



Conozca qué atención puede recibir mientras está embarazada

La **“atención prenatal”** es la atención médica que obtiene mientras está embarazada. Obtener atención prenatal puede ayudarle a tener un bebé más saludable. También reduce el riesgo de que su bebé nazca demasiado temprano, lo que puede derivar en problemas de salud para su bebé.

Durante la atención prenatal, su proveedor y su doula pueden encontrar cualquier problema de salud que se presente. Una doula es una trabajadora de la salud que puede darle atención y apoyo mientras está embarazada. **Puede obtener servicios de doula sin costo con Medi-Cal.** Para obtener más información sobre cómo obtener servicios de doula, visite **Servicios de doula de SFHP.**



iPuede obtener una tarjeta de regalo de \$25 después de su primera visita prenatal!

Debe estar en su primer trimestre (las primeras 12 semanas de estar embarazada) o dentro de los primeros 40 días después de inscribirse en San Francisco Health Plan (SFHP). Visite **Salud y Bienestar de SFHP** para obtener más información.



Reciba chequeos de rutina mientras está embarazada



Puede recibir atención prenatal de rutina sin una remisión. **Visite a un proveedor** tan pronto piense que está embarazada. Es posible que su proveedor quiera verla cada 4 semanas durante los primeros 6 meses de embarazo. Durante los últimos 3 meses, es posible que quieran verla con más frecuencia. No se pierda ninguna de estas citas: todas son importantes.

Asegúrese de obtener todas las pruebas médicas que su proveedor y doula recomiende. El tratamiento temprano puede curar muchos problemas y prevenir otros.



Qué esperar en su visita prenatal

Su primera visita será más larga que las otras. Durante esta visita, el proveedor:

- Revisará su **estatura, peso** y **presión arterial**
- Ordenará **análisis de sangre**
- Revisará su **orina**
- Le dirá **qué tan avanzado** está el embarazo
- Preguntará sobre sus antecedentes y **antecedentes de salud de su familia**
- Le realizará un **examen físico**
- Le hablará sobre las vitaminas con **ácido fólico** (un tipo de vitamina B)
- Haga su **próxima cita**

En todas las visitas prenatales

- Se revisa su presión arterial, el peso, la orina y la **salud en general**
- Se revisa la **frecuencia cardíaca y el crecimiento de su bebé**
- Usted debe **hacer cualquier pregunta** que tenga



Reciba chequeos de rutina mientras está embarazada (continuación)

Qué hablar con su proveedor o doula

- Los **antecedentes médicos** suyos y los de la familia, así como cualquier problema de salud crónico (a largo plazo) o cirugía que haya tenido
- Cuándo necesita obtener atención médica para **cuestiones** como presión arterial alta, sensación de mareos, hinchazón, dolor, sangrado o contracciones
- Cuándo y a dónde ir para recibir **atención de urgencia** durante su embarazo
- Cualquier **medicamento** que tome, así como vitaminas, suplementos y hierbas
- **Aumento de peso** saludable durante el embarazo
- Cualquier **pregunta** acerca del embarazo, el parto y la lactancia materna
- Cómo obtener ayuda para comprar **viveres** si lo necesita. Pregunte sobre programas como el **Programa nutricional suplementario Women, Infants, and Children (WIC)**.
- Cualquier cosa que le **moleste o preocupe**



Atención delicada para menores

Si usted es menor de 18 años de edad, puede obtener atención prenatal sin el permiso de su padre o tutor. Los menores pueden hablar con alguien sobre su salud en privado llamando a la Línea de Asesoramiento de Enfermeras 24/7 al **1(877) 977-3397**. O puede llamar a un proveedor



a través de Teladoc® por teléfono o video al **1(800) 835-2362** o visitando **sfhp.org/teladoc**. También puede obtener atención por agresión sexual o violación. Consulte a **SFHP** para obtener más información sobre la atención delicada.



Transporte

Si necesita ayuda con el transporte a sus visitas prenatales, puede obtener un viaje sin costo. Llame a Servicio al Cliente de SFHP al **1(415) 547-7800** para obtener más información.

Pruebas de rutina durante el embarazo

Su proveedor o doula recomendarán pruebas que todas las personas necesitan como parte de la atención prenatal de rutina. Usted necesitará hacerse algunas pruebas más de una vez o dependiendo de sus necesidades. Estas pruebas le proporcionan a su proveedor o a la doula información importante sobre usted y su bebé. Algunas de estas pruebas le revisarán la sangre u orina para detectar lo siguiente:



- **Infecciones de transmisión sexual (STI)**



- **VIH**



- **Hepatitis B**



- **Rubéola (sarampión alemán)**



- **Infección del tracto urinario (UTI)**



- **Estreptococo del Grupo B**

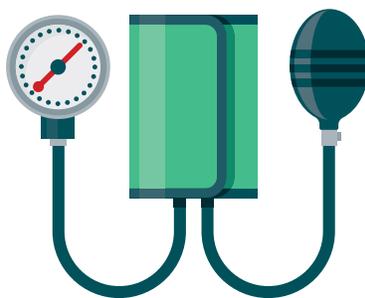
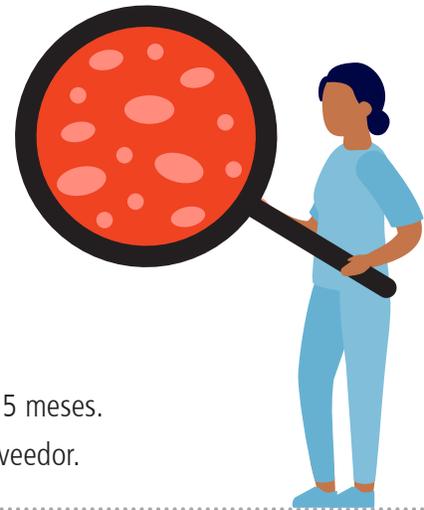


- **Sífilis**



Un **ultrasonido** se hará alrededor de los 3 meses, y de nuevo a los 5 meses.

Para obtener información actualizada, visite **CDC** o hable con su proveedor.



Controle su presión arterial



Su proveedor también verificará su presión arterial en cada visita. Es posible que le recomiende que revise su presión arterial en casa. Puede obtener un medidor de presión arterial en el hogar sin costo a través de Medi-Cal. La presión arterial alta durante el embarazo se llama **preeclampsia**. Conozca más sobre la prevención de la **preeclampsia** y la **presión arterial alta**.



Hágase pruebas de diabetes gestacional

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que algunas personas padecen durante el embarazo. Todas las personas embarazadas deben hacerse la prueba de diabetes gestacional entre las 24 y 28 semanas.



Las personas embarazadas en alto riesgo de padecer diabetes tipo 2 es posible que deban hacerse la prueba antes. Obtenga más información sobre **diabetes** y **averigüe su riesgo con esta prueba de riesgo de 60 segundos**.

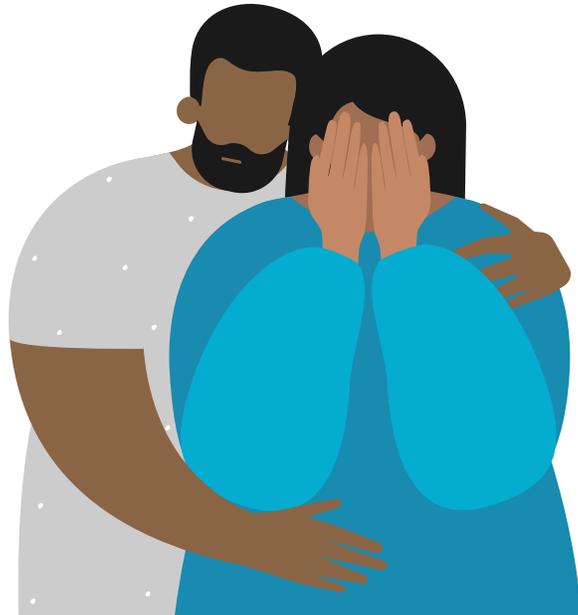


Visite **CDC** para obtener más información sobre la diabetes gestacional.





Routine Tests During Pregnancy (continuación)



Hable con su proveedor sobre la depresión

Muchas personas sienten cambios en su salud mental mientras están embarazadas. Sentirse deprimida durante este tiempo es común y puede recibir tratamiento. La depresión es más que sentirse triste o tener un mal día. Cuando un estado de ánimo triste dura mucho tiempo e interfiere con sus acciones normales y cotidianas, es posible que esté deprimido. El tratamiento puede ayudar a acortar el tiempo que dura la depresión. Puede obtener salud mental sin costo a través de nuestro socio Carelon Behavioral Health. No necesita una remisión. Llame a Carelon Behavioral Health al **1(855) 371-8117** para obtener más información o hacer una cita.



Obtenga más información sobre la depresión y cómo manejarla en **Salud y Bienestar de SFHP** o en los **CDC**.

En el hogar

En casa, tome medidas para mantenerse a usted y a su bebé sanos. Es importante que usted:



- Reciba todas las vacunas **necesarias**
- Coma de manera saludable
- Tome al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico cada día
- Se mantenga físicamente activo
- Deje de fumar y evite las zonas de fumadores
- Deje de beber
- No tome drogas como heroína, cocaína y cannabis



Si planea quedar embarazada, use este **planificador de embarazos** para tomar medidas para un embarazo saludable.



Fuentes:



"Have a Healthy Pregnancy"
MyHealthfinder
health.gov



"Planning for Pregnancy"
Preconception Care
cdc.gov

Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **sfhp.org/es/health-ed**
Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 **sfhp.org/es/teladoc**