



Escuche y actué.

Podría ayudar a salvarle la vida.

HEAR

ESCÚCHELA

¿Cómo puede ayudar?

Si una mujer embarazada o recientemente embarazada expresa preocupación acerca de cualquier síntoma que esté teniendo, tómese el tiempo para escucharla. Si le comenta que algo no se siente bien, anímela a buscar ayuda médica. Incluso, si tiene uno de los signos de advertencia de una urgencia en la madre, debe recibir atención médica de inmediato. Asegúrese de que sepan que está embarazada o que estuvo embarazada en el último año.

Aprenda los signos de advertencia de una urgencia:

- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño al bebé
- Cambios en la visión
- Fiebre de 100.4° F o más alta
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos cardíacos acelerados
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Cansancio extremo
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo
- Náuseas y vómitos intensos (*más allá de la sensación normal de náuseas y los vómitos que muchas mujeres tienen al principio del embarazo*)
- Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna

Infórmese más sobre los signos de advertencia de una urgencia en la madre en [cdc.gov/HearHer/Spanish](https://www.cdc.gov/HearHer/Spanish).

Escúchela

Si su ser querido le dice que algo no está bien, aquí hay algunos puntos que pueden ayudar con la conversación:

Durante el embarazo

- Es difícil saber qué es normal con todo lo que está cambiando en este momento. Es mejor consultar a un proveedor de atención médica si hay algo que te preocupa.
- Es importante que compartamos esta información con tu médico y nos aseguremos de que todo esté bien.
- Estoy aquí para ayudarte. Hablemos con un proveedor de atención médica para obtener el cuidado que necesitas.

Después del embarazo

- Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor después del parto, pero tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si algo te preocupa, debes hablar con tu médico.
- Aunque tu nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, también es importante cuidarte a ti misma.
- No estás sola. Te escucho. Hablemos con un proveedor de atención médica para obtener el cuidado que necesitas.



HEAR
ESCÚCHELA

