveedor de atención médica. Crear un plan de tratamiento para el trastorno por consumo de opioides, y para otras afecciones coexistentes, antes del embarazo puede ayudar a la persona a aumentar sus posibilidades de tener un embarazo saludable.

No se recomienda suspender rápidamente los opioides durante el embarazo, ya que puede tener consecuencias graves, como trabajo de parto prematuro, sufrimiento fetal o aborto espontáneo. El tratamiento de las mujeres embarazadas para el trastorno por consumo de opioides puede incluir el tratamiento asistido por medicamentos (MAT), que tiene mayor probabilidad de mejores resultados y menor riesgo de recaída. Las personas con trastorno por consumo de opioides durante el embarazo deben continuar

con el tratamiento asistido por medicamentos según las indicaciones en el período posparto.

La asistencia para las personas en tratamiento contra el trastorno por consumo de opioides es fundamental en el período prenatal y posparto, una época de ajustes y aumento de factores estresantes que puede aumentar el riesgo de recaídas y sobredosis. Los datos sugieren que algunas personas con trastorno por consumo de opioides no reciben el diagnóstico hasta el parto o el período posparto. Es importante el acceso continuo a la atención médica y la vinculación con la atención para trastornos por consumo de sustancias y otras afecciones coexistentes.

### DÓNDE OBTENER AYUDA

Es importante identificar el abuso de medicamentos con receta médica y el consumo indebido de cualquier sustancia lo antes posible. Puede comunicarse con su administrador de atención médica de AzCH llamando al **1-888-788-4408 (TTY/TDY: 711)**. O si usted o una persona que conoce necesitan ayuda, comuníquese con:

- el sitio web estatal [www.SubstanceAbuse.AZ.gov](http://www.SubstanceAbuse.AZ.gov) para encontrar proveedores médicos de salud mental de Arizona en su comunidad, o
- llame a la línea de asistencia del Buscador de centros de derivación para tratamiento de SAMHSA al **1-800-662-HELP (4357)**.



## Nacimientos electivos

Los nacimientos electivos son nacimientos que se planifican con anticipación. Es importante saber por qué no debe elegir dar a luz a su bebé antes de las 39 semanas sin una razón médica.

### **BEBÉS NACIDOS ANTES DE LAS 39 SEMANAS DE EMBARAZO**

Un embarazo normal dura 40 semanas. Los bebés que nacen incluso un poco antes (entre 37 y 39 semanas) pueden requerir más días en la sala de cuidados especiales (SCN) o en la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN). También pueden tener los siguientes problemas:

- Problemas respiratorios
- Problemas de alimentación
- Ictericia
- Problemas para mantener la temperatura
- Puntaje inferior en matemáticas y lectura en primer grado
- Problemas de conducta

### **¿QUÉ NECESITO HACER?**

Si su médico recomienda una inducción o una cesárea antes de las 39 semanas, hágale preguntas. Asegúrese de comprender la razón médica por la que está dando a luz a su bebé antes de tiempo.

## Bajo peso al nacer/Muy bajo peso al nacer

Hay dos razones principales por las que un bebé puede nacer con bajo peso:

- 1. NACIMIENTO PREMATURO.** Nacimiento antes de las 37 semanas de embarazo. Aproximadamente 7 de cada 10 bebés con bajo peso al nacer son prematuros. Cuanto antes nazca un bebé, menor será su peso al nacer. Alrededor de 1 cada 10 bebés en los Estados Unidos nace prematuro. Consulte con su proveedor médico de salud sobre lo que puede hacer para ayudar a reducir las probabilidades de tener un bebé prematuro.
- 2. RESTRICCIÓN DEL CRECIMIENTO FETAL** (también llamado “crecimiento restringido”, “pequeño para la edad gestacional” y “pequeño para la fecha”). Esto significa que el bebé no aumenta el peso que debería aumentar antes de nacer. Los bebés con restricción de crecimiento pueden tener bajo peso al nacer simplemente porque sus padres son pequeños. Otros pueden tener bajo peso al nacer porque algo desaceleró o detuvo su crecimiento en el útero. Aproximadamente 1 de cada 10 bebés (10 por ciento) tiene restricciones de crecimiento. Su médico puede pensar que el bebé no está creciendo con normalidad si el útero (matriz)

no está creciendo. Su médico puede usar ultrasonido y monitoreo de la frecuencia cardíaca para controlar el crecimiento y la salud del bebé. En algunos casos el crecimiento del bebé se puede mejorar mediante el tratamiento de afecciones de la madre, como presión arterial alta y diabetes gestacional.

**Qué puede hacer para ayudar a tener un bebé sano y fuerte:**

- 1. Concurrir a todas sus citas prenatales.**
- 2. Consumir una alimentación saludable.**
- 3. Aumentar el peso apropiado durante todo el embarazo.**
- 4. No fumar.**
- 5. No consumir drogas callejeras ni alcohol.**

Lea el folleto Start Smart For Your Baby® para obtener más información y consulte con su médico.

Para comprender mejor la necesidad de un crecimiento apropiado, visite <https://www.marchofdimes.org/complications/low-birthweight.aspx>.

Llame a AzCH-CCP al **(888) 788-4408** o **TTY/TDY 711** para obtener asistencia.

# La lactancia

*La lactancia materna es el método de alimentación más saludable para los bebés. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que se amamante al bebé exclusivamente con leche materna durante aproximadamente 6 meses, luego que se siga con la lactancia materna a medida que se le presentan otros alimentos al bebé, y continúe con la lactancia materna durante 1 año o más según el deseo mutuo de la madre y el bebé.*

## **CAMBIOS EN EL CUERPO DURANTE EL EMBARAZO**

Los senos cambian durante y después del embarazo. Puede notar que sus senos aumentan de tamaño; algunas personas descubren que cambian de una a dos copas de tamaño del sostén durante el embarazo. Sus senos también cambiarán inmediatamente después del parto y de nuevo unos meses después del parto. Muchas madres observan que sus senos comienzan a reducirse; esto se debe a las mismas hormonas que los afectaron durante el embarazo. Los senos comenzarán a prepararse para la lactancia al producir calostro (su primera leche) alrededor de la semana 16 de embarazo. Esta primera leche puede salir de los senos hacia el final del embarazo. Puede utilizar protectores mamarios de algodón para absorber la leche.

## **BENEFICIOS DE LA LACTANCIA**

**Existen numerosos beneficios de la lactancia materna para las madres y sus bebés.**

La leche materna es especialmente adecuada para los seres humanos. Los bebés nacieron para amamantarse. La leche materna es fácil de digerir y contiene más de 200 componentes que los bebés necesitan en los primeros meses de vida.

- Los factores de la leche materna protegen a los bebés contra una amplia variedad de enfermedades.
- Los niños que han sido amamantados tienen menos riesgo de padecer sobrepeso.
- Se ha comprobado que la lactancia materna reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).



- La leche materna protege a los bebés prematuros contra enfermedades digestivas potencialmente mortales.
- Los bebés que se alimentan con leche materna están más sanos.
- Se ha demostrado que la lactancia reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario en las madres.

Los bebés no vienen con manual de instrucciones, así que es importante saber a quién dirigirse para obtener ayuda.

Obtenga respuestas a sus preguntas sobre la lactancia las 24 horas del día llamando a la **línea telefónica sobre lactancia materna del Departamento de Servicios de Salud de Arizona al 1-800-833-4642.**

Otros recursos de asistencia para la lactancia incluyen la Línea telefónica nacional de asistencia para la lactancia: 1-800-994-9662. También puede encontrar un grupo de asistencia local de La Liga de la Leche en [www.lllofaz.org](http://www.lllofaz.org).

# Mujeres, infantes y niños (WIC)

WIC está destinado a mujeres de bajos ingresos que están embarazadas o amamantando, y a niños de hasta 5 años. WIC brinda apoyo para la lactancia, educación nutricional y ayuda con la compra de alimentos saludables. Para encontrar una clínica cercana, llame al 1-800-252-5942 o visite [www.azdhs.gov/azwic](http://www.azdhs.gov/azwic) y haga clic en Find a Clinic (Buscar una clínica).

Cuando visite una oficina de WIC, asegúrese de llevar los siguientes elementos:

- Un método de identificación, como una identificación con foto (licencia de conducir, identificación estatal), certificado de nacimiento o registro de vacunaciones
- Comprobante de domicilio, como una licencia de conducir vigente, una identificación estatal o una factura de servicios públicos
- Comprobante de ingresos, como los recibos de pago de los últimos 30 días o una carta de AHCCCS, SNAP, TANF, vivienda conforme a la Sección 8
- Todos los miembros de la familia deben solicitar el programa WIC, incluso los bebés y los niños



## Sueño seguro para el bebé



- El sueño seguro puede ayudar a proteger a su bebé contra el síndrome de muerte súbita del lactante (también llamado SIDS) y otros peligros, como la asfixia y la sofocación.
- Ponga a dormir a su bebé con la espalda sobre una superficie plana y firme, como una cuna o un moisés. Haga esto cada vez que su bebé duerma, incluidas las siestas.
- Ponga a su bebé a dormir en su propia cuna o moisés. Es bueno compartir la habitación con su bebé, pero no la cama.
- No use accesorios de fijación para dormir, como nidos o almohadas para impedir el giro. Pueden ocasionar que el bebé deje de respirar.
- Mantenga los protectores de la cuna, la ropa de cama suelta, los juguetes y otros objetos blandos fuera de la cuna del bebé.
- Otras precauciones para ayudar a proteger a los bebés contra el SIDS:
  - usar un chupete
  - no calentar el ambiente en exceso
  - recibir vacunas
  - no fumar, ni consumir alcohol o drogas durante el embarazo
  - no poner al bebé a dormir en la silla de transporte/cochecito/asiento para el automóvil, y hacer hincapié en los peligros de dormir en un sillón o silla, etc.

Fuente: sitio web de March of Dimes (<https://www.marchofdimes.org/baby/safe-sleep-for-your-baby.aspx>)



## Trastornos emocionales perinatales

### ¿ÚLTIMAMENTE USTED...:

- se sintió irritable o enojada?
- se sintió desesperanzada o triste?
- sintió pánico o ansiedad?
- comió demasiado o no comió lo suficiente?
- tuvo problemas para dormir por la noche incluso si su bebé dormía?
- se mantuvo alejada de sus familiares y amigos?
- tuvo pensamientos extraños y atemorizantes sobre la ocurrencia de cosas malas que no puede sacarse de la cabeza?
- tuvo miedo de salir de su hogar o estar sola con su bebé?
- sintió que estaba “enloqueciendo” o “fuera de control”?

Si está preocupada por sus sentimientos, consulte con su proveedor médico o con el equipo de salud mental materno-infantil de Az Complete Health llamando al **1-888-788-4408 (TTY/TDY: 711)**.

### ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSPARTO?

Los ataques de llanto, los cambios de humor y los sentimientos de soledad e inquietud son normales cuando el cuerpo de una persona se adapta a los cambios hormonales. Desaparecen en 2 o 3 semanas, pero si duran más o empeoran, es posible que tenga un trastorno de humor y ansiedad perinatal (PMAD).

### ¿QUÉ ES EL TRASTORNO DE HUMOR Y ANSIEDAD PERINATAL?

Un trastorno de humor y ansiedad perinatal (PMAD) es la depresión o ansiedad que comienza durante el embarazo o en el primer año tras el nacimiento del bebé. Los cambios

hormonales, el trauma o los antecedentes de trastornos del estado de ánimo pueden aumentar el riesgo. Para muchas personas esta es la primera vez que se sienten así.

- **¡No está sola!** El PMAD afecta a 1 de cada 5 nuevas madres.
- **No es su culpa.** Las personas de cualquier edad, ingresos, raza, estado civil o educación están en riesgo.
- **Con ayuda, estará bien.** El PMAD se puede tratar. Hay cosas que puede hacer para ayudarse a sí misma, pero si así no se siente mejor, su médico puede sugerirle asesoramiento o indicarle medicamentos. No tratarlo puede provocar problemas a largo plazo para la madre y el bebé.

### HAGA ALGO AHORA MISMO PARA AYUDARSE:

- Busque a alguien que cuide a su bebé para que usted pueda dormir o descansar.
- Salga unos minutos todos los días.
- Haga ejercicio si puede.
- Coma algo saludable cada pocas horas.
- Hable sobre sus sentimientos con una persona de confianza.
- Llame a Arizona Warmline **(888)434-MOMS (6667)**. Un voluntario capacitado la llamará en un plazo de 24 horas para ofrecerle apoyo y recursos.
- Llame a su médico.
- Asista a un grupo de apoyo.
- Llame a la línea de asistencia para riesgos en el embarazo al **(520)626-3410** o al **(888)285-3410** para obtener información sobre la seguridad de los medicamentos durante el embarazo y la lactancia.

Fuente: Tucson Postpartum Depression Coalition