



## Portal de Miembros: ¡una forma conveniente de cumplir con tus citas prenatales!

Puedes tomar el control de tu atención prenatal con nuestro Portal de Miembros. Y lo mejor es que puedes tener tu información al alcance de la mano.

Esta herramienta interactiva te permite tener una participación activa en tu atención médica. Puedes cambiar tu médico de cabecera, hacer un seguimiento de tus citas, acceder al registro de tus vacunas y mucho más. Y cuando nazca tu bebé, podrás llevar un registro de toda la información también.

¡Es muy fácil! Simplemente ingresa en nuestro sitio web [TexasChildrensHealthPlan.org](http://TexasChildrensHealthPlan.org) y haz clic en el enlace "Entrada miembros" en la parte superior de la página para comenzar.



### ¡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: **Semana 8**

Los síntomas del embarazo, como la ausencia del período menstrual, la presencia de náuseas, el cansancio extremo o el aumento del tamaño de la cintura como resultado de la expansión del útero te hacen pensar en la posibilidad de estar embarazada. Una vez que tu embarazo se confirme con una prueba que puedes realizar en tu casa, o mediante un análisis de sangre u orina en el consultorio médico, debes concertar tu primera consulta prenatal con tu médico.

Es de suma importancia recibir un buen cuidado prenatal para asegurar la buena salud y el nacimiento sin complicaciones de tu bebé. Por lo tanto, su prioridad debe ser concertar las consultas prenatales.

Para leer el artículo completo, ver una semana diferente de tu embarazo, o el calendario entero del embarazo, visita: <https://kidshealth.org/es/parents/week8-esp.html?WT.ac=pairedLink>

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®.  
Reprinted with permission.

## ¿Hay algún alivio para el malestar matutino?

Desafortunadamente, las náuseas y los vómitos son muy comunes durante el embarazo, especialmente en el primer trimestre. Y a pesar de su nombre, el malestar matutino no siempre se limita a la mañana: algunas mujeres se sienten mal del estómago mañana, tarde y/o noche.

Si las náuseas y los vómitos son leves, generalmente no hay motivo de preocupación. Y afortunadamente, las náuseas matinales por lo general desaparecen en el segundo trimestre.

Mientras tanto, estas cosas pueden ayudar a mantener tu estómago bajo control:

- Mantente alejada de ciertos olores que pueden desencadenar su náusea.
- Mantén las galletas o tostadas secas junto a tu cama para mordisquearlas antes de levantarse.
- Come comidas pequeñas y frecuentes para evitar que tu estómago esté vacío.
- Beba pequeñas cantidades de líquidos con frecuencia durante el día para no deshidratarte.
- Evita comer alimentos grasos, grasientos, picantes o ácidos si descubres que te molestan.
- Come todos los alimentos que puedas tolerar mientras te duela el estómago. Cuando te sientas mejor después,



*Con 9 semanas de embarazo, estoy vomitando cada mañana y algunas veces por la noche. ¿Hay alguna solución para las náuseas y vómitos? – Vicki*

concéntrate en hacer que tus comidas sean más completas.

- Si tu vitamina prenatal parece empeorar tus náuseas, tómalas con alimentos en lugar de con el estómago vacío. O intenta tomarla justo antes de acostarte. Si esto no ayuda, habla con tu proveedor de atención médica sobre la posibilidad de cambiar a una vitamina diferente.

Se están realizando estudios sobre varias terapias complementarias y alternativas para las náuseas matutinas, como la acupresión con pulseras y el tratamiento con jengibre o un suplemento de vitamina B6. Habla con tu médico para ver qué terapias son adecuadas para ti.

Habla con tu médico si tus náuseas o vómitos son graves, o si está perdiendo peso por vómito. Si surge la necesidad, tu médico puede recetarte medicamentos o incluso decidir tratarte con líquidos intravenosos (IV).

Para leer el artículo completo en inglés, visita: <https://kidshealth.org/en/parents/morning-sickness.html?ref=search>.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®.  
Reprinted with permission.

# ¿Afecta el embarazo su visión?

**¡Sí!** Los cambios hormonales y la retención de líquidos pueden causarte cambios en la visión.

En general, esos cambios no son tan grandes, pero puedes notar una pequeña dificultad para ver de lejos. La mayoría de las mujeres no necesita cambiar la graduación de sus lentes. Si no usabas lentes antes del embarazo, es mejor que no lo hagas por el momento. Los cambios en la visión que te ocurren cuando estás embarazada generalmente se corrigen por sí solos después de que nazca tu bebé.



## El embarazo y las complicaciones médicas

Si tienes algunos problemas médicos durante el embarazo, esto también puede afectar tus ojos. Si sufrías de diabetes antes del embarazo, necesitarás controlar sus ojos debido a las afecciones diabéticas relacionadas con el embarazo. Pregunta a tu doctor o a tu partera si es conveniente consultar a un especialista.

La preeclampsia (presión arterial alta en el embarazo), que también es conocida como toxemia, puede causar problemas con su visión. La preeclampsia es un problema médico serio que cualquier mujer puede desarrollar durante el embarazo y algunas veces aún después de que el bebé nazca.

Debes avisarle a tu médico inmediatamente en los siguientes casos:

- Si tienes visión borrosa.
- Si tienes visión doble.
- Ves puntos o luces parpadeantes frente a tus ojos.

Puede que no percibas ningún cambio en tu vista durante tu embarazo. Pero si percibes algún cambio, lo más probable es que no tengas de qué preocuparte.

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

## 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](http://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](http://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](mailto:HealthPlan@texaschildrens.org), o podemos ofrecerle una llamada de tres vías con usted y su proveedor.

## Consejos para dormir bien

Cuando estés desesperada por tener un sueño reparador, te pueden parecer sumamente atractivos los medicamentos para dormir de venta sin receta médica, incluyendo las plantas medicinales. Pero recuerda que no son recomendables para las mujeres embarazadas.

En lugar de ello, sigue los siguientes consejos para mejorar tus probabilidades de dormir bien por la noche durante el embarazo:

- Reduce al máximo las bebidas que contengan cafeína, como las colas, el café y el té. Consúmelos solo por la mañana o pronto por la tarde.
- Evita tomar mucho líquido o hacer una comida completa pocas horas antes de irte a dormir. (Pero asegúrate de ingerir una cantidad suficiente de nutrientes y líquidos a lo largo del día). A algunas mujeres les va bien comer más a la hora del desayuno y del almuerzo, cenando poco por la noche. Si lo que te mantiene despierta son las náuseas, come unas galletas saladas antes de irse a dormir.
- Desarrolla una rutina de acostarte y levantarte a las mismas horas cada día.
- Evita hacer ejercicio intenso antes de irse a dormir. En vez de eso, has algo que sea relajante, como leer un libro o tomarse una bebida caliente, sin cafeína, como leche con miel o una infusión.

- Si lo que la despierta son los calambres, presiona el pie contra la pared o ponte de pie, apoyando todo tu peso en la pierna afectada. Algunas mujeres constatan que el hecho de hacer estiramientos de los músculos de las pantorrillas (o gemelos) antes de acostarse por la noche las ayuda. Así mismo, asegúrate de que tu dieta contenga una cantidad suficiente de calcio y magnesio, sustancias que reducen la aparición de calambres. Pero no tomes ningún suplemento alimenticio sin consultarlo antes con tu médico.
- Asiste a clases de yoga o aprende otras técnicas de relajación que te ayudarán a relajarte tras un día ajetreado. (Asegúrate de comentar antes con tu médico cualquier actividad o programa de ejercicios nuevos que quieras realizar).
- Si el miedo o la ansiedad relacionados con ser madre son los que te impiden conciliar el sueño por la noche, considere la posibilidad de inscribirte en clases de preparación para el parto y/o sobre el cuidado del bebé. Estar más informada y relacionarte con otras mujeres embarazadas te pueden ayudar a mitigar o eliminar los miedos que te mantienen despierta por la noche.

Para leer este artículo completo, visita:

<https://kidshealth.org/es/parents/sleeping-during-pregnancy-esp.html?WT.ac=pairedLink>

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®.  
Reprinted with permission.



### Batido de banana con especias

¡Este batido tan delicioso tiene ingredientes que ayudan a dormir!

#### Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 tazas de yogur de vainilla o kéfir
- ½ cdta. de canela en polvo
- ⅛ cdta. de nuez moscada en polvo
- ⅛ cdta. de pimienta inglesa en polvo
- 12 cubitos de hielo

#### Instrucciones:

Mezcla el yogur, las bananas, la canela, la nuez moscada, la pimienta inglesa y los cubitos de hielo en una licuadora. Licúa hasta que te quede suave. Sírvelo inmediatamente.

# Nutrición y suplementos

Ahora que estás comiendo para dos (¡o más!), no es el mejor momento para escatimar calorías o ponerte a dieta. De hecho, ocurre justamente lo contrario – necesitas aproximadamente 300 calorías diarias o más, sobre todo cuando el embarazo esté bastante avanzado y el bebé crezca más deprisa. Si estás muy delgada, eres muy activa o esperas varios bebés, necesitarás ingerir todavía más calorías. Pero, si tiene sobrepeso, es posible que tu médico te recomiende no aumentar tanto la ingesta de calorías.

Comer de forma saludable siempre es importante y especialmente durante el embarazo. Por lo tanto, asegúrate de que las calorías que ingieres proceden de alimentos nutritivos que contribuirán al crecimiento y desarrollo del bebé.

Intenta seguir una dieta equilibrada que incorpore los siguientes alimentos:

- carne magra
- fruta
- verdura
- pan integral
- productos lácteos de bajo contenido en grasas

Si sigues una dieta saludable y equilibrada, tendrás más probabilidades de obtener los nutrientes que necesitas. Pero necesitarás más nutrientes esenciales (sobre todo calcio, hierro y ácido fólico) que antes de quedar embarazada. El profesional de la salud que supervise tu embarazo te recetará vitaminas prenatales para estar seguro de que tanto tú como tu bebé en proceso de crecimiento se están alimentando bien.

De todos modos, el hecho de tomar vitaminas prenatales no significa que puedas seguir una dieta desequilibrada. Es importante que recuerdes que debes alimentarte bien durante el embarazo. Las vitaminas prenatales son suplementos para completar la dieta, no la única fuente de esos nutrientes tan necesarios.

Para leer este artículo completo, visita:

<https://kidshealth.org/es/parents/preg-health-esp.html?WT.ac=pairedLink>

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®.  
Reprinted with permission.



## Combata el Zika; proteja a su bebé

El virus del Zika puede ser peligroso para las mujeres embarazadas y sus bebés. El Zika se transmite principalmente a través de la picadura de los mosquitos. Puede provocar defectos congénitos graves en los bebés nonatos si las madres contraen la enfermedad durante el embarazo.



Puedes combatir el Zika al utilizar repelente de insectos que contenga N, N-Dietil-meta-toluamida (DEET, por sus siglas en inglés) cada vez que salgas de la casa. También debes utilizar zapatos y cubrirte cuando salgas. Mantén a los mosquitos fuera del hogar manteniendo las puertas y ventanas cerradas. No dejes que el agua se acumule en los contenedores que se encuentran en el exterior de la casa.



### En sus marcas, listos, ¡a dibujar!

¡Tu hijo podría ser uno de los artistas ganadores de nuestro 2019 T-shirt Design Contest! Saca tus crayones, marcadores o lápices de colores y dibuja lo que Texas Children's Health Plan significa para tu familia. ¡Escogeremos a 6 ganadores y sus dibujos serán impresos en una playera de Texas Children's Health Plan! ¡Cada ganador recibirá un paquete de premios especiales y su dibujo será publicado en nuestros boletines, en nuestro sitio web y en las redes sociales!

El concurso de diseño está abierto a todos los miembros activos de Texas Children's Health Plan, desde kínder hasta el 5to grado. Los dibujos deben estar en papel blanco, sin rayas, tamaño carta (8 ½ pulgadas por 11 pulgadas). Asegúrate de que el dibujo de tu hijo incluya nuestro nombre, Texas Children's Health Plan, en el mismo. ¡No te olvides de escribir el nombre, la edad, el grado y el número de identificación de miembro de Texas Children's Health Plan en cada dibujo! **El último día para participar en el concurso es el 15 de abril de 2019.** Cada ganador del concurso será notificado antes del 31 de mayo de 2019.



Aquí te decimos cómo enviarnos el dibujo de tu hijo:

1. **Envía tu dibujo a esta dirección:**  
Texas Children's Health Plan  
Member Engagement Department  
P.O. Box 301011, WLS 8366  
Houston, TX 77230-1011
2. **Ubicaciones donde puedes entregarlo:**
  - The Center for Children and Women – Greenspoint o Southwest
  - Locales participantes de Boys & Girls Club of Greater Houston (entrega tu dibujo en un sobre que tenga el nombre de tu hijo escrito)

Para obtener más información, visita [texaschildrenshealthplan.org/tshirtcontest](http://texaschildrenshealthplan.org/tshirtcontest).

**¡No podemos esperar para ver tu creatividad!**

NO SE REQUIERE COMPRA. Sujeto a las Reglas oficiales disponibles en [www.texaschildrenshealthplan.org/tshirtcontest](http://www.texaschildrenshealthplan.org/tshirtcontest). Nulo donde lo prohíba la ley. Abierto a los miembros activos de Texas Children's Health Plan de Kinder-5to grado. El concurso comienza el 3/15/19 y termina el 4/15/19. Los ganadores serán anunciados en mayo de 2019. Los dibujos enviados serán propiedad exclusiva de Texas Children's Health Plan.

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



[facebook.com/texaschildrenshealthplan](https://facebook.com/texaschildrenshealthplan)