



Proteja a su hijo del sarampión

Usted tiene el poder de proteger a sus hijos (y a sí misma) de esta enfermedad al vacunarse. La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) es muy segura y efectiva. Si tiene preguntas sobre el estado de vacunación de su hijo, comuníquese con su proveedor de atención médica hoy mismo.

Aprenda más en la página 5.



¡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 díganos 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 nuestra 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!

Semana 16

El desarrollo de su bebé

Su bebé pesa alrededor de 3,9 onzas (110 gramos) y mide unas 4,7 pulgadas (12 centímetros) de la coronilla al cóccix. Su bebé puede sostener erguida la cabeza y el desarrollo de los músculos faciales ya le permite realizar una variedad de expresiones, como fruncir el ceño.

Su cuerpo

Entre las semanas 16 y 18 del embarazo, es posible que su médico le quiera hacer un análisis de sangre materna, también denominado “prueba triple”, que mide los niveles de alfa-fetoproteína (AFP), una proteína producida por el feto, y las hormonas del embarazo hCG (gonadotropina coriónica) y estriol en la sangre

de la madre. Los resultados de la prueba triple le pueden indicar a las madres si el bebé corre el riesgo de tener defectos en el tubo neural (no indica si los tiene o no), como la espina bífida, o anomalías en los cromosomas, como el síndrome de Down.

De cada 1.000 mujeres que se hacen la prueba, sólo 50 obtienen resultados anormales, pero sólo una o dos mujeres tienen bebés con problemas. Hable con su médico sobre los riesgos y las ventajas de esta prueba.

Artículo completo: kidshealth.org/es/parents/week16-esp.html?WT.ac=pairedLink#catpregnancy

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.



¡No es demasiado pronto para prepararse para el nacimiento de su bebé!

Planee hoy mismo asistir a una de nuestras clases de preparación para el parto. Estas clases son apenas uno de los servicios adicionales que obtiene por ser miembro del Texas Children's Health Plan. ¿Por qué debería tomar una clase de preparación para el parto?

- Obtenga regalos y consejos geniales para un embarazo y un bebé sanos
- Esté en un ambiente cómodo para aprender con otras madres como usted
- Invite a su pareja/familiar quien podrá aprender con usted
- Obtenga las respuestas a sus preguntas sobre el nacimiento saludable y la lactancia
- Aprenda las claves para comenzar a amamantar eficientemente.

En el segmento de la clase sobre la lactancia, usted:

- Aumentará su confianza en su capacidad de amamantar al bebé por el tiempo que desee.
- Aprenderá qué esperar, cómo establecer el suministro de leche y cómo hacer que su bebé se aferre adecuadamente al pecho.

Inscríbese en [texaschildrenshealthplan.org/events/member/childbirth-education](https://www.texaschildrenshealthplan.org/events/member/childbirth-education)



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](https://www.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.

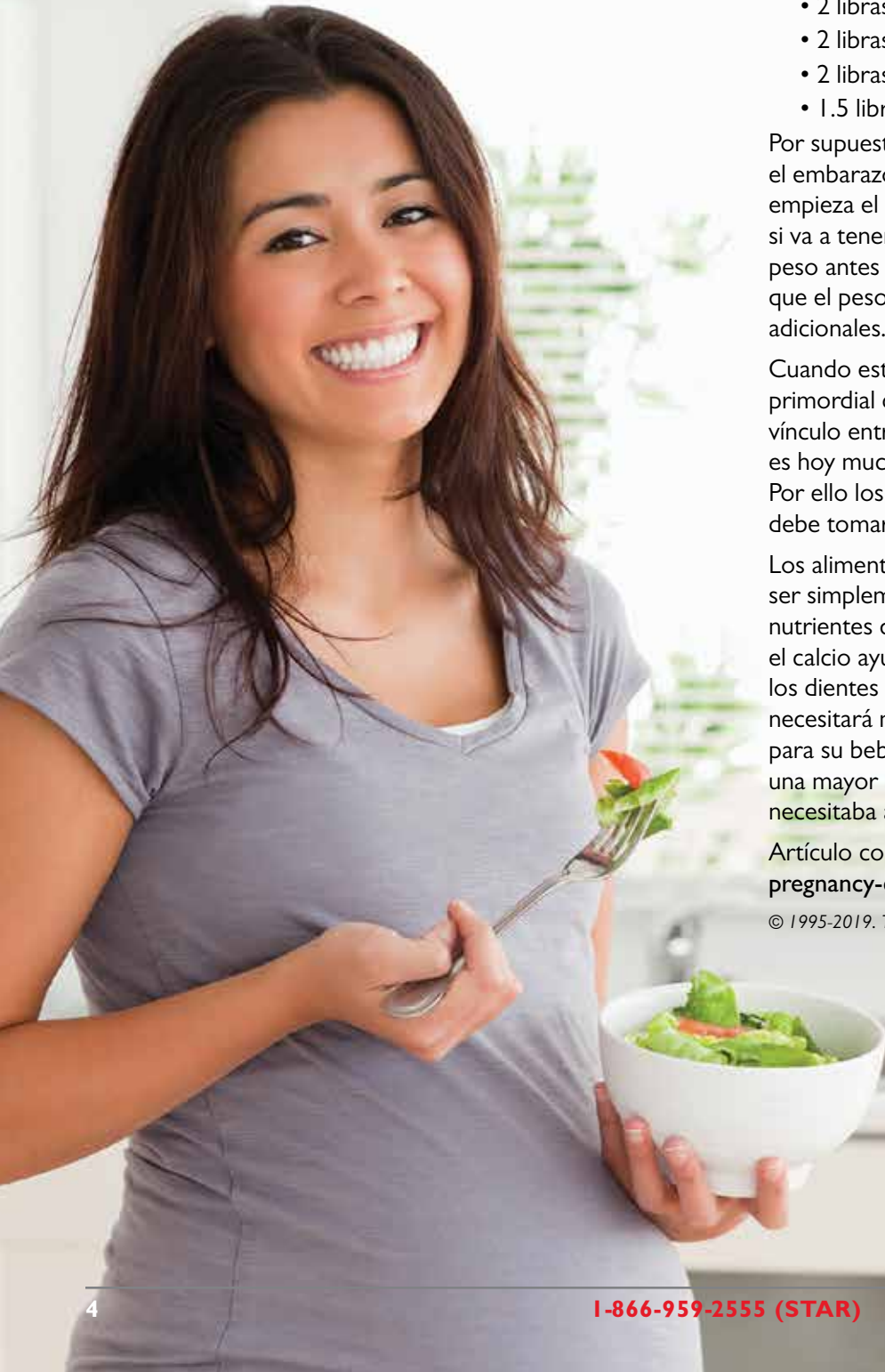
Mamografía. Se recomienda a las mujeres que hablen con sus médicos sobre la detección del cáncer de mama con una mamografía. El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda mamografías anuales a partir de los 40 años. La detección temprana puede llevar a mejores resultados en mujeres 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](https://www.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.

La alimentación durante el embarazo

Comer bien durante el embarazo no solo significa comer más. También debes considerar lo que come.

Solo necesita unas 340 a 450 calorías adicionales por día – y esto es para la etapa más avanzada del embarazo, cuando su bebé crece más rápidamente. Estas no son muchas calorías (una taza de cereales y leche descremada al 2%). Es importante que las calorías provengan de alimentos nutritivos para que puedan contribuir al desarrollo y crecimiento del bebé.



Por qué es importante que se alimente bien cuando esté embarazada

¿Alguna vez se ha preguntado cómo puede ser razonable ganar de 25 a 35 libras (promedio) durante su embarazo, cuando un bebé recién nacido solamente pesa una fracción de esa cantidad? Aunque puede variar de mujer a mujer, a continuación, detallamos como esas libras pueden acumularse:

- 7.5 libras: peso promedio del bebé
- 7 libras: las proteínas, grasas y otros nutrientes almacenados en el cuerpo de la madre
- 4 libras: sangre adicional
- 4 libras: líquidos corporales adicionales
- 2 libras: aumento de tamaño del pecho
- 2 libras: aumento de tamaño del útero
- 2 libras: líquido amniótico que rodea al bebé
- 1.5 libras: la placenta

Por supuesto, los patrones de aumento de peso durante el embarazo varían. Es normal ganar menos peso si empieza el embarazo con más peso, y ganar más peso si va a tener mellizos o trillizos – o si estabas baja de peso antes de quedar embarazada. Más importante que el peso es de lo que están compuestas esas libras adicionales.

Cuando está embarazada, lo que come es la fuente primordial de la nutrición de su bebé. De hecho, el vínculo entre lo que usted consume y la salud de su bebé es hoy mucho más fuerte de lo que una vez se pensó. Por ello los médicos ahora dicen, por ejemplo, que no se debe tomar nada de alcohol durante el embarazo.

Los alimentos adicionales que consuma no deberían ser simplemente calorías vacías – deben proveer los nutrientes que su bebé necesita para crecer. Por ejemplo, el calcio ayuda a desarrollar y a mantener los huesos y los dientes fuertes. Mientras esté embarazada, todavía necesitará más calcio para su cuerpo y calcio adicional para su bebé en desarrollo. De igual forma, le harán falta una mayor cantidad de nutrientes básicos de los que necesitaba antes de quedar embarazada.

Artículo completo: kidshealth.org/es/parents/eating-pregnancy-esp.html?WT.ac=pairedLink#catpregnancy

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.

5 maneras de evitar una cesárea

A veces suceden cosas durante su embarazo que hacen que usted deba tener un parto por cesárea. ¿Las buenas noticias? Puede tomar medidas para evitarlo y tener un parto saludable y natural.

1. Haga preguntas. Algunos doctores y hospitales tienen tasas más altas de partos por cesárea que otros. Hable con su doctora sobre sus metas para su embarazo.
2. ¿Sabía que es posible tener un parto vaginal si ha tenido una cesárea antes? No todas las mujeres pueden intentar llevar a cabo un parto vaginal, por lo que debe hablar con su doctora y preguntarle si le ofrece esta opción y si es conveniente para usted.
3. Si tiene un embarazo saludable, espere hasta que su bebé esté listo. Las últimas semanas de embarazo son fastidiosas. Pero no pida tener su parto antes de que su bebé esté listo. Las mujeres a las que se les induce el parto antes de que su bebé esté listo tienen una mayor probabilidad de tener una cesárea.
4. Mantenga un peso saludable. Las mujeres que son obesas antes de quedar embarazadas son más del doble de posibilidades de ser propensas a necesitar una cesárea. Las mujeres que aumentan de peso durante el embarazo también son más propensas a necesitar una cesárea.
5. Espere. Dése tiempo entre sus embarazos. El tiempo de espera recomendable es de 18 meses para reducir el riesgo a tener complicaciones.

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



¿Es el PVDC una opción para usted?

Cuando una mujer tiene un parto por cesárea, sus opciones para los siguientes embarazos son otra cesárea o intentar tener un parto vaginal después de una cesárea (PVDC). La mejor manera de aumentar sus oportunidades de tener un PVDC exitoso es hacer preguntas y discutir las opciones con su doctora.

Dado que existen riesgos en optar por un PVDC después de repetidas cesáreas, debe hablar con su doctora para que le ayude a decidir qué opción es la mejor para usted. El PVDC puede ser posible si ha tenido 1 o 2 cesáreas anteriores. Su doctora debe discutir con usted los riesgos y beneficios del PVDC y de las cesáreas repetidas.

Estos son algunos de los beneficios de un PVDC exitoso:

- Evita la cirugía abdominal mayor, por lo que hay menos posibilidades de sangrado e infección, así como también un período de recuperación más corto.
- También ayuda a reducir las complicaciones de tener cesáreas múltiples repetidas.

Aún puede haber complicaciones. Pero, la mayoría de ellas suceden si se necesita realizar una cesárea durante el trabajo de parto, por ejemplo si la incisión (o corte) anterior en el útero se abre durante el trabajo de parto.

Debido a estos riesgos, su doctora considerará los factores que pueden afectar su posibilidad de tener un PVDC exitoso. La cantidad de hijos que planea tener puede afectar su decisión de intentar tener un PVDC o cesáreas repetidas. Su doctora compartirá la información con usted para que pueda tomar la mejor decisión.

No todos los hospitales o proveedores ofrecen el PVDC, así que asegúrese de preguntarle a su doctor. Si él no le ofrece la opción de un PVDC, solicite que la deriven a un hospital o clínica que sí lo haga.

*Christina Davidson, MD
Facultad de Medicina de Baylor
Profesora Adjunta
Departamento de Obstetricia y Ginecología
División de Medicina Materno Fetal*

Sarampión: Esto es lo que necesita saber

Es cierto: este año nos enfrentamos (nuevamente) a un brote de sarampión (rubeola) en todo el país.

¿Qué es el sarampión y cómo se contrae?

El sarampión es una enfermedad respiratoria altamente contagiosa causada por un virus. El virus se transmite por contacto directo con gotitas infecciosas o propagación en el aire cuando una persona infectada tose o estornuda.

El virus del sarampión puede permanecer infeccioso hasta dos horas después de que una persona infectada abandona el área.

¿Cuáles son los síntomas?

En la mayoría de los casos, el sarampión comenzará con fiebre, secreción nasal, tos, ojos rojos y dolor de garganta. A menudo, estos son seguidos por pequeñas manchas blancas (manchas de Koplik) dentro de la boca y una erupción distinta de pequeñas manchas rojas que comienzan en la línea del cabello y se extienden hacia abajo para cubrir la mayor parte del cuerpo.



Desafortunadamente, el sarampión puede ser mortal. Antes del uso generalizado de la vacuna, el sarampión causó más de 2 millones de muertes por año.

¡Proteja a su hijo del sarampión!

Afortunadamente, usted tiene el poder de proteger a sus hijos (y a sí misma) de esta enfermedad al vacunarse. La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) es muy segura y efectiva. Si tiene preguntas sobre el estado de vacunación de su hijo, comuníquese con su proveedor de atención médica hoy mismo.

Artículo completo: texaschildrens.org/blog/measles-heres-what-you-need-know

Judith R. Campbell, MD

La Dra. Campbell es una educadora clínica en la Sección de Enfermedades Infecciosas del Texas Children's Hospital y Baylor College of Medicine.



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

Editora: Sara Ledezma Diseñador: Scott Redding



facebook.com/texaschildrenshealthplan