



¡Nuestro boletín pronto tendrá un nuevo nombre: Star Moms!

Si has sido nuestro miembro por un tiempo, es posible que hayas notado cambios en el aspecto de nuestro boletín. Este año, para representar mejor a nuestras miembros, nos complace anunciar que tenemos un nuevo nombre: Star Moms.

Junto con eso vienen algunos cambios menores en nuestro sitio web. El contenido, sin embargo, seguirá siendo el mismo. Seguiremos siendo tu fuente de información y consejos para un embarazo saludable.



MK-2001-668

¡Echa un vistazo dentro!

- 2 Recomendaciones de la Dra. Hollier
- 2 Enero es el Mes de Concientización de la Salud Cervicouterinas
- 3 Tu embarazo: 1er mes, tercer semana
- 4 El ácido fólico y el embarazo
- 6 Enero es el Mes Nacional de la Prevención de Defectos Congénitos
- 6 Obtén la atención que necesitas



Like us on
Facebook

facebook.com/texaschildrenshealthplan

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



...recomendaciones de la Dra. Hollier

El embarazo es un período emocionante, pero también puede ser estresante. Saber que estás haciendo todo lo posible para prepararte para el embarazo y que tu bebé nazca sano te ayudará a estar tranquila. Gozar de la mejor salud antes del embarazo es un primer paso excelente para ayudarte a evitar defectos de nacimiento. Si tienes alguna pregunta acerca de cómo evitar defectos de nacimiento, asegúrate de hacerla a tu proveedor en cualquier momento. Estar informada con anticipación y planificar tu embarazo puede ayudarte mucho a relajarte. Cuando pienses que estás embarazada, acude a ver a un proveedor y comienza a recibir atención prenatal. Obtener atención prenatal regular y de forma temprana, así como saber más acerca de decisiones saludables pueden ayudarte a mantener la salud de tu bebé.

*Dr. Lisa Hollier
Chief Medical Officer of Obstetrics/Gynecology
Texas Children's Health Plan*

Enero es el Mes de Concientización de la Salud Cervicouterina

Existen dos pruebas de detección para ayudar a prevenir el cáncer cervicouterino: la prueba de Papanicolaou y la prueba de VPH. También puedes prevenir el cáncer cervicouterino mediante las vacunas contra el VPH, que te protegen contra los tipos de VPH que habitualmente causan el cáncer cervicouterino.

¡Comienza bien el Año Nuevo!

Llama hoy a un médico para programar un Papanicolaou, una prueba de detección del cáncer cervicouterino o para hablar acerca de la vacuna contra el VPH.

Fuente: vaccines.gov





Tu embarazo: 1^{er} mes, tercer semana

El desarrollo de tu bebé

Aunque todavía no sientas que estás embarazada, el bebé ya está creciendo y desarrollándose en tu vientre. Si bien el bebé acaba de ser concebido, ya está trabajando sin cesar. El óvulo fecundado pasa por un proceso de división celular. Después de 30 horas desde la fecundación, se divide en dos células, luego en cuatro células y más tarde en ocho, y continúa dividiéndose a medida que se desplaza por la trompa de Falopio para dirigirse al útero. Cuando llega al útero, este grupo de células tiene el aspecto de una pequeña pelota y se denomina “mórula”.

La mórula se ahueca, se llena de líquido y pasa a llamarse “blastocito”. Al final de esta semana, el blastocito se adhiere al endometrio, que es la pared del útero. Este proceso se denomina “implantación”. La implantación en el útero es una conexión esencial, ya que el endometrio proporcionará nutrientes al embrión en desarrollo y será el encargado de eliminar desechos. Con el tiempo, esta zona de implantación se convertirá en la placenta.

Tu cuerpo

La ingesta adecuada de ciertos nutrientes, como ácido fólico, proteínas, calcio y hierro, es esencial para la nutrición de tu bebé. El suplemento de ácido fólico – que idealmente has 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.

Aumenta 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, asegúrate 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.

© 1995-2020. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.



El ácido fólico y el embarazo

Tener un bebé saludable significa que también debes preocuparte por estar sana. Una de las cosas más importantes que puedes hacer para ayudar a prevenir deformaciones congénitas graves en tu bebé es consumir suficiente ácido fólico todos los días, especialmente antes de la concepción y durante la primera etapa del embarazo.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico (o folato) es una vitamina B (B9) que se encuentra principalmente en los vegetales verdes oscuros, como el brócoli y la espinaca, en las legumbres, como los frijoles o las arvejas, y en los cereales enriquecidos.

¿Cuáles son los beneficios del ácido fólico?

Las mujeres embarazadas o que están intentando quedar embarazadas deberían consumir al menos

400 microgramos (0,4 miligramos) de ácido fólico diariamente antes de la concepción y al menos durante tres meses después de quedar embarazadas. Los estudios demuestran que esto reduce significativamente el riesgo de que un bebé tenga defectos del tubo neural.

¿Qué son los defectos del tubo neural?

Los defectos del tubo neural son deformaciones congénitas que implican el desarrollo incompleto del cerebro y la médula espinal. Los defectos del tubo neural más comunes son los siguientes:

- espina bífida: cuando la médula espinal y la columna vertebral no se cierran completamente
- anencefalia: un subdesarrollo grave del cerebro
- encefalocele: cuando el tejido cerebral sobresale hacia la piel a través de una abertura en el cráneo

Todas estas deformaciones ocurren durante los primeros 28 días de embarazo, usualmente antes de que la mujer sepa que está embarazada.

Por eso es muy importante que todas las mujeres en edad de maternidad ingieran ácido fólico; no sólo aquellas que están intentando quedar embarazadas. La mitad de los embarazos no son planeados, por lo que toda mujer que pudiera llegar a quedar embarazada, debería asegurarse de tomar suficiente ácido fólico.

No está claro por qué el ácido fólico tiene un efecto tan grande en la prevención de los defectos del tubo neural. Pero los expertos sí saben que es vital para el desarrollo del ADN. Por lo tanto, el ácido fólico desempeña un papel importante en el crecimiento y desarrollo de las células, así como en la formación de tejidos.

¿Cómo puedo tomar suficiente ácido fólico?

¿Cómo pueden tomar suficiente ácido fólico todos los días las mujeres en edad de procrear, especialmente aquellas que están planeando quedar embarazadas?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) obliga a los productores de alimentos a agregar ácido fólico a sus productos de cereales fortificados. De esta manera, usted puede ingerirlo al comer cereales, panes, pastas

y arroz que contienen el 100% de la porción diaria recomendada de ácido fólico. Verifique las etiquetas de los productos donde figura esta información.

Sin embargo, para la mayoría de las mujeres, comer alimentos fortificados no es suficiente. Usted probablemente necesitará un suplemento de vitaminas para alcanzar los niveles diarios recomendados. Durante el embarazo, usted necesita más de todos los nutrientes esenciales que antes de quedar embarazada.

Las vitaminas prenatales no deberían reemplazar a una dieta bien equilibrada. Pero tomarlas puede brindarle a tu cuerpo, y a tu bebé, un refuerzo de vitaminas y minerales. Algunos profesionales del cuidado de la salud recomiendan tomar un suplemento de ácido fólico además de las vitaminas prenatales. Consulta con tu médico acerca de la ingesta diaria de ácido fólico. Tal vez te recomiende un suplemento recetado, una marca de venta libre o ambos.

También consulta con tu médico si ya ha tenido un embarazo afectado por el defecto del tubo neural o si tu o tu pareja fueron afectados por uno. Es posible que el médico le recomiende que ingiera una dosis más alta de ácido fólico (incluso antes de quedar embarazada).

© 1995-2020. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.



Enero es el Mes Nacional de la Prevención de Defectos Congénitos

Texas Children's Health Plan quiere que tengas un bebé saludable. Es por eso que esta edición de *Star Babies* te brinda información acerca de cómo reducir las probabilidades de tener un bebé que nazca con defectos de nacimiento. Obtén más información acerca de las opciones saludables que puedes escoger para ti y tu pequeño.



Obtén la atención que necesitas

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

No esperes. Atiéndete de inmediato. Tan pronto como creas estar embarazada, debes programar tu primera consulta prenatal. Tu obstetra/ginecólogo querrá verte en tu primer trimestre o dentro de los 42 días luego de haberte registrado en Texas Children's Health Plan.

No olvides tu control postparto. También es importante que se realice un control postparto después de haber tenido a tu bebé. Tu obstetra/ginecólogo DEBE verte dentro de las 3 a 6 semanas posteriores del parto. Para registrar a tu recién nacido en Medicaid, llama al **2-1-1** e informa sobre el nacimiento de tu hijo a la Comisión de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services Commission) o visita 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. Planifica una visita con tu 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. Planifica una visita a tu médico o clínica comunitaria local.

Para encontrar un médico, visita: texaschildrenshealthplan.org y ve a "Find a Doctor" (Buscar un médico) o llama a Servicios para Miembros al **1-866-959-2555 (STAR)**. Si necesitas ayuda para programar una cita, llama a Servicios para Miembros, o envíanos un correo electrónico a healthplan@texaschildrens.org. Podemos ofrecerte una llamada de tres vías contigo y tu proveedor.

Llama 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, llama a Servicios para Miembros al **1-866-959-2555 (STAR)**.

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

Editora: Sara Ledezma Diseñador: Scott Redding

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).

© 2020 Texas Children's Health Plan. Todos los derechos reservados. 01/20