



**San Francisco
Health Plan**SM

Su Cuerpo, Su Bebé

PASOS PARA UN COMIENZO SALUDABLE

San Francisco Health Plan (SFHP) está aquí para ayudarle a mantenerse saludable antes, durante y después de su embarazo. Hay muchos beneficios y servicios cubiertos que puede obtener como apoyo para usted y su familia. Puede usar este libro para obtener información sobre los beneficios que tiene con SFHP y consejos para tener un cuerpo y un bebé sanos.

EDICIÓN PRENATAL

sfhp.org



Si tiene alguna pregunta o inquietudes acerca de su salud, hable con su proveedor de atención primaria (PCP) o su OB/GYN. Su PCP es su médico principal, asistente médico o enfermero profesional. Un OB/GYN es un médico que se ocupa de la salud de la mujer. Son expertos en embarazo y parto (obstetricia) y en el sistema reproductivo femenino (ginecología).

Conozca más sobre sus beneficios de San Francisco Health Plan (SFHP) en su Manual del miembro de SFHP o en **[sfhp.org](https://www.sfhp.org)**. Cada programa de SFHP tiene sus propias ofertas y reglas de elegibilidad. Algunos de los servicios y productos que se describen en este libro no están disponibles para todos los miembros.

ÍNDICE

Atención prenatal	4
Ácido fólico	11
Trabajo de parto y parto	12
Violencia de pareja íntima	14
Recompensas	16
Beneficios de SFHP Medi-Cal	17
Recursos	18



Este libro es parte de una serie de dos partes que cubre temas prenatales y posparto. Si desea revisar el otro libro, puede visitar sfhp.org/es/health-ed. También puede preguntar a su PCP o OB/GYN.

Comuníquese con Servicio al Cliente de SFHP para ver cuáles son los servicios y productos disponibles para usted:

- Teléfono: **1(800) 288-5555** or **1(415) 547-7800**
- Servicio al Cliente TTY: **1(888) 883-7347**
- Horario de atención telefónica: de lunes a viernes, 8:30am–5:30pm

Puede llamar al Centro de Servicio de SFHP para programar una cita en persona o telefónica:

- Teléfono: **1(415) 777-9992** or **1(888) 558-5858**

Atención Prenatal

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

Si tiene menos de 18 años, puede recibir algunos servicios sin el permiso de sus padres o tutores. Estos servicios se denominan servicios con consentimiento de menores.

Puede recibir los siguientes servicios sin el permiso de su padre, madre o tutor:

Atención durante el embarazo

Planificación familiar y control anticonceptivo

Atención por agresión sexual, incluyendo atención de salud mental para pacientes ambulatorios

Servicios de aborto

QUÉ ESPERAR DURANTE SU PRIMERA VISITA PRENATAL

Su primera visita será más larga que las otras. Durante esta visita, su PCP hará lo siguiente:

- Revisará su signos vitales (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 (vitamina B9)
- Programará su próxima cita



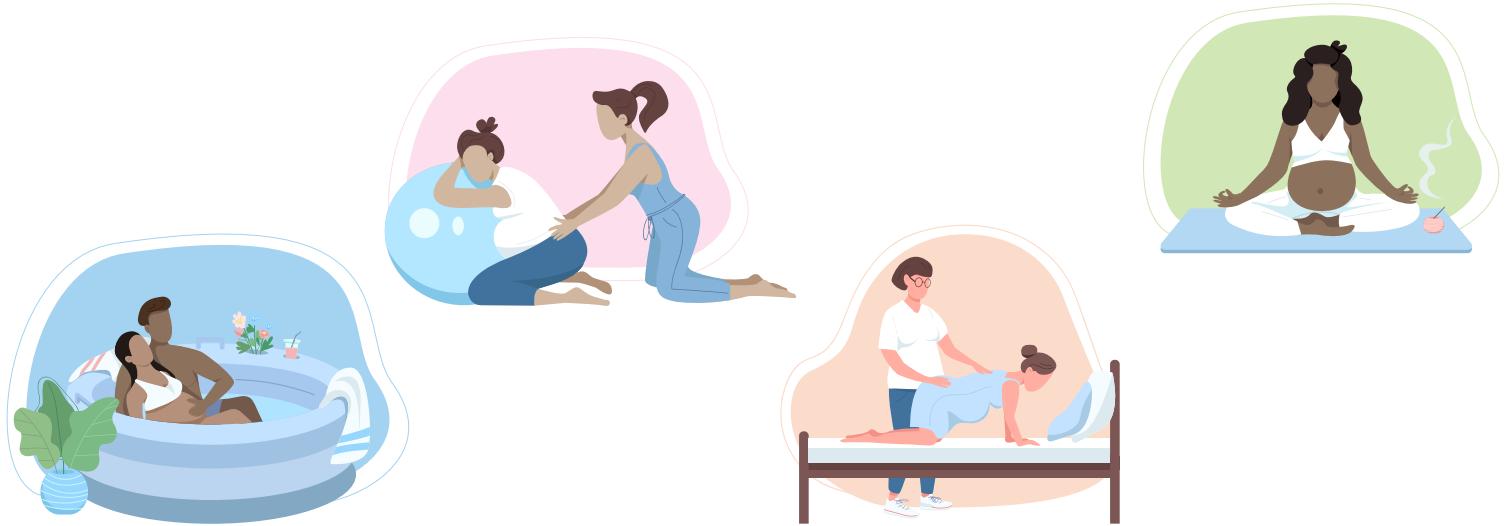
Chequeos de rutina mientras está embarazada

Después de su primera visita, es posible que su PCP quiera verla cada 4 semanas durante los primeros 6 meses de embarazo. Durante los últimos 3 meses, es posible que la vean con más frecuencia.

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



Servicios de Doula para un embarazo sin problemas y menos estrés



Una doula es una trabajadora de parto que puede ayudarle antes, durante y después del embarazo. Tener una doula con usted puede reducir el tiempo de su trabajo de parto. Y es posible que sea menos probable que necesite medicamentos para el dolor.

HAY MUCHAS MANERAS EN QUE UNA DOULA PUEDE OFRECER APOYO

- Hablar sobre su atención médica con su médico
- Enseñarle acerca de qué esperar y cómo prepararse para el trabajo de parto
- Obtener apoyo físico, emocional y de otro tipo que no sea médico.
- Obtener apoyo durante un aborto espontáneo, parto de un feto muerto y aborto.
- Responder preguntas

 Pregúntele a su PCP acerca de cómo obtener una doula o encuentre una doula en sfhp.org en el Directorio de proveedores de SFHP. No necesita una remisión. Puede obtener una doula sin costo si tiene Medi-Cal. Revise su Manual del miembro de SFHP o visite sfhp.org/mc/benefits para obtener más información.

Puede reunirse con una doula en persona o en línea por teléfono o video. Puede tener una doula con usted en cualquier lugar, como por ejemplo:

- Su hogar
- En visitas al consultorio
- En un hospital
- En centros de parto
- Cualquier lugar privado y seguro



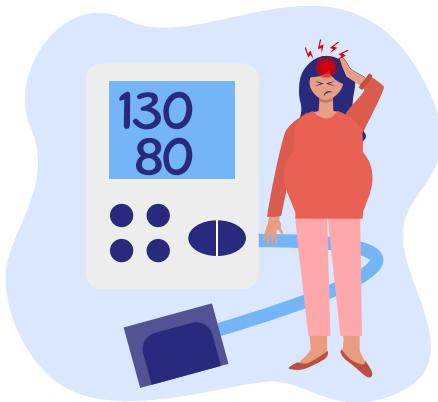
Directorio de proveedores de SFHP

Cómo lidiar con el estrés, la depresión y la salud mental

Muchas personas sienten cambios en su salud mental mientras están embarazadas. Cuando un estado de ánimo triste dura 2 semanas o más, e interfiere con sus acciones normales y cotidianas, es posible que esté deprimida. Sentirse deprimida durante este tiempo es común y puede recibir tratamiento.

Puede recibir atención de salud mental por teléfono, video o en persona a través de Carelon Behavioral Health. No necesita una remisión.

 Puede llamar a Carelon Behavioral Health para obtener más información o una cita al **1(855) 371-8117** o **carelonbehavioralhealth.com**.



El estrés puede afectar su presión arterial y embarazo

Su PCP controlará su presión arterial en cada visita. Pueden aconsejarle que controle su presión arterial en el hogar. Con Medi-Cal, puede obtener un medidor de presión arterial para el hogar sin costo. Pregunte a su PCP acerca de obtener un medidor de presión arterial para el hogar.

La presión arterial alta durante el embarazo puede ser un signo de preeclampsia.

 Conozca más en health.gov/myhealthfinder/pregnancy.

Pruebas de rutina durante el embarazo

Su PCP recomendará pruebas que todas las personas necesitan como parte de la atención prenatal de rutina. Estas pruebas proporcionan información importante sobre usted y su bebé.

ALGUNAS DE ESTAS PRUEBAS ANALIZARÁN SU SANGRE U ORINA EN BUSCA DE:

- Estreptococo del grupo B
- Rubéola
- Sífilis
- Hepatitis B
- Infecciones de transmisión sexual (STIs)
- Infección del tracto urinario (UTI)
- HIV
- Ecografía a los 3 meses y 5 meses

 Conozca más en cdc.gov/pregnancy.



Hágase la prueba de la 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 del embarazo. Las personas embarazadas con riesgo más alto de padecer diabetes tipo 2 es posible que deban hacerse la prueba antes.

Con Medi-Cal, puede obtener un glucómetro para probar su nivel de azúcar en sangre sin costo. Pregunte a su PCP acerca de conseguir un glucómetro. Hay programas que pueden ayudarle a cambiar su dieta y controlar su azúcar en sangre.



Visite sfhp.org/es/wellness para encontrar una clase en línea o cerca de usted.



¿Necesita transporte para la visita a su médico?

Llegar a la visita al médico es importante para su salud. San Francisco Health Plan puede ayudarle a obtener transporte, para que pueda llegar de forma segura y a tiempo.

SFHP le ayuda a visitar a su médico, obtener atención o recoger sus medicamentos. Los miembros de SFHP pueden obtener este servicio sin costo.



Para obtener más información, comuníquese con nosotros al **1(800) 288-5555** o visite sfhp.org.



Ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina del complejo B (conocida como vitamina B9). Es importante tener suficiente ácido fólico en su cuerpo antes y durante el embarazo para ayudar a prevenir defectos congénitos importantes del cerebro y la columna vertebral de su bebé. Las personas embarazadas necesitan 600 microgramos (mcg) de ácido fólico cada día.

ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO FÓLICO

- Hojas de color verde oscuro como espinacas
- Frijoles y lentejas
- Cacahuetes
- Semillas de girasol
- Cítricos
- Hígado
- Bayas
- Aguacates

MUESTRA DE ÁCIDO FÓLICO EN ALIMENTOS

ALIMENTO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	CANTIDAD
Cereal de desayuno, enriquecido (ácido fólico añadido)	1 taza	100 mcg
Espinaca, cocida	½ taza	131 mcg
Aguacate, crudo	½ taza	59 mcg
Naranja	1 pequeña	29 mcg
Espárragos, tallos	4 hervidos	89 mcg
Brócoli congelado, cocido	½ taza	52 mcg
Arroz blanco, enriquecido (agregado con ácido fólico)	½ taza	90 mcg

 Pregunte a su PCP acerca de cómo puede obtener suficiente ácido fólico cada día y qué alimentos son adecuados para usted. Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener más información sobre el ácido fólico.

FUENTES



Smile, California



CDC: Folic Acid



Trabajo de parto y parto

Un embarazo normal dura aproximadamente 40 semanas desde el primer día de su último período menstrual hasta el nacimiento de un bebé. Este período se divide en el 1.er, 2.o y 3.er trimestre.

1.er trimestre

Desde el primer día de su último período menstrual hasta aproximadamente la semana 13

2.º trimestre

Desde la semana 14 a la 27

3.er trimestre

Desde la 28 semana hasta el nacimiento. Al final del tercer trimestre, su cuerpo comenzará a mostrar señales de que es hora de que su bebé nazca. El trabajo de parto y parto es el proceso que conduce al nacimiento de su bebé. El trabajo de parto a menudo es diferente para cada persona. El trabajo de parto promedio dura de 12 a 24 horas para un primer parto. Suele ser más corto en otros partos, con una duración de 8 a 10 horas.

Etapas del trabajo de parto

Hay 3 etapas del parto: trabajo de parto, puja y nacimiento, y expulsión de la placenta.

Etapa 1

Los músculos del útero comienzan a contraerse (contraerse) y luego se relajan. Las contracciones (calambres de trabajo de parto) le hacen saber que el parto está empezando. Las contracciones tempranas generalmente duran menos de 1 minuto. Las contracciones activas se vuelven más fuertes y duran aproximadamente 1 minuto. Este es el momento de ir al hospital o centro de partos.

Etapa 2

El parto comienza cuando el cuello del útero mide 10cm (4 pulgadas)

Etapa 3

Esta etapa ocurre después de que el bebé nace. Tiene contracciones hasta que se expulsa la placenta.



Cesárea

Una cesárea es el parto de un bebé a través de un corte en el vientre y el útero de la madre. A menudo se denomina cesárea. A veces, se necesita una cesárea para la seguridad de la madre y/o del bebé.

En la mayoría de los casos, los médicos hacen una cesárea debido a problemas durante el trabajo de parto, como:

El trabajo de parto es lento y duro, o se detiene

Su bebé no está en la posición correcta

Su bebé está en apuros, como tener una frecuencia cardíaca muy rápida o lenta

Su bebé es demasiado grande para ser dado a luz a través de la vagina

Cuando los médicos saben sobre un problema con anticipación, pueden planificar una cesárea.

Usted puede tener una cesárea planificada si:

- Su bebé no está en la posición correcta cerca de la fecha prevista del parto
- Tiene una infección que podría pasar a su bebé durante un parto vaginal
- Usted tiene un problema de salud que podría empeorar por el estrés del trabajo de parto
- Usted tuvo una cesárea antes, y tiene los mismos problemas de nuevo. O su médico cree que el trabajo de parto podría causar que su vieja cicatriz de una cesárea se desgarre.

¿Cuáles son los riesgos de una cesárea?

La mayoría de las madres y los bebés evolucionan bien tras una cesárea. Debido a que es una cirugía, conlleva más riesgo que un parto vaginal.

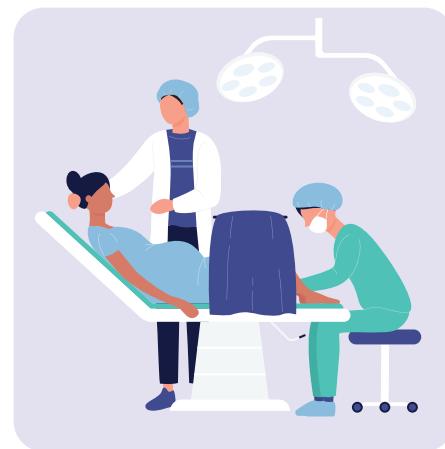
Algunos riesgos:

- Infección
- Pérdida de sangre abundante
- Coágulos de sangre en las piernas o los pulmones de la madre
- Lesión en la madre o el bebé
- Problemas con la anestesia o relacionados con esta, como alergia, vómitos o dolor de cabeza intenso
- Problemas respiratorios para el bebé si tiene un parto antes de la fecha prevista

Si queda embarazada de nuevo, su cicatriz de cesárea tiene un pequeño riesgo de rasgarse durante el trabajo de parto. También tiene un mayor riesgo de tener un problema con la placenta.



Hable con su PCP si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de tener una cesárea.



FUENTES



Office on Women's Health: Labor and Delivery



Violencia de pareja íntima

Es mejor sentirse segura mientras está embarazada para asegurarse de tener un bebé sano. La violencia de pareja íntima (IPV) amenaza enormemente tanto la salud de la madre como la del bebé. “Pareja íntima” incluye parejas actuales y anteriores. Puede incluir violencia física, violencia sexual, acoso y daño mental o emocional.

Si su pareja la lastima o la amenaza mientras está embarazada, es posible que tenga más probabilidades de:

- Aborto espontáneo, parto de un feto muerto o nacimiento prematuro del bebé
- Contraer una infección vaginal por relaciones sexuales forzadas
- Más sangrado vaginal en el primer y segundo trimestre

La violencia también aumenta el riesgo de su bebé de:

Pesar demasiado poco al nacer

Problemas para aprender a caminar, hablar y aprender

Problemas para amamantar o tomar de un biberón

Trauma emocional a largo plazo

Problemas para dormir

Abuso sexual y físico

Ser más difícil de consolar que otros bebés

Lastimarse durante una pelea

Usted y su bebé merecen sentirse seguros.

Su equipo de atención médica puede ayudarle a elaborar un plan de seguridad y a obtener ayuda en su comunidad.

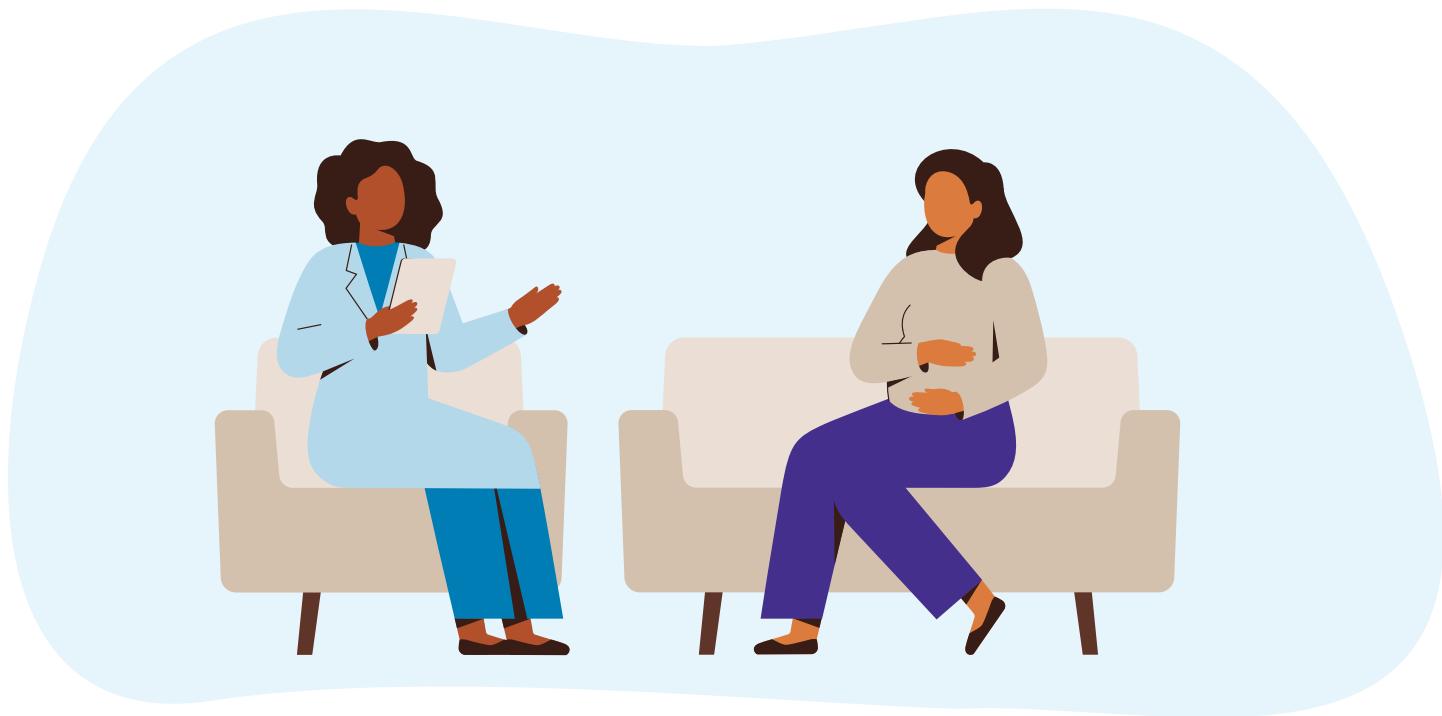
Si responde sí a cualquiera de estas preguntas, eso es violencia, y su PCP puede ayudar.

Sí No ¿Alguna vez su pareja le hace sentir miedo?

Sí No ¿Su pareja alguna vez la golpeó, lastimó o amenazó?

Sí No ¿Alguna vez su pareja la ha obligado a tener relaciones sexuales o a hacer algo cuando no quería?

Sí No ¿Alguna vez su pareja la ha alejado de su familia, amigos o de tener el control de su propio dinero?



Llame para obtener ayuda. Hay muchas personas que pueden ayudarle a:

- Hable con su PCP si tiene preguntas o necesita apoyo
- Llame a la Línea de Asesoramiento de Enfermería SFHP's 24/7 al **1(877) 977-3397** si cree que puede estar experimentando esto IPV o respondió sí a cualquiera de las preguntas anteriores.
- Llame a la 24/7 National Domestic Violence Hotline al **1(800) 799-7233** o TTY **1(800) 787-3224** o visite **thehotline.org**
- Si está en peligro inmediato, llame al **911**

FUENTES



CDC: IPV



¡Reciba todas las recompensas de SFHP!

En San Francisco Health Plan, puede ganar tarjetas de regalo yendo a sus visitas de salud. Consulte a continuación una lista de visitas de salud en las que puede ganar una tarjeta de regalo si califica.

¡Listo!	Visita de salud	¿Qué hago para recibir la recompensa?	Monto de la tarjeta de regalo
<input type="checkbox"/>	Visita prenatal PÁGINA 5	 Reciba un control prenatal en el primer trimestre o dentro de 42 días después de unirse a SFHP Medi-Cal	 \$50
<input type="checkbox"/>	Visita posparto	 Reciba una visita posparto dentro de 2–12 semanas después del nacimiento	 \$50
<input type="checkbox"/>	Visitas de niño sano	 Debe ir a 6 o más visitas de niño sano con un PCP durante los primeros 15 meses de vida de su hijo	 \$50
<input type="checkbox"/>	Prueba de detección del desarrollo del niño	 Reciba la primera prueba de detección del desarrollo del niño para niños de 0 meses a 36 meses de edad (3 años)	 \$50
<input type="checkbox"/>	Visita de barniz de flúor	 Reciba la primera visita para barniz de flúor para niños de 12 meses (1 año) a 47 meses (3 años y 11 meses)	 \$50

Visite sfhp.org/es/rewards para actualizaciones y para obtener más información sobre otras recompensas. Las tarjetas de regalo no se pueden usar para comprar alcohol, tabaco o armas.

Recursos comunitarios



San Francisco Department of Public Health Maternal, Child, and Adolescent Health

Brinda servicios a embarazadas y familias con niños



Women, Infants and Children Supplemental Nutrition Program (WIC)

Brinda acceso a alimentos saludables, educación
nutricional, apoyo para la lactancia, y más



CalFresh

Programa de Cupones de alimentos



San Francisco Department of Early Childhood (SFDEC)

Brinda apoyo y recursos para padres

Recursos de vivienda



Homeless Prenatal Program

Brinda apoyo a la familia y asistencia de vivienda



Coordinated Entry Access Points

Brinda ayuda para la vivienda a personas sin hogar o
que están a punto de perderla en 14 días



Refugio temporal

Para acceder a los refugios



Centros sin cita previa y otros recursos

Centro directo de múltiples servicios



Hospitality House: Sixth Street Centro de Autoayuda

Centro de multiservicios sin cita previa



Tenderloin Self-Help Center

Centro de multiservicios sin cita previa

Los enlaces a otros sitios web se comparten únicamente a título informativo y no constituyen una recomendación o aprobación de ninguno de estos sitios ni de sus propietarios, servicios, productos o contenidos.

Cada programa de San Francisco Health Plan tiene sus propias ofertas y reglas de elegibilidad. Algunos de los servicios y productos que se describen en este libro no están disponibles para todos los miembros.

Listas de vivienda asequible

Oportunidades de vivienda asequibles y para personas con bajos ingresos



Bridge Housing



Openhouse SF



Dahlia San Francisco Housing Portal



San Francisco Housing Authority



EAH Housing



The John Stewart Company



Mercy Housing



TNDC (Tenderloin Neighborhood Development Center)



**San Francisco
Health Plan**SM



sfhp.org