

RECOMENDACIONES A LA MUJER EMBARAZADA PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL DE SALUD



LENGUA INDÍGENA CHOL

Jiñäch su'beñtyel ty' añ wenbä ili cha añ kãntyäbil bä yaläl cha' añ mi ñuk añ tyañ yik'otyo' melikujob che' añ tyi kixtyaño x ixikob, bajche ja el mi ch' ok' añ aläl, yik'oty bajche mi kãntyäñtyel ñaulob che a ñob y ch'ämo' ts'ak yik' oty aläl (kuñutyuñtyel).

RECOMENDACIONES A LA MUJER
EMBARAZADA PARA MEJORAR
LA COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL
DE SALUD DURANTE EL EMBARAZO, EL
PARTO Y LA CUARENTENA (PUERPERIO).

Lo sospechabas desde hace un tiempo. Hoy es una realidad confirmada. Estás felizmente embarazada. ¡Enhorabuena! Te invitamos a leer esta breve guía, que tiene la intención de mejorar tu comunicación con el personal de salud que te atenderá durante estos meses.

1. Los requisitos para solicitar atención durante el embarazo, el trabajo de parto y la cuarentena, pueden cambiar según cada institución.

- a) Acude o comunícate con la unidad médica para que averigües cuáles son los requisitos y si requieres darte de alta o entregar documentos adicionales.
- b) Lleva una identificación con foto.
- c) En instituciones de seguridad social y si eres beneficiaria del Seguro Popular, lleva tu credencial o documento que compruebe tu pertenencia al sistema.
- d) Conoce los servicios y costos que ofrecen las instituciones privadas, para que no haya sorpresas.

2. El Control Prenatal debe iniciar desde que te enteras que estás embarazada.

- a) El Control Prenatal de un embarazo normal en una mujer sana puede realizarlo un médico general, un enfermero perinatal o materno-infantil u otro personal de salud especialmente capacitado para este cuidado.
- b) El Control Prenatal de un embarazo con factores de riesgos especiales pero controlados, o con complicaciones ya resueltas, debe conducirlo un médico ginecoobstetra. En casos muy complejos, puede participar un perinatólogo médico materno-fetal (subespecialista dedicado a embarazos muy riesgosos).

JIÑÄCH SU'BEÑTYEL TY'ÄÑ WENBÄ ILI CHA ÄÑ
KÄÑTYÄBIL BÄ YALÄL CHA'ÄÑ MI ÑUK ÄÑ TYAÑ
YIK'OTYO' MELIKUJOB CHE'ÄÑ TYI KIXTYAÑO
X IXIKOB, BAJCHE JA EL MI CH'OK'ÄÑ ALÄL,
YIK'OTY BAJCHE MI KÄÑUTYÄÑTYEL ÑAULOB
CHE A ÑOB Y CH'ÄMO' TS'AK YIK'OTY ALÄL
(KUÑUTYUÑTYEL).

Tä ix'a ñajtyuj tyi jump'ej k'iñ. Ili ora a weñ añajtyayix. Añetyix tyi tyijikñäyel che' añety tyi kixtyaño. Se'tyoj k'iñil. Cha'añ mik päyety a kãñ ili ña'tyuyaj tyañ. Cha añ ja el, mi a weñ kãñ tyañ awik'otyo' tsukajel lob yomo'bäj i kotyañetyo' petyel ili uw.

1. Yom a weñ kuñ bakibäj juñ mi k'añel cha'añ mi a k'atyñ yabä tyi yoralel anety ty kixtyaño, yik'oty toñel cha añ my ch'okañ alul, yikoty tyi yoralel kuñutyutyel, yom mi a ñatyañ ke mi mej tyi k'extyäyel bajche' tyi yambä etyeljibäl.

- a) Kuku tyi jumpej uñidad medika, chaañ mi a k'atyñ bajki bā juñ yom cha añ mi a mel alta o mi a wuk a juñ mujbā ik'atyäñtyel.
- b) Ch'ämul majlel a juñ chaañ mi a ñumel bajche a krelencial yik'oty a lok'ojm a wuty.
- c) Tyi etyeljibä bajche' sekuridad social, añki a cha añ sekuro popular ch'ämu malel a krelencial y a juñ cha añ mi a k'el bajki chukulety tyi juñ cha añ sekuro.
- d) Yom mi a wen kuñ bajche y tyojol etyel ya mach bā y cha añ kobierno, cha añ ma'añik mi a käytyul tyi a ch'äyemal.

2. Bajche a kontrol che'añetyx tyi kixtyaño yom weñ mi a ch'äme' majlel.

- a) Che añety'x ty kixtyañoj y weñ k'okety, mej my ch'ämaj a kontrol jiñi loktor keneral, juntykil ambä jiñi ñatyäbal cha añ perinatal o juntykil loktora cha añ alällob o yambä xetyel yujilbä ili kuñutyaj.
- b) Bajche ixi'koj añobäj ty riesgo especial ty kontrol prenatal pero mero tyojix añob, yom mi kel juntykil meliku ginecoobstetra. Jini ñoj wokol bāj, mej my k'el juntykil perinatoloko, bajche meliku materno fetal (jiñux añob bā y ña'tyubal cha añ añobbā iyalul kabäl bā y wokolel).

3. Los FACTORES DE RIESGO son algunas características o enfermedades previas de la madre, así como problemas durante el embarazo, que aumentan la probabilidad de que la gestación se complique.

- a) Se califica un embarazo como de BAJO RIESGO si la embarazada es sana y no se han presentado complicaciones o éstas se han resuelto de manera satisfactoria.
- b) Los factores de riesgo más comunes durante el embarazo, son:
 - i. Edad menor a 15 años o mayor a 40 años.
 - ii. Obesidad.
 - iii. Factor sanguíneo RH negativo.
 - iv. Enfermedades crónicas: presión alta (hipertensión), azúcar alta (diabetes), del corazón (cardiopatía), del riñón (nefropatía), etc.
 - v. Que haya tenido un parto, aborto u operación en la matriz (cirugía uterina) en los 18 meses previos 3 ó más partos, 2 ó más abortos; 2 ó más cesáreas.
 - vi. Enfermedades o complicaciones desarrolladas en el embarazo actual: presión alta (hipertensión gestacional o preeclampsia), azúcar alta (diabetes gestacional), sangrados, líquido amniótico escaso o excesivo, bebé muy pequeño o muy grande para la edad gestacional, infecciones, alergias o cirugías durante el embarazo, etc.
 - vii. Factores socioculturales, como no hablar bien el español y otros.
- c) Algunos factores de riesgo PUEDEN CAMBIAR en el transcurso del embarazo, si una complicación se resuelve o si se presentan nuevos problemas.

4. En caso de una urgencia obstétrica real, cualquier institución, incluso privada, está obligada a dar atención a una paciente.

- a) Una urgencia médica es un estado o problema médico-quirúrgico agudo, que pone en peligro la vida, un órgano o una función y requiere atención inmediata.

3. Jiñi wokolel añoj báj jiñi yaläl, añ kiñil tyälem tyi ñaul, bajche' wokolel tyi yorojlel yajlobil, mu' bā y ch' äte kabäl wokol che chonkol ty kolel ty kixtyaño jini ñaul.

- a) Che weñ k'ojk jiñi ñaul, kãñul cha añ jubel wokol y cha añ. Ma'añik mi yu'bin wokolel o ta'ix kuyle tyi weñ uts'aty.
- b) Jinäch wokolil y chaañob ixi'kob che añ tyi kixtyañoj:
 - i. Che' añ jax tyo 15 i ja'bilel, yikoty che' añix chak'al i ja'bilel x ixik.
 - ii. Che' weñ jup'eñ x ixik.
 - iii. Bajche ch'ij ch'el RH nekativo.
 - iv. Yikoty k'am añ. Baj che' k'ak k'ak ju'byn ixik (hipertensión), baj che' kabäl azukar tyi p'ächulel ixik (diabetes), bajche' wokolel ty puxik'al ixik (cardiopatía), yikoty wokolel ty jolmal ixik (nefropatía).
 - v. Ixik añ bā y ch'umäj tsepol ty matiz, yik'oty añ bā y ñuxaj yalul (cirugía uterina). Che añix 18 uw, che' luk'älix y k'ok'añ tyi alul. Bajche' añix bā uxp'ej k'ok'ajel, bajche' añix bā cha'xutyelel y xätyuj yajlobil.
 - vi. Yambäl wokolel kãñtyäbil bā yaläl walil. Bajche' numen bā y presion ixik, kabäl bā axukar y cha añ, kabäl bā bejk'el jiñi ch'ich'el, añ bā jiñi cha añ kabā o mach bā kabäl likido ty kãñtyäbil bā yaläl, bajche' kolel bā o weñ chäty bā aläl che' kãñtyä bityoy, jik'oty k'amjelel o impekcion, jikoty tsepol tyi yorojlel che' añ tyi kixtyañoj ixik.
 - vii. Jikoty jambä paktores baj che' ma'nik mi weñ ñatyañ castilla.
- c) Jam bā paktores mej bā y k'extyäyel ty kãñtyäbil bā yaläl.

4. Bajche' orajach bā yom mi ñumel ty obstétrica real, bajki jach bā sekuro añ bā y cha añ kobierno o mach bā y chaañ, añ jum p'ej tyañ cha añ mi melel y yäk' kãñ tyayaj cha añ kãñtyäbil bā yaläl.

- a) Jiñuch orajach bā yom y k'elel, bajche' añ bā ty wokol i vida,

- b) El Convenio General de Colaboración para la Atención de Emergencias Obstétricas permite a las mujeres que presentan una urgencia durante el embarazo, el parto o la cuarentena, ser atendidas gratuitamente en la Secretaría de Salud, el IMSS o el ISSSTE, sin importar si son o no derechohabientes.
- c) Las instituciones privadas también están obligadas a atender a una mujer durante una emergencia obstétrica, sin embargo, los costos correspondientes deberán ser pagados por quien solicitó el servicio.

5. Existen cuidados y estudios mínimos que deben realizarse durante tu embarazo. Habrá algunos que serán específicos para tu caso en particular.

- a) La valoración habitual durante cada consulta incluye:
- Identificación de datos de alarma.
 - Medición y registro de peso, presión arterial y estatura.
 - Riesgo obstétrico.
 - Crecimiento de la matriz (crecimiento uterino).
 - Cómo está el bebé (estado de salud del feto).
 - Molestias generales, alimentación, hábitos saludables.
 - Revisión e interpretación de resultados de estudios solicitados.
- b) Los estudios de laboratorio que forman parte indispensable del control prenatal son: biometría hemática, química sanguínea, examen general de orina, prueba VDRL, grupo sanguíneo y factor Rh y tamiz glucémico.
- c) Existen estudios, como el ultrasonido, que aunque son muy útiles y recomendables para valorar la evolución del embarazo, no son indispensables para un buen control prenatal.
- d) También es conveniente hacerse una prueba para detectar el VIH, especialmente en pacientes con factores de riesgo.
- e) Toda embarazada debe tomar hierro (sulfato o fumarato ferroso) y ácido fólico.

- b) Añ Konvenio General cha añ mi' kelel ixikob ty emergencia obstétrica che añ ty aläl, jik'oty mu'bä y ch'ok añ yaläl, mej mi ch'ämo' kotyuñtyel ty Sekretaria chaañ salud, ty Imss, yikoty lssste, mach yäluj mi ma'añik tsibäl bil tyi juñ yaij. Petyälel ma'añ tyojol.
- c) Che' ja el instituciones mach bä y chaañ kobierno mi mejlel yäk kotya yaj orajach bä chaañ kãñtyäbil bä yaläl, pero bajñel mi' tyoje' jiñi mu'bä k'atyñ servicio cha añ emergencia obstetrica.

5. Añ keloñel yik'oty kãñtyuñtyel y cha' añ bä ixik che' kãñtyäbil bä yaläl. Yom mi' a weñ kel a cha'añ bä jatyety.

- a) Jujump'ej uw yom a ch'am valoración meliko:
- Bajche' my a ña'tyañ datos de alarma.
 - P'istyäl a wälel, bajche' a presión ty a chijil y yikoty a chañlel.
 - Yik'oty mej mi a ñatyañ a wokol obstetriko.
 - Bajche' yilal chonkol ty kolel jiñi a utero o matiz.
 - Yik'oty mi a ñatyañ bajche' yilal jiñi aläl o ch'ok aläl.
 - Yik'oty mi a mejlel a sub petyälel a wokol, a bãjñuk', yik'oty chuky yom utsaty mi a mele'.
 - Jiny meliku yom utsaty mi subeñet bajche' ty lokk'i a keloñel o bajche' estudio tsa' bä k'ajtyiñty.
- b) Añ bä i k'ãñibal cha añ kãñtyäbil bä yaläl: Jiñuch biometría hemática, bajche yidal a ch'ich'el (bajche química sanguínea), jikoty mi k'elel a pich tyi laboratorio, bajche' prueba VDRL, yik'oty grupo sanguíneo, bajche' paktor RH y yik'oty tamiz glucémico.
- c) Añuch estulio bajche' ultrasonido, añ y k'ãñibal, pero mach jiñik kojach bä indispensable cha' añ jumpej control añ bä ty kixtyaño.
- d) Yik'oty añ y k'ãñibal li preba VIH, cha añ año'bä thy wokol o paktor riesgo.
- e) Petyälel ixik kãñtyäbil bä yaläl, yom mi jap'pe' hierro bajche' acilo pólico y pumarato peroso.

6. Los Datos de Alarma que indican que debes acudir de inmediato a revisión por un profesional de la salud en un hospital son:

- Dolor de cabeza, más zumbido de oídos, más lucecitas o visión borrosa.
- Fiebre (calentura).
- Desmayos o ataques (convulsiones).
- Hinchazón de manos, cara o de todo el cuerpo.
- Náusea, vómito o dolor fuerte en la boca del estómago.
- Que el bebé se mueva menos o deje de moverse.
- Pancita dura con o sin dolor, dolores de parto (contracciones).
- Salida de sangre o líquido por la vagina.

No te automediques ni dejes pasar tiempo “a ver si se quita solo”. Puede ser peligroso.

7. Toda embarazada debe elaborar, en conjunto con su familia y el profesional de la salud, un Plan de Seguridad para la Embarazada (Plan de Seguridad Obstétrica) para cada embarazo.

El Plan de Seguridad de la Embarazada consiste en prever el nacimiento, considerando los siguientes puntos:

- Cuáles son los datos de alarma y qué hacer si se presentan, a quién llamar o a dónde acudir.
- Dónde puede recibir atención de urgencia durante el embarazo.
- Dónde se atenderá el nacimiento.
- Fecha probable en que nacerá tu bebé.
- Cómo llegar (ruta, medio de transporte).
- Qué documentos y objetos debe llevar.
- Qué método de prevención del embarazo (anticonceptivo) utilizarás.
- Quiénes (familiares, amigos, compañeros de trabajo) y cómo participarán en el Plan de Seguridad.
- Si ya tienes hijos, quién se hará cargo de ellos.

6. Jinäch lato de alarma cha añ orajach mi a majlel ty meliko ya tyi hospital:

- K'äx jol, uk'el a chikiñ, mäxmäx a kel pañumil tyi wuty.
- K'ajk tsuñal, jitskuyel y lesmayo.
- Bajche' xij tyoñej ty a k'ä'b, ty p'etyulel a kuerpo.
- Yik'oty Xej, k'äx ñuk'iyej.
- Che' ma'añik mi weñ ñikañ i bä aläl.
- Bajche jini ñäk'al tsuts ñakal o yoralel y ch'ok añ aläl.
- Bajche my yalel ch'ich o mi lok'el ts'itya' likilo.

Mach yom mi a bañel ch'äme' ts'ak. Yik'oty mach yom mi a ñuxan tyi yorojle a konsulta.

7. Petyälel ixik kãntyäbil bä yaläl, mu'äch l p'ätyo' jini Plan de Sekuridad, mäch'älo' yik'oty pamilia y meliko tyi salud.

Jiñi plan de sekuridad añ y k'äñi'bal cha añ weñ mi k'otyel thy ch'ok añ aläl, jiñäch mu' bä yule' majlel ilayi:

- Jiñy ix'ik mi kãñ bajki bä latos de sekuridad, chiki mej y mel che' mi k'otyel yoralel, max'ky mej my su'beñ o baky mi mejel ty majlel.
- Yom mi kãñ bajki mi tyaj atención tyi orajach che kãntyäbil yaläl.
- Bajki mi k'elel tyi yoralel mi ch'ok añ yaläl.
- My ñatyañ yoralel i tsik'lel che' mi ch'ok añ yaläl.
- My ñatyañ bajki bä mi shuñe' majlel, bajche' karo.
- Jik'oty mi ñatyañ bajki bä juñ y kosas mi ch'ämemajlel.
- Ba ki bä bij mi k'äñe' cha añ mi kãñutyañ y bä.
- Mash'ki mi kotyañ ty yoralel cha añ plan de sekuridad.
- Añix ky yambálo' yaläl, majki mi kajel y k'äñätyaño'.

8. El embarazo normal no necesariamente debe durar 9 meses exactos.

- a) Los médicos, enfermeros y demás profesionales de la salud que te atenderán, es probable que se refieran a tu embarazo en semanas, no en meses.
- b) El embarazo normal (a término) puede durar entre 37 y 41 semanas. Antes de las 37 semanas son pretérmino y después de las 41 semanas son postérmino.
- c) Algunas veces, cuando tu menstruación no es exacta, el personal de salud puede usar otros datos o estudios, como el tamaño del bebé o un ultrasonido.

9. El trabajo de parto puede tardar hasta 48 horas, especialmente en las primerizas.

- a) La labor o trabajo de parto en una embarazada primeriza suele tardar entre 24 y 48 horas, a partir de que empieza el trabajo de parto verdadero.
- b) El trabajo de parto verdadero o efectivo, se presenta cuando hay de 3 a 4 contracciones en un lapso de 10 minutos (más o menos una contracción cada 2-3 minutos), duran entre 45 y 60 segundos y habitualmente producen dolor, que puede ser más intenso conforme pasan las horas.
- c) Cuando “se rompa la fuente” (ruptura de membranas corioamnióticas) debes acudir a revisión médica de inmediato, aunque el nacimiento del bebé puede tardar algunas horas.

10. Cuidados durante la cuarentena (puerperio).

- a) Siempre que sea posible, tú y tu bebé deberán estar juntos en el hospital para que lo alimentes con leche materna. Recuerda que la leche puede tardar en “bajar” hasta 72 horas y que al principio será escasa y transparente.
- b) Si aún no has decidido qué método anticonceptivo usarás, es el momento. Es conveniente esperar al menos 2 años para embarazarte de nuevo.
- c) Si te hicieron alguna incisión (cortadura en la piel), pregunta cómo debes cuidarla y si deberán retirarse los puntos de sutura.

8. Bajche kãñtyäbil bä yaläl mach yulul mi tya' bolomp'ej uw (9meses).

- a) Bajche jiñi xloktoró o ts'ákajelob cha añ salul, mu'bä kajel i kelety, ke subeñetyó ty semana o ty uw.
- b) Jini che' kãñtyäbil aläl normal, mej mi jalel che'bä 37 semana y jun chak'al uw (a término). Tyi wi'íl tyoj, bajche' 37 semana jiñäch Pretermino, che ñumeñix tyi 40 semana jiñäx Posttermino.
- c) Che bajche' ix'ik añ kiñil mach exakta yoralel mi' wäjtsybä, ya i jiñi meliko mej mi k'añ yambäl latos, bajche' y kolemal aläl o jump'ej ultrasoñilo.

9. Chu äch y toñelo' jiñi melikojob thy Kojax tyobä ch'ok aläl mej mi jalel 48 horas k'älul tyo mi k'ok'añ x ix'ik.

- a) Mej mi jalel 24 a 48 horas, cha'añ mi kajel ty ch'ok añ jini aläl che' kojastyo bä.
- b) Che mui'x y kajel tyi ch'ok añ jyny aläl, añ uxp'ej y chump'ej käxel o kontracion bajche lujump'ej minuto (jump'ej kontracion che' ty chap'ej y uxp'ej minuto). Y käx'el my jalejel che'bä 45 y 60 segundos Y be ty k'äkel majlel che' mi ñumel hora.
- c) Che yoralelix mi tsilel jiñi yajñij aläl, yom mi a ñumel malel tyi meliko tyi hora jach, cha'añ mi ch'ok añ aläl mej tyo txitya' jalel.

10. K'ãñätyañtyel ñaul yikoty aläl (puerperio).

- a) jim bä hora cha'an ñaul mi käytyä ty hospital yik'oty aläl, cha añ jini ñaul mi yäken y chu'u ch'ok aläl, bajki mutyoy mero jael 72 horas cha añ mi jubel yajlel chu' jiñi ñaul.
- b) Che' jael yoralel weñ a pensaliñ chuki tyi antykonceptivo mej a k'ãñe'. Cha añ mu'tyaj a pí'tyañ chap'ej ja'bil.
- c) Ta'ki tsepí'yety, yom mi a k'ajtyñ bajche' mi a k'ãñätyañ a bä, yikoty jiñi ts'ixol bajch mi lok'el.

d) El sangrado transvaginal en la cuarentena (posparto o poscesárea) inicia rojo intenso y abundante como una regla. Conforme pasan los días, el sangrado se reduce y se diluye hasta desaparecer, dura aproximadamente 40 días.

d) Yom a ñatyañ che' mi lokel a ch'i ch'el che tajix ch'ok'ä aläl Bajche jini tyi yoralel a kãñätyäñtyel, jiñi yajlel ch'ích'mej ty jalel 40 k'iñil, lajal bajche'wä'x bä, cha añ tyo mi lajmel tyi ju'bej.