

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



## LENGUA INDÍGENA HUICHOL

'itiarika 'uka muraye kuye ya 'ane maiti  
kemutikayani tsiere 'arike manaye wenitsie xewi  
metseri heimana ta mamata tukari 'kanika  
yeiwekaku, 'aixi 'iyari memu'enierieka kepauka  
memuyu ta 'aita te'ayemawame wá hetsia.



GOBIERNO DE  
MÉXICO



CULTURA  
SECRETARÍA DE CULTURA



SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



CONAMED  
COMISIÓN NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO



INALI  
INSTITUTO NACIONAL DE LENGUAS INDÍGENAS

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 invitarnos 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).

‘İTİARIKA ‘UKA MURAYE KUYE YA ‘ANE  
MAITİ KEMUTİKAYANI TSIERE ‘ARIKE MANAYE  
WENITSIE XEWI METSERI HEIMANA TA MAMATA  
TUKARI ‘KANİKA YEIWEKAKU, ‘AİXİ ‘İYARI  
MEMU’ENIERIEKA KEPAUKA MEMUYU TA ‘AITA  
TE‘AYEMAWAME WÁ HETSİA.

Mi paı pemira’eriwakai. Hiki miti yuri. Pemaye hika ‘ayumieme kwienie pemirauyu temawie. temetsi ‘inie ‘iki pemaka teriwa, pemitı mateniki kepau pemitikamieniki tsiere pemuyuti ‘aitanitsie ‘aixı pemitiku xaxatariwani ‘a niwe pemaye tikinitsie.

**1. Tita pemitita ‘iwawiyarieni xuka peyuta ‘aita kepauka pemirayekuyeni, tsiere pemanaye wenitsie, ‘arike xewi metseri heimana ta mamata ‘kanika yeiwekaku kememaitikani memetsi ‘ixiarie te‘uayemawamete.**

- a) Ke neuta ‘axeni ya kenau kaniu kı muku‘itikatsie memuti‘ıayemariwatsie pemuti mateniki tita pemutita ‘iwawiyarieni xápate tsiere xuka pekaka‘ıtiarieka mana memetsi parewieni tsiere hipame xáapate perahurieti muraye‘axeniki.
- b) ‘A xápa ‘a ‘ikiya mawe pe‘a hurieti.
- c) Kı muku‘ıtika ‘uximayatamete memuyuti‘aitatsie tsiere xuka Seguro Popular pehexeyani, miki xáapate pera hurieti pepeta‘axeni.
- d) Ketinamaitı tita parewiya memuteyetia tsiere kemuraye‘atika hipametsie kı miki ‘ıtika memutewa‘uayemawatsiepeyuta‘ıwairıtıame naitсарie.

**2. Matıari pemuyu ta ‘enienitsie xápa peutawewiyarieni mana miraka‘ure ‘a niwe kemutiye weririmeni.**

- a) ‘lki xáapa pemihıritıarieni mana maka‘ıre kepemitikamie xıka yeme ‘ixı ‘a niwe tiyeweririmeni ‘anari tsepa mı‘ane ‘uayemawame naime rakumateti metsita ‘ixiarieni, ya xewiti parewiwame tsiere ti mateti yeme kepaı tiuparewiyani ‘uka murayekuyenitsie.
- b) Xápa maka‘ure xewiti ‘uka raye kuyeti xuka ‘iki hetsiena kwiniya raniereni xuka me‘ı parewieka ‘uayemawamete, xewiti pıta ‘uayemawame putıyurieneni kepauka kwiniye mutıwa‘aneni kwiniya, mana pıta ‘ıwairıeni xewiti ‘ukari wa xexeyame tsiere tıiri memuti nunuiwa miki pıwa ‘ıayemani.

**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. 'Kwiniya waika mutiwa'ane 'uka rayekuyekaku tsiere xuka tiuta kwine, 'iki kwiniya pika'i pitiani 'aixi yeme nunutsi miyewewererimeni hupaiti yu mamatsie.**

- a) Xewiti 'uka rayekuyeti xuka 'aixi ti kamieni miki 'atsipikaraniye yeiwe.
- b) 'Iki pi hiki kwiniya 'ukari memutaye kukuye wa hetsie muraniere:
  - i. Xika tsiyumaika 'uka ta mamata heimana 'auxuwi he xeyani tsiere xuka 'ayumaika huta tewiyari he xeyani.
  - ii. Xika kwiniye ti waiyaka.
  - iii. Xika xuriyaya RH negativo hexeyani.
  - iv. Kwiniye yeme memute kukuye: yu xuriyatsie ti kuyeni, yu 'iyaritsie ti kuyeni, yu muumetsie xika ti kuyeni.
  - v. Xika 'uka 'aniye'iwetsieni, ya putiuta xitekie yu niweyama tsie, xuka ta matata heimana 'ata nauka metseri kanika yeiweni tsiere xuka haikamexia hetiniweniri ya tini xuka hutakwa 'aniye 'iwetsieniri tsiere xuka hutakwa 'utaxitekieniri.
  - vi. Tsiere xuka kwiniya 'ita'eniye 'ayehukakaku; miki kani maiweni xuka rayekuyekaku tiutakwine, xuka hula tiuti 'iweni, xuka yu 'ukatetsie hauhatikani, xuka yu xuriyatsie ti kuyeni, xika yu xuriya 'uhanistiaka ya ha tiu hanistia, xuka niweya kwiniye ti mariweni ya tsipitipe.
  - vii. Ya xeikwa xuka mekauta niuwaweni teiwariki tsiere hipame tá miraniere 'iki 'ukari yu niwema memiwaraye tikinitsie wa hetsie muraniere kwiniya.
- c) Hipame kwiniya piyiwe yuki muyeyuximeni 'uka muraye kuye tukariyastie kaniuta páriweni ya yeme kwiniye tiu yi ya hipati kwiniya pira neika yikiti'eneneti.

**4. Xuka perayekuyeni, 'anari metsitakwineri yapauka ke ne mie kí teuteri memu'uayemarie wa hetsia tsepa memitewawa mana ya pauka memetse ta 'uayemani.**

- a) Tsiere xuka 'a kuiniyaku pemuximeni ya tini waukawa perexeyani yapauka memu'uayemarieni puyiwe tsepa hakewa kí muku'itikatsie memuwa'uayemarietsie.

- b) Una emergencia obstétrica es un estado que pone en peligro la vida de la mujer durante el embarazo, parto y cuarentena, o también la vida del bebé. Requiere atención médica inmediata por personal calificado, en hospitales con la capacidad para resolver adecuadamente estos problemas.
- c) 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.
- d) 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

- b) 'lki yapauka mutiwa niere kwiniya 'uka yu niwe mayetiki miki 'uayemawamete nunutsi mutiniwa mita'ixiarieni tsiere mamaya miparewieni memukate kukuyeniki puwatahini hutatewiyari tukari 'anikayame ke piwataiani.
- c) Xápa kaniu ta wewiyani yunaiti ke'ane memuwa parewieka 'iku 'ukari yuniwema memuarayetiki xuka kwi meyiaka, nunutsi xuka 'aixi tiyeweririmeni memixeyani tsiere 'arike 'anaye weyu huta tewiyari tukari 'aye'atariaku ke memuwa xeyani, 'iki memuyuta 'aitatsie mepukateta wawiyarieni 'ena 'uayete memuyetiayatsie IMSS ya ISSSTE, tsepa mana memukataka 'uxa.
- d) Kí muku'utuka teuteri memuteyutia memu'uayemarie miki kite tsiere ke'ane muraye kuyeni mepiwaparewieni kepaukari 'aixi mutika'eriximeni, mana ta mu'ane mita'iwai parewiya miki putiyutiani.

**5. Xuka pehayé hukani, ke pau pemutiya 'uwiyani pemuta xatiarieni, tsiere pamanaye xeyarieni 'a yuriepa ke pereuerieti pemiyane memetsita hini 'axauta 'a niwe kemutiye wererimeni 'aixi xemuteu'eriekaki.**

- a) Naiti kepemureu 'erie memeteta xatiani, 'iki ti naime:
- Meta niniereti xika memetsi'u xeumani yapauka.
  - Memaka 'ituani, ke pereuhana, xuka 'a xuriyatsie petikuyeni, ke pemútwi.
  - Xuka 'aixu tikamieni 'a niwe, ya tuni xuka 'aikatikamieni.
  - Xuka 'aniweyama 'etayeuririmeni.
  - Xuka 'aixu 'a niwe tiyeweririmeni.
  - Xuka 'aixu pekarau'erieka, 'aixi petiu kwa'ani, ya petikamieni.
  - Xuka pe'uta 'iwauni xápa pemuta 'ixiariya mana pemakateriwiyarieni ke'ayetaine pemutita xatiarieni.
- b) 'lki xápate pamanuye xeyarie ti naime muraka'uxa, 'a xápatsie muraka'ure kepemutimie 'a niwe payetiti, pitihiki: pamanuye xeyarieni kepemu'ane 'axuriyatsie, 'a xixi manuye 'ixiariyani, kepemu'ane 'ikitsie VDRL, 'a xuriya ketitetewa, RH.
- c) Tsiere puxuawe 'ixiariwame huupaiti nunutsi maniye xeyarieni kemureukuka, kemitiwewe

- 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.

**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).

- meutemateniku, 'iki ya mu'itarieni waika pikauyewetse 'nunutsi 'aixi mutikamieniki.
- d) 'A xuriya maniye 'ixiariyani pemuretimaniki xika VIH pehexeyani ya hawaiki.
- e) Mi'ane murayekuyeni ya'iyae piti'ieka sulfato ferroso titewati tsiere acido folico.

**6. Pe'a 'iwiya ti xikari pe'a xeumani ya pauka pemi mie 'uayemawamete wa hetsia memetsita'ixiarieni, xika:**

- 'A mu'i metsi 'ikukuineni, xuka 'a nakata retikuxarikani, 'axa tiuku tsitsinarenani ya 'aixi pekatiniereni.
- Pehiiyaka.
- Pe'i 'amini ya pe'ita yiyiakati.
- Peuhatikaiti 'a mamatetsie, 'a hixie ya naitsata.
- Pe'ita hewani, 'a huriepa metsita kukuineni.
- Xuka 'a niwe 'etsiwa kuyuaneni ya yeme katikuyiane.
- Xika 'a huuka kwini ti tse'ini metsi'i kukuineti ya hawaiki, tsiere xika metsi'i ta kukuineniri panayewenikeri.
- Xuka xuriya pe'i haanistiaka ya há purewayeneri.

'A xauta 'iyete peuka rani'iyeweni peukautetere xuka 'aixi pekarau'erieka 'anikayuneke pe'erieti. pepimiwe!!!

**7. 'Uka mi'ane murayekuyeni yu naiti mi'ane kiena hetsiana memukutetikani tsiere 'uayemawameya, miki xáapa pepita wewieni kememiteka kine xika 'atsiraniereni 'iki 'uka memuta 'iwiya, miraye kuyenitsie tsiere niweya mutiniwatsie 'arike xewi metseri heimata ta mamata 'anikayai.**

'Iki xáapa memuta wewieni paye'ixani kepau 'uka memuteta'uiya niweya mutinuiwatsie, 'iki piraka'ure:

- Xuka mete 'uxeumani 'uka 'aixi karau'erieka tsiere kemeteyurieni, mi'ane memeukahawe, tsiere hakewa memu hi.
- Hakewa meta'aitsieni yapauka 'uka mirayekuyenitsie.
- Hakewa meti niwe.
- Ke pauka tukaritsie piti niwa nunutsi.
- Titatsiepemitheyehi (tirukitsieyakepemitiyune meri)

- 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.

**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 posttérmino.
- 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.

- Xáapate tita pemirani hurieni tsiere tita pemiranipini.
- Titaki pemutiyutahini pe'anaye weyu, tawari yapauka nunutsi pemikexeyaniki.
- 'A 'iwama 'a hamatia memuku tei kepau metekakine 'a 'iwama mematsi 'iyaniki.
- Xuka hipame 'a niwema peware xeyani mi'ane hetsia peuwa hiritá.

**8. 'Uka xewiti rayekuyeti 'aixi tikamietí xuka xáapaya mipai hayetaineni miki 'ata nauka metseri pikaniti'awe manayeweni kaye'awekaku piyuwe.**

- a) 'Uayemawamete tsiere memuwaparewie memetsita 'ixiarienitsie haye 'aximekaku 'a niwe mitinuiwatsie miki tukari mepiki xáata metseri mepika xáata.
- b) 'Uka xuka xáapayatsie hayetaineni kename 'aixi tikamie, miki piraiteriwe xetewiyari heimama ta mamata 'ata huta tsemana ya huta tewiyari heimana xewi tsemana puyuriwe.
- c) 'A metseritsie 'a xuriya metsiku wiiyiya xuka heiwa xekwa tiyuneni, miki mana memite 'uayemawa hipame 'ixiariwametsie mepiti 'iwaixiani, 'iki nunutsi kemi nena ya 'ixiariwametsie memeniye hekwata.

**9. Kepauka 'uka 'anayeweximeti miki tiuka'eniwati puyuriwe huta tukari tsiere matsi xika 'uka matiari muti niwe yianeni.**

- a) 'Uka Xika matiari yianeni 'iki manayewenitsie puyuriwe xewime tukari ya huta Tukari, pi'iniarika kepauka paiti mitakwine huuripana.
- b) 'Iki yuri mitiyurineniri hanayewenike 'uka kepauka mita kukuineni haikame paumeti ya nauka mexia hurawa ka 'iti'ita kukuineti yapauka 'anuka yeikati karautetereti, metsita kukuineti matsi kwiniye yeyiximeti, mipai peyianeti waika mexia pemiyurieni pehanayeweximeti.
- c) Xikari 'aixu petika'eriximemi ha 'aniyeyeirieni miki 'itima 'aniwe kaniti nuiwamiki, 'anari yapauka pemi mie hakewa ki muku'itikatsie memu'ayemarietsie, heiwa kwiniye pemureutere pekanaye weweti.

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

**10. Kepemitiyu ‘uwiyani pe’itiniweyu xewime metseri heimana ta mamata pekaye’atiariwekaki.**

- a) ‘A niwe mutinuiwatsie pepituitiarieni yapauka ‘a ha matia pemitekani pemi tsitsitianiki, pera maiti ‘arikeke mewaka neni ‘a retsi haika tukari kaniuyuriweni, matiari mewakaneni muka tuxani maniye hekwaka pita.
- b) Xuka ‘akuxi pekati maika titaki pemitiyuta hini tawari yapauka pemikati niweniki, mana mipaɪ peutiwata hiawe titaki pemitiyuta hini. Huta wiyari peureutere nunutsi pekayexeyaweti.
- c) Xika pe’uta xitekwieni pepita ‘iwaini kepau pemiyu ta hini tsiere kepauka pemita xinanieri hakewa pema wiparietsie.
- d) Xuriya xika pe’i hanistiaka kwi xetati kwini paumeti pe’anayeweyu mipau pe’aneti ‘arike kanauniamiki, huta tewiyari katinau teriweni.