

## ¿No tiene tiempo para esperar en una sala de emergencias (ER)?

Muchas familias acuden a la sala de emergencias y tienen que esperar muchas, muchas horas. No hay razón para que usted sea uno de ellos. Busque un Centro de Atención de Urgencia cerca de su casa. Podrá evitarse la espera y recibir la atención que necesita.

Visite [texaschildrenshealthplan.org](http://texaschildrenshealthplan.org) para hallar un Centro de Atención de Urgencia en su zona.



MK-1906-523

## ¡Echa un vistazo dentro!

- 2 Semana 25
- 3 Es hora de elegir el médico de su bebé
- 3 Obtenga la atención que necesita
- 4 ¿Embarazada o amamantando? Los nutrientes necesarios
- 6 No es demasiado temprano para prepararse para el nacimiento de su bebé
- 6 Parfait de yogur



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

¡Dele “me gusta” a nuestra página de Facebook!

## Semana 25

### El desarrollo de su bebé

Posiblemente se haya dado cuenta de que su bebé tiene períodos de descanso y de actividad. Notará que hay más actividad fetal cuando usted está quieta. La audición del bebé también ha continuado su desarrollo y tal vez el niño sea capaz de escuchar su voz.

### Su cuerpo

El embarazo puede originar efectos no muy gratos en el aparato digestivo. La hormona progesterona no sólo vuelve más lenta la digestión, sino que afloja la válvula de entrada al estómago y no puede cerrarse bien. Esto hace que los ácidos del estómago asciendan hasta el esófago. El resultado: reflujo (también llamado “acidez”) que puede hacer que comer su plato favorito se convierta en una pesadilla.

El aumento del tamaño del útero presiona aún más el estómago en los últimos meses del embarazo. Pruebe comer porciones pequeñas con frecuencia y evite las comidas picantes o grasosas.

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



# Es hora de elegir el médico de su bebé

El nacimiento de su bebé está cada vez más cerca y es hora de elegir el médico que lo atenderá.

La “pediatría” es la especialidad médica que se enfoca en la salud física, mental y social de los niños. Los pacientes comprenden los recién nacidos hasta los adolescentes. Los pediatras trabajan arduamente para evitar, en primer lugar, que su hijo se enferme. También tratan a los niños cuando se enferman.

Entonces, ¿qué es lo que tiene que saber cuando busca un pediatra? Estas son algunas ideas:

- Pídale a sus amigos, familiares u otros médicos que le den referencias.
- Vea si el médico recomendado está en su plan de atención médica. Si usted es miembro de Texas Children’s Health Plan, puede encontrar una lista de médicos en “Encuentre un médico” en [TexasChildrensHealthPlan.org](http://TexasChildrensHealthPlan.org).
- Coordine una cita para conocer al médico antes de que nazca su bebé.
- Haga una lista de preguntas para el médico. Debería preguntarle a qué hospitales está afiliado, cuáles son sus horarios de atención y su disponibilidad después del horario de atención. Además, averigüe si podrá comunicarse directamente con el pediatra de su hijo si necesitara hacerlo. Asimismo, tenga la libertad de

hablar sobre cualquier tema que le preocupe. Este es el momento para obtener información sobre la personalidad del médico y sobre si sus ideas de crianza coinciden con las de usted.

Una vez que haya decidido a qué pediatra le gustaría llevar a su hijo, siga las instrucciones de su plan de atención médica sobre cómo seleccionarlo como médico de cabecera de su bebé.

Elegir el proveedor de atención médica adecuado lo ayudará a sentirse segura de que su bebé estará bien cuidado durante toda su niñez y más allá de ella. Esto la ayudará a tranquilizar la preocupación de convertirse en nueva mamá.



## 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.

Para encontrar un médico, visite: [texaschildrenshealthplan.org](http://texaschildrenshealthplan.org) y valla a “Find a Doctor” (Buscar un médico) o llame a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555 (STAR). Si necesita ayuda para programar una cita, llame a Servicios para Miembros, o envíenos un correo electrónico a [healthplan@texaschildrens.org](mailto:healthplan@texaschildrens.org). Podemos ofrecerle una llamada de tres vías con usted y su proveedor.

# ¡Embarazada o amamantando? Los nutrientes necesarios

Una mujer sana embarazada o amamantando tiene que consumir unas 300 calorías más por día para obtener la energía necesaria para vivir y permitir el crecimiento adecuado de su bebé.

Durante el embarazo, o mientras amamanta al bebé, es fundamental comer una variedad de alimentos sanos. A continuación encontrará una lista de los nutrientes esenciales que necesita para que tanto usted como su bebé estén sanos. Estos nutrientes se encuentran en las frutas frescas y los vegetales, los granos enteros, los frutos secos, los frijoles, los productos lácteos y las carnes magras.

## **Calcio**

El calcio ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes, y cumple un papel importante en el buen funcionamiento del sistema circulatorio, muscular y nervioso. Las mujeres embarazadas y las que están amamantando deben tomar unos 1.000 mg de calcio diariamente. Algunas fuentes saludables de calcio son los productos lácteos descremados, el jugo de naranja los cereales fortificados con calcio, y la espinaca.

## **Hidratos de carbono**

Comer hidratos de carbono ayuda a generar la energía necesaria para el desarrollo del bebé y su amamantamiento, una vez que el niño haya nacido. Las mejores fuentes de hidratos de carbono son los granos enteros, las frutas y las verduras, las cuales también son una buena fuente de fibra.

## **Fibra**

La fibra es un nutriente que ayuda a mejorar el estreñimiento comúnmente asociado con el embarazo. Los granos enteros (como el pan integral, los cereales de grano entero y el arroz integral) y las frutas, vegetales y legumbres (frijoles, arvejas y lentejas) son buenas fuentes de fibra.

## **Ácido fólico**

El ácido fólico ayuda a que el cerebro y la médula espinal se desarrollen normalmente. También es necesario para generar glóbulos blancos y glóbulos rojos. Los cereales, los vegetales de hojas verdes oscuras, los cítricos, los frijoles y los frutos secos son buenas fuentes de ácido fólico. Las mujeres que consumen 400 microgramos (0,4 miligramos) de ácido fólico antes de la gestación y durante los primeros meses de la gestación pueden reducir el riesgo de dar a luz a un bebé con defectos del tubo neural (un defecto de nacimiento donde el cerebro y la médula espinal no están desarrollados completamente).



## Grasas saludables

Las grasas saludables (grasas no saturadas) se utilizan para impulsar el crecimiento y el desarrollo. Tienen una importancia especial en el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. Las grasas saludables se encuentran en el aceite de oliva, aceite de maní, guacamole y el salmón. Si bien la grasa debe ser parte de una dieta sana, es importante limitar su consumo a un 30% o menos de las calorías consumidas diariamente.

## Hierro

Consumir una dieta rica en hierro y tomar un suplemento de hierro todos los días, mientras está embarazada o amamantando ayuda a evitar anemia por deficiencia de hierro. Las mujeres que no ingieren suficiente hierro suelen sentirse cansadas y tienen más posibilidades de sufrir infecciones. Las carnes magras, los cereales fortificados, las legumbres (frijoles, arvejas y lentejas) y los vegetales de hoja verde son buenas fuentes de hierro.

## Proteínas

Las proteínas ayudan a desarrollar los músculos, huesos y otros tejidos del bebé, especialmente en el segundo y tercer trimestre del embarazo. Durante la segunda mitad del embarazo, se recomienda consumir 71 gramos de proteína por día. La carne magra, las aves, el pescado, los frijoles, la mantequilla de maní, los huevos y el tofu son buenas fuentes de proteína.

## Vitamina A

La vitamina A ayuda al desarrollo del corazón, los ojos y el sistema inmunológico del bebé. La leche, las frutas y las verduras de color naranja (como el melón, las zanahorias y el zapallo) y las verduras de hojas verdes son buenas fuentes de vitamina A. Las vitaminas prenatales no deben contener más de 1500 microgramos (5000 IU) de vitamina A y las mujeres embarazadas no deben tomar

suplementos de vitamina A. Tomar mucha vitamina A, o muy poca, puede afectar al feto en desarrollo.

## Vitamina B6

La vitamina B6 ayuda en la formación de glóbulos rojos del bebé; procesa las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono; además, es necesaria para el desarrollo y funcionamiento normal del cerebro. Las aves, el pescado, los granos enteros, los cereales fortificados y las bananas son una buena fuente de vitamina B6.

## Vitamina B12

La vitamina B12 juega un papel importante en la formación de los glóbulos rojos del bebé y en el desarrollo y el funcionamiento del cerebro. La vitamina B12 sólo se encuentra en los productos de origen animal, como la carne y los huevos; por lo tanto, si es vegetariana y no planea comer alimentos de origen animal es importante que hable con su médico sobre tomar un suplemento de vitamina B12 durante el embarazo y mientras amamanta. Las carnes magras, las aves, el pescado y la leche descremada son buenas fuentes de vitamina B12.

## Vitamina C

La vitamina C cumple un papel importante en el crecimiento y la reparación de tejido, y en el crecimiento de los huesos y los dientes. La vitamina C también ayuda al cuerpo a absorber hierro. Los cítricos, el brócoli, los tomates y los jugos de fruta fortificados son buenas fuentes de vitamina C.

## Vitamina D

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber calcio para mantener huesos y dientes sanos. La leche descremada fortificada, el jugo de naranja fortificado, las yemas de huevo y el salmón son buenas fuentes de vitamina D.

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



## No es demasiado temprano para prepararse para el nacimiento de su bebé



Planifique ahora mismo para asistir a una de nuestras clases de parto. Estas clases son solo uno de los servicios adicionales que obtiene al ser miembro de Texas Children's Health Plan. ¿Por qué debería asistir a una clase de parto?

- Obtenga obsequios y consejos geniales para un embarazo saludable y un bebé sano
- Ambiente cómodo para aprender con otras madres como usted
- Su pareja/familiar podrá aprender con usted
- Obtenga respuestas a sus preguntas sobre el nacimiento saludable y la lactancia
- Conozca las claves para comenzar a amamantar con éxito

En cuanto a la parte de la clase sobre lactancia, usted logrará lo siguiente:

- Aumentará su confianza en su capacidad de amamantar a su bebé durante el tiempo que desee.
- Sabrá qué esperar, como establecer su suministro de leche y cómo hacer que su bebé se acople al pecho de manera adecuada.

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



## Parfait de yogur

### Qué necesita:

- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- $\frac{2}{3}$  taza de cereal 100% salvado
- 1 taza de rodajas de durazno fresco

### Qué hacer:

- Coloque el yogur en un tazón pequeño.
- Cubrir con rodajas de durazno y cereal.

Sirve: 2

Tamaño de la porción: 1 cup

### Análisis nutricional (por porción):

- 220 calorías
- 9g de fibra
- 10g de proteína
- 5mg de colesterol
- 2.5g de grasa
- 200mg de sodio
- 1g grasa saturada
- 30g de azúcares
- 47g de carbohidratos

Esta receta tiene nutrientes importantes para la mamá y el bebé, que incluyen:

### Fibra

La fibra es un nutriente que puede ayudar a aliviar el estreñimiento comúnmente asociado con el embarazo. Los granos integrales (como el pan integral, los cereales integrales y el arroz integral) y las frutas, los vegetales y las legumbres (frijoles, guisantes y lentejas) son buenas fuentes de fibra.

### Calcio

El calcio ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes y desempeña un papel importante en el funcionamiento saludable de los sistemas circulatorio, muscular y nervioso. Las mujeres embarazadas y en período de lactancia deben recibir 1.000 mg de calcio al día. Las fuentes saludables de calcio incluyen productos lácteos bajos en grasa, jugo de naranja fortificado con calcio y cereales, y espinacas.

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

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)**.

Texas Children's Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Texas Children's Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711).

© 2019 Texas Children's Health Plan. All rights reserved. Todos los derechos reservados. 8/19