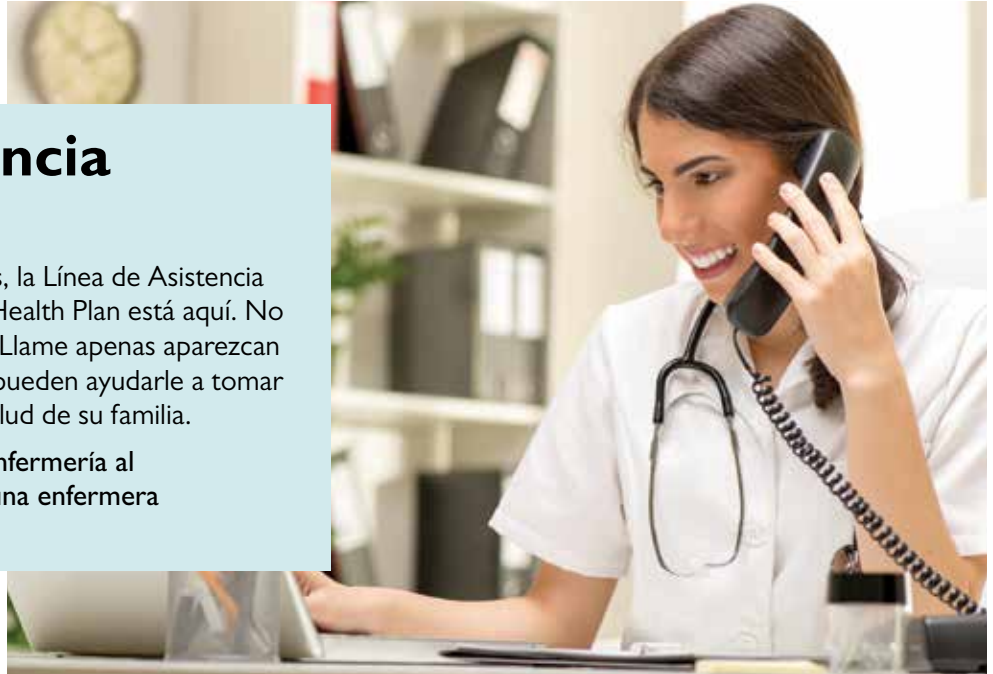




Línea de Asistencia de Enfermería

Cuando sea que necesite respuestas, la Línea de Asistencia de Enfermería de Texas Children's Health Plan está aquí. No espere a que su hijo se ponga peor. Llame apenas aparezcan los síntomas. Nuestras enfermeras pueden ayudarle a tomar decisiones informadas acerca de la salud de su familia.

Llame a la Línea de Asistencia de Enfermería al **1-800-686-3831** para hablar con una enfermera registrada en cualquier momento.



¡Esté preparada para el embarazo y para su nuevo bebé!

Para recibir eventos directamente en su bandeja de entrada, llame a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555 y dígales cuál es su dirección de correo electrónico. ¡Será una de las primeras en saber sobre las clases y los eventos emocionantes que hemos planificado para usted!

¡Dele "me gusta" a nuestro página de Facebook!

Be prepared for pregnancy and your new baby!

To get events directly in your inbox, call Member Services at 1-866-959-2555 and give them your email address. You will be among the first to know about the exciting classes and events we have planned just for you.

Be sure to 'like us' on Facebook!



Su embarazo: Mes 1

¡Felicidades por su embarazo! Es posible que aún no lo aparente o no se sienta embarazada, pero ya están sucediendo muchas cosas dentro de su cuerpo. El óvulo fertilizado se inserta en el útero durante este período. El embrión crece rápidamente y en solo 8 meses tendrá a su hermoso bebé en sus brazos.

Su cuerpo

Semana 3

La ingesta adecuada de ciertos nutrientes, como ácido fólico, proteínas, calcio y hierro, es esencial para la nutrición de su bebé. El suplemento de ácido fólico –que idealmente usted ha comenzado a tomar antes de la concepción– es de vital importancia, ya que éste ayuda a prevenir defectos del tubo neural (la estructura que da origen al cerebro y la médula espinal), el cual se forma al comienzo del embarazo.

Aumente el consumo de proteínas durante el embarazo, ya que éstas ayudan a generar tejido nuevo. Además, el calcio es necesario para la formación de los huesos y dientes. Por lo tanto, asegúrese de ingerir una buena dosis de productos lácteos, verduras de hojas verdes y legumbres. El hierro es esencial durante el embarazo para mantener el aumento continuo de flujo sanguíneo del bebé. Alimentos como la carne, las legumbres, los huevos y las verduras de hojas verdes son una buena fuente de hierro.

Para leer el artículo completo, ver una semana diferente de su embarazo, o el calendario entero del embarazo, visite:
<https://kidshealth.org/es/parents/week3-esp.html?WT.ac=pairedLink#catyour-pregnancy>.

Semana 4

Durante esta semana, la prueba debería detectar su embarazo. La hormona hCG es también la que causa los síntomas típicos del embarazo que suelen comenzar a aparecer durante esta semana. Cansancio, hormigueo, dolor de pechos o náuseas pueden hacerle creer que pronto tendrá su período menstrual, ya que los primeros síntomas del embarazo son similares a los del síndrome premenstrual (PMS por su sigla en inglés). Pero al final de esta semana, el período menstrual esperado no llegará. ¡Su embarazo está en camino!

Para leer el artículo completo, ver una semana diferente de su embarazo, o el calendario entero del embarazo, visite:
<https://kidshealth.org/es/parents/week4-esp.html?WT.ac=pairedLink#catyour-pregnancy>

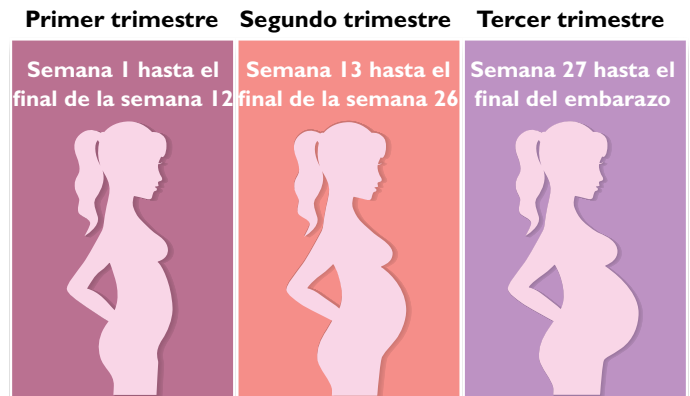
This information was provided by KidsHealth®, one of the largest resources online for medically reviewed health information written for parents, kids, and teens. For more articles like this, visit KidsHealth.org or TeensHealth.org. ©1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved.

Un consejo acerca de las fechas de parto y los trimestres

Una vez que hayas anunciado tu embarazo, la primera pregunta que seguramente te hagan es “¿Para cuándo esperas?”. Durante la primera consulta prenatal, tu médico te ayudará a determinar la fecha de parto estimada (EDD por su sigla en inglés). Tu EDD es 40 semanas después del primer día de tu última menstruación.

Es importante recordar que la fecha de parto es aproximada. La mayoría de los bebés nacen entre 38 y 42 semanas después del primer día del último período menstrual de la madre y solamente un porcentaje muy pequeño de mujeres dan a luz el día de parto establecido por el médico.

Otro término que escucharás con frecuencia durante el embarazo es trimestre. El embarazo se divide en trimestres:



Para leer el artículo completo, visite: <https://kidshealth.org/en/parents/pregnancy-calendar-intro.html#catyour-pregnancy>
© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®.
Reprinted with permission.

Obtenga la atención que necesita

Queremos que nuestras futuras mamás tengan un excelente embarazo. Y eso quiere decir que es importante que usted vaya al médico. A fin de cuentas, una mamá saludable y un bebé feliz empiezan con una atención prenatal de calidad.

No espere. Hágase atender de inmediato. Tan pronto como crea estar embarazada, debe programar su primera consulta prenatal. Su obstetra/ginecólogo querrá verla en su primer trimestre o dentro de los 42 días luego de haberse registrado en el Texas Children's Health Plan.

No olvide su control postparto. También es importante que se realice un control postparto después de haber tenido a su bebé. Su obstetra/ginecólogo DEBE verla dentro de las 3 a 6 semanas posteriores del parto. Para registrar a su recién nacido en Medicaid, llame al 2-1-1 e informe sobre el nacimiento de su hijo a la Comisión de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services Commission) o visite yourtexasbenefits.com.

Prueba de cáncer cervicouterino. El Papanicolaou de rutina es clave para prevenir y detectar de forma temprana el cáncer cervicouterino. Las mujeres de entre 21 y 29 años deben realizarlo cada 3 años. Para mujeres de entre 30 y 65 años, se prefiere un Papanicolaou con prueba de detección del virus del papiloma humano (VPH) cada 5 años, pero la prueba con solo un Papanicolaou cada 3 años está bien. Planifique una visita con su médico o clínica comunitaria local.



Mamografía. Se recomienda a las mujeres que hablen con sus médicos sobre la detección del cáncer de mama con una mamografía. El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda mamografías anuales a partir de los 40 años. La detección temprana puede llevar a mejores resultados en mujeres con diagnóstico de cáncer de mama. Planifique una visita a su médico o clínica comunitaria local.

Si necesita ayuda para buscar un médico, visite TexasChildrensHealthPlan.org bajo “Buscar un Médico” o llame a Servicios al Miembro al 1-866-959-2555 (STAR). Si necesita ayuda para agendar una cita puede llamar a servicios al miembro, envíenos un correo a HealthPlan@texaschildrens.org, o podemos ofrecerle una llamada de tres vías con usted y su proveedor.

Protéjase a usted misma y a su bebé de infecciones prenatales

Algunas infecciones pueden causar graves problemas de salud para usted y su bebé nonato. Si está embarazada o cree que puede estarlo, vea a su médico AHORA. Recuerde algunas de estas medidas que puede tomar para protegerse a usted y a su bebé.

Estreptococo del grupo B

Si está embarazada, necesita conocer el estreptococo del grupo B. Cerca del 25 % de las mujeres portan la bacteria que puede causar una infección por estreptococo del grupo B. Si bien no es dañina para usted, los bebés pueden enfermarse seriamente e incluso morir si sus madres les transmiten el estreptococo del grupo B durante el parto.

Recuerde:

- Pídale a su médico que le realice una prueba de estreptococo del grupo B cuando tenga entre 35 y 37 semanas de embarazo.
- Si la prueba muestra que es portadora de la bacteria, hable con su médico. Asegúrese de decirle si es alérgica a la penicilina o a algún otro antibiótico.

Citomegalovirus (CMV)

Si está infectada con CMV, puede transmitirle el virus a su bebé durante el embarazo. La mayoría de los bebés que nazcan con CMV estarán bien y no tendrán síntomas. Sin embargo, algunos bebés pueden tener problemas permanentes, como pérdida de la audición o la visión, en el parto, o tener problemas más adelante en sus vidas.

La mejor forma de proteger a su bebé del CMV es protegerse a usted misma.

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de cambiar un pañal, alimentar o limpiarle la nariz o la boca a un bebé, después de tocar juguetes, chupetes u otros objetos.
- No comparta alimentos, bebidas, utensilios ni cepillos de dientes con su hijo.
- No se coloque el chupete del niño en la boca.
- Limpie los juguetes, encimeras y otras superficies que puedan tener saliva u orina de bebé con agua y jabón o desinfectante.
- Evite el contacto con la saliva de los niños cuando los bese o abraze.



Listeriosis

Puede contraer una rara pero peligrosa infección al comer comida contaminada. Se llama listeriosis. Generalmente afecta a mujeres embarazadas, recién nacidos, adultos mayores y personas con sistemas inmunológicos débiles. Las mujeres embarazadas tienen posibilidades 10 veces mayores de contraerla que la mayoría de las personas y puede ser muy grave para los bebés nonatos o recién nacidos. Puede provocar abortos, partos mortinatos, partos prematuros o infecciones. Protéjase al evitar lo siguiente:

- Perros calientes y embutidos.
- Leche cruda y quesos suaves como el queso fresco.
- Pescado o mariscos crudos o poco cocidos.

Fuente: cdc.gov

Proteja a su bebé de enfermedades de transmisión sexual (ETS) mientras esté embarazada

Febrero es el Mes Internacional de la Prevención de Infecciones Prenatales y nosotros queremos que usted y su bebé estén saludables. Algunos problemas de salud pueden ser causados por enfermedades de transmisión sexual (ETS) que son transmitidas de usted a su bebé antes y durante el parto. Algunas de las enfermedades que pueden afectar a su bebé son las siguientes:

Sífilis. Su bebé puede contagiarse de sífilis si usted la contrae mientras está embarazada. Si tiene sífilis y no recibe tratamiento, puede ser muy peligroso para su bebé y puede causar defectos de nacimiento.

Herpes. Puede transmitirle herpes a su bebé mientras está embarazada o al momento del parto. Los herpes pueden hacer que su bebé se enferme gravemente. Es más probable que le transmita herpes a su bebé si contrae la enfermedad por primera vez mientras está embarazada.

Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Su bebé puede contagiarse VIH durante el embarazo, durante el parto o en las primeras semanas de vida si usted está infectada con el virus. Si recibe el tratamiento adecuado mientras está embarazada, su bebé tiene 1 posibilidad entre 100 de infectarse. Si no recibe el tratamiento, su bebé tiene 1 posibilidad entre 4 de infectarse. El VIH amenaza la vida tanto de la madre como la del bebé si no se trata.

*Dra. Lisa Hollier
Oficial Médica en Jefe de Ginecología y Obstetricia
Texas Children's Health Plan*



Existen formas de ayudar a proteger a su bebé.

Obtenga atención prenatal. Su médica realizará pruebas para verificar que no tenga ETS. Si cree que tiene una ETS, asegúrese de hablarlo con su médico.

Conozca a su pareja. Asegúrese de que su pareja se realice las pruebas de ETS. Use preservativos si tiene una nueva pareja durante el embarazo. No tenga relaciones sexuales con alguien que tenga llagas.

Obtenga tratamiento. Si su prueba para una ETS sale positiva, su médico hablará con usted sobre el mejor tratamiento. Asegúrese de seguir sus instrucciones cuidadosamente para ayudar a asegurar un resultado saludable para usted y su bebé.

Una boca saludable

¿Sabía que, durante el embarazo, es más probable que tenga problemas con sus dientes y encías?

Esto se debe a los cambios hormonales que experimenta durante el embarazo, los que hacen que las encías se vuelvan más sensibles a la placa bacteriana. La periodontitis puede hacer que los bebés nazcan antes de tiempo o con bajo peso.

Para evitar la periodontitis:

- Esté atenta a encías enrojecidas (rojas, no rosadas), hinchadas o sangrantes, mal aliento y dientes flojos.
- Hágase controles regulares. Debería visitar al dentista cada 6 meses. Haga una cita con su dentista tan pronto como sepa que está embarazada.

- Converse con el dentista sobre cómo reducir el riesgo de periodontitis durante el embarazo.
- Limite los bocadillos dulces y almidonados. Las bebidas gaseosas, los caramelos y las papas fritas contienen grandes cantidades de azúcar y almidón. Estas comidas alimentan a las bacterias que viven en su boca y causan la periodontitis.
- Lávese los dientes cuidadosamente todos los días en la mañana, en la noche y después de las comidas. Esto puede reducir la cantidad de placa que hay en su boca.
- Utilice hilo dental.



¿Cuál es un plan adecuado de ejercicios durante el embarazo?

Esto depende del momento en el que comience plan y de si su embarazo presenta complicaciones. Si hizo ejercicio con regularidad antes de quedar embarazada, continúe con su programa, con ciertas modificaciones según sean necesarias.

Si no estaba en forma antes de quedar embarazada, no se preocupe. Comience despacio y vaya aumentando el nivel de manera gradual a medida que se fortalece. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda al menos 150 minutos (2 horas y media) de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana para las mujeres saludables que no son muy activas ni realizan una actividad enérgica. Si usted goza de buena salud, los riesgos de una actividad de intensidad moderada durante el embarazo son muy bajos, y no aumenta el riesgo de que su bebé tenga poco

peso, de que el parto sea prematuro o de que pierda el embarazo.

Antes de continuar con su antigua rutina de ejercicios o de empezar una nueva, debe hablar con su médico sobre el tema de ejercitarse durante el embarazo. Converse con él acerca de cualquier duda que tenga. Tendrá que limitar el ejercicio si se presentan los siguientes problemas:

- hipertensión inducida por el embarazo
- contracciones tempranas
- hemorragia vaginal
- ruptura prematura de las membranas, también conocida como “ruptura de la bolsa” (la bolsa de líquido amniótico que rodea al feto)

Para leer el artículo completo, visite: <https://kidshealth.org/en/parents/exercising-pregnancy.html?WT.ac=ctg>

©1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved.

En sus marcas, listos, ¡a dibujar!

¡Queremos que su hijo se inscriba en el Concurso Anual de Diseños de Camisetas de Texas Children’s Health Plan!

Sus hijos no querrán perderse la oportunidad de ser el artista ganador de nuestro Concurso de Diseño de Camisetas 2019. Cada uno de los miembros que participe en el concurso obtendrá un regalo. Elegiremos a los ganadores en la primavera de 2019. ¡Los diseños de los ganadores se imprimirán en una camiseta de Texas Children’s Health Plan! Los ganadores también recibirán premios y sus dibujos se publicarán en ediciones futuras de nuestros boletines informativos.

Las inscripciones deben enviarse en papel blanco, tamaño carta, sin renglones. Se pueden crayones, marcadores, lápices o pinturas. **La fecha límite para inscribirse es el 15 de abril de 2019.**



Asegúrese de que el dibujo de su hijo incluya nuestro nombre, Texas Children’s Health Plan. No se olvide de incluir el nombre, la edad y el número de identificación de miembro de Texas Children’s Health Plan de su hijo con cada inscripción.

Por favor envíe las inscripciones a:
Texas Children’s Health Plan
Member Engagement Department
P.O. Box 301011, WLS 8366
Houston, TX 77230-1011

Llame a nuestra Línea de Asistencia de Enfermería 24 horas al día, 7 días a la semana al 1-800-686-3831 para hablar con una enfermera registrada. Para obtener ayuda al elegir un médico, una partera u obstetra/ginecólogo, llame a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555 (STAR).

Star Babies se publica mensualmente por Texas Children’s Health Plan. Envíe sus comentarios a:
Star Babies, Texas Children’s Health Plan, PO Box 301011, Houston, TX 77230-1011

Gerente Creativo de Member Engagement: David Barras
Editora: Sara Ledezma Diseñador: Scott Redding

© 2019 Texas Children’s Health Plan. All rights reserved. MK-1901-371 01/19



facebook.com/texaschildrenshealthplan