

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



LENGUA INDÍGENA PAME

Xil,iaju par ne nt,jui pimiejé par majaú ma
tal,ú kun re kar-et se bu ngul'ajú yep re nl'us
kilye kuansé njiu yé kiñjuí, kuanse
manameeí y kuanse ba mep lupa re cunjú.

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).

XIL,IAJU PAR NE NT,JUI PIMIEJÉ PAR MAJAÚ MA
TAL,Ú KUN RE KAR-ET SE BU NGUL'AJÚ YEP RE
NL'US KILYE KUANSÉ NJIU YÉ KIÑJUÍ, KUANSE
MANAMEEÍ Y KUANSE BA MEP LUPA RE CUNJÚ.

Se ba saú tumat chú ya mats,jau qui,íu ke ya kipiejé kanjé. Tatejel par ke kigyajú ranjí kusau xil,iajú, ke lumeí ne est,jum de manajau re riñjá par ke majaú iun'k kun re kal'aja'lajap se kat re n'lus kilyé se mananjuk mi,íá re m,aú .

1. Lu ke tumeí manatsjau par manarajun nabaik kuansé pimejek, kuanse manamí ne ngr-ueí y kuanse manapá re kunjú, laju,ú labaun kuanse laba lixaung ngul'us kilyé.

- a) Kimiat u gyajaut ne ndaú riñjá par que gyajaun re riñjá se kiki' u tumeí manats,jau para nanateíñ re rik'ix se lal,ajaun.
- b) Biejet ne nik,ix se kual skikijí.
- c) Se kiñjiu kiñgyep ne seguro popular u ndá lixaung nkjá biejet ne nik,ix se kual ne skikijé y ne ngukuix se bamang ke kiñjuts napú tejiap.
- d) Ñut re tijiap y re kigyiam ke mjau re nl,us kilyé se kuas majeú, par ke nu kaja lanjung.

2. Tumeí matatung desde ne kutap kunjú se ki,íu ke kipiejé ne kanjé.

- a) Ne kil,jiung ne nt,juí piejé se majau laba,añ laju,ú lats-au ndá kar-é, u ndá kar-e se kap,jen mu y n,já lichjaú nkjaik ndá kanguejets, mañ lajaú sua lixaung lé se kataja nadajau kingyep re tijiap kilye y ke banunu peuk manaí.
- b) Ne kil,jiung ne nt,juí piejé se sania laju,ú lats,up per ba latju,ú lal,jap, u sar-ia se ya ndu,ujuñ lumeí mananu nada kar-e se luluex y banut r-ajap re riñ,jiuk pimiejet. Y kuase ya em maeu u maljus ne ndan,ém kujuí laju,ú njuí ne kar- se sau banut re riñ,kjiuk pimiejet se em maljus sania lats'upt.

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.
- 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.

3. KAR-RER LAJUÚ LATSUT KE JIUK SANIA LATS'UT, es sar-ria andan'eñ ke bupajaik cuan se va nin tumei ne kanje, u kar-rat lixaung xich'iu rinjia, ke lutsao nda ntui ngul'aju par labung kange.

- a) L'eje se majau ntui pimieje, cuan se nin kanen ndan'eñ lumei y ni kar-ra lixiaung rinjia bupup.
- b) Re Kar-er lajuú latsaut ke jiuk sania lats'ut kuanse kipieje kanje:
 - i. Cuanse va nin tupa seskaai kik'iai ringuijiñ u tumei mas de nanuy l'yen ringuijiñ.
 - ii. Em pinbiik
 - iii. Kikjiy RH Negativo
 - iv. Ndan'eñ ke nin xiap mataau: Lupal kiiua, jach ninchaul, niap, etc.
- v. Se induts-suat ne ngubau cuanse nimiy ne kanje, nimiy kanje se va seskaai teliy-ya m-mau, ranju u + nimiy kanje, nuy u + nikkia kanje; nuy u + nduts-suat ngubau.
- vi. Nimiy riñjia cuanse kipieje kanse u ndan'eñ: Lupal kiiua, jach ninchaul, niap, nimiy rim'iau, kinguie kanje, kanje em chi'i u em ngutue, etc. Par se manung ne ntui.
- vii. Pur se nin lujuu nia man'eñ.
- c) Sar-ria se matakjun kuanse kipieje kanje, lajuu labaun si nejeñ riñjia bink-kiu.

4. Se saniá lats,ut kuas maní pur ne ngurueí. Bia re nl,us kilyé bamjí manajá mananju ne luneñ.

- a) Kuanse saniá lats,ut y maljus ke kimí ne nanut, u sania se kijiú kimí de ne ngunjá, kujú maní maní tumeí manaba re nl,us kilyé.
- b) Kuanse lats,au sania obstétrica y ke laju,u lame ne manup ne nt,juí kuanse bapejé kanjé, manamí u kuanse lupa re kunjú. U mañ ne kanjé lajú lame ne manup, kuase ra laujuñ bumang maní maní manamat re bandaí nl,us kilyé peuk se latjú la,et.

- 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 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.

- c) Re let se b-u ngul,ajú nduk,juat m,jam par nananjú ranjí riñjá, bamjap re riñ,kjiuk se la,ajamt kuase b-ejé ne kanjé, bamjí u kat bap,já re kunjú, lajaxt mu sujuaut ne secretaria de salud, IMSS nkjá ne ISSSTE, nip li,iajaun se kexp ljup kupú u mut.
- d) Re nl,us se kuas majeu mañ mamananaja bamjí manal,ajaxt re riñ,jiuk se sania lix,up kuase b-ejé ne kanjé, per kun,á lem lumeí manajeu k,uase ndu,uajun ne nab-aik.Traducción:

5. Limí riñjá par ma taljung ke mep ngul,ajú y ke lumí malats,jau kuansé kipiejé ne kanjé. Per mep biat skar-a re riñjá bunjí manats,jau, ka nda le kale xink,jia ne ngunjá.

- a) Kuase al,ajaxt ka ke mat kun ne kar-e ra,á re riñjá makuts:
- Ndá ngukuix se bamang peuk nama bur-iu ne kanjé.
 - Ts,jaut, bat,jeung, njup ne manajap ne nauá y nkjá ne majaxp.
 - Maljusp obstétricos
 - Batech n,ju,ú ne mandep ne snabung.
 - Peuk lu,uí nama bur-iú ne kanjé y nkjá peuk xink,ji'a.
 - Y mi,íá peuk lu,uí nats-au u peuk lu,uí mejeú.
 - Ne kar-e lumeí mananu re rik,ix se ndubaik manatsjau mañ manaseik peuk xinkjiak.
- b) Tumí manaba kun nda kar-e par ke lalech ne ngunjá y ran,a re tumeí nanatsjau, biometría hemática, química sanguínea, kimiet, ndanu VDRL, ken kik,jí tumei, y ne RH tamiz glucémico.
- c) Limi inguix, par manu pe stink-kia ne kanje, per nin em liiujun par manun si majau nda manamei ne kanje.
- d) Tumei manaba mananu ne kar-re parke que lalix ken lumei ne ngunja y lamuk inguix kar-re.
- e) Biia rinkiuit pimiejet bumjy nanjau hierro mañ ácido fólico.

6. Re kar-re se mananu si ne ngunja nin majau y tumei naba kar-re es:

- Baeñ kanuang, tsuú rangau, já y nin guipiajo majau.

- 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.

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 se-

- Pa njia.
- Lum'ujuñ.
- Péeñ skan'ia, kutau u miia ngunjia.
- Bumang manatssus, Lutssus, baem kune ngumau.
- Ne kanje nin likiau majau.
- Ngumau nikkia, baem ngumau nkkai se manamei kanje.
- Nejeñ kukjuei u kinguie kanje pur pu snamé.

No niñjau jiuk tiji xil'ie mañ nanja mas tajiap “liji malalejei” lamang lats'ut chich'ú niñja.

7. Miia pimieje, kun lipi tik'iy mañ kun pu kar-ré, bumjiy maltal'aju, mananju y matal'ú pe manat'eñ par manaljung ne pimieje.

Ne niñja pa maljung ne pimieje lumei manamei raji riñja:

- Ken manatsau cuanse pimieje mananu ke ngunjia ni pen majau, pe mañana u k-kua manaraju.
- Peuk latjuú labbep kuanse pimieje.
- Peuk makamei kanje.
- Nabben se manamei ne kanje.
- Pe manaeñ manjuaá kil'ie.
- Nguix u sar-ria se maneke y ke lumei manameje.
- Ken manaké par ni manameje kanje.
- Kua (majau til'aju, lipi tik'iy u bimiujut) y ken manatsau par ke latung ne pimieje.
- Si tumei ribbiak kua manatung kanjet.

8. kuanse majau ne ntjui se bapejé ne kanjé mep lem lumí napá re ndantsjau m,au.

- a) Re kar-et y re kar-et se kapjen mu, ke manankuk lamang lal,ajauk pur rimbaiá y mut pur m,au.
- b) Se majau bar-ua ne kanjé laju,ú lajeu kar-a ndá lyen seska,á teleñujuñ u nauí lyen

manas 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.
- 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.

ndá rimbíai. Kuanse ba níp lupa nda lyen seska,ai teleñujuñ ma,ejep PRETERMINO y se ya n,ujuñ re nanuí lyen ndá nanji maejep POSTERMINO.

- c) Rakap kuanse bakejep re rim,iap mep skar-á, kují re kar-et lat,ju,ú lats,jau lixaung riñjá l,ejep estudios, kum njaik mandep ne kanjé u kuanse batech ne kanjé l,ejep ULTRASONIDO.

9. Kuanse nda ntjuí ma mung laju,ú lajeu hasta kar-a nanuí lyen ndants,jau de re rab-en de ne ndanu kun'ju. Y mas kuase ba kutap kanjé.

- a) Kuanse ya manaja lumí ne kanje nda ntjuí se ba kutap ne kanjé laju,ú lajeu kar-a nda lyen kiñuí u nanuí lyen ndants,jau horas kuanse ya mas ramá bapu.
- b) Kuanse ya nup ma labeju ne kanjé ne ntjuí baem kiñjuí, kar-a kan,juma u kiñuima ka kar-a seska,aí minutos, y cuanse baem lujueu kar-á ranjut u kiñuí minutos.
- c) Kuanse lasut kingyep ne kanjé, kujuí maní maní tumeí manaba peuk se kat rw kar-et u peuk se ma,aí ne mandaí ngul,us kilye, aunke par ma lak,aiñ ne kanjé la jeu kar-a kusau horas.Traducción:

10. Kuanse ba níp lupa re kunjú ne ntjuí se ndumeí kanjé, l,eje'p PUERPERIO.

- a) Jiuk y ne ngurueí lem tumeí kar-a matibijik kigyep ne ngul,us kil,ié par que kichi,í. per bimieat ke re kich,í lajú lajeu kar-a ranjut lyen seska,aí nuí par mapú, kutap ba kil,í y kiñ,jal.
- b) Se ba níp gyiñun kanen manakí par nup nanabejé ne kanjé, chu,ú pu tumí ma tar-ajau y ma nanu ken manakí, mas majau ke kibie nanuí niñgyijé par sukuekar-a manabejé ne kanjé.
- c) Se nduts,juats kiñjuí gyajam re kar-et peuk nanaí tak,jun y majaú ma tatung mañ li,iajun ke kigyú xi,iap manat,ejeik re l'jaiñ.
- d) Kuanse ba nep tupá re kun,jú kutap put mas kik,jí sejep sejep ramá ligyilijí ra,á manajeu kar-a nuí lyen kun'ju.