

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



## LENGUA INDÍGENA TZELTAL

Te binyaa wich' albayel taa jttolik ja' ex te  
antsexex yu' un jich lek yaxk'ota alela te  
mach'atik yaxa' teik ta chojteswaneex te bit'il  
ayta ch'util te alale sokte bit'il ya xp'ekaexi te  
bit'il ya skanantay sbaikex.

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 perina-

TE BINYAA WICH'ALBAYEL TAA JTTOLIK JA'EX  
TE ANTSEXE YU'UN JICH LEK YAXK'OTA ALELA  
TE MACH'ATIKYAXA'TEIK TA CHOJTESWANEE  
TE BIT'IL AYTA CH'UTIL TE ALALE SOKTE BIT'IL  
YA XP'EKAEXI TE BIT'IL YA SKANANTAY SBAIKE

Ayniwanaa jna'oj stojtel te waychajeye te k'aalani ta sbajts'ilme te yakalta k'oelta pasel teme aytaa ch'ujte awale teme bujtsán k'inal yaa waysoke yu'un ja'lekito ya kaltiktaa tojol te ykukaa k'opon te sjunilte jun yalelek beile meel ja'yayal te lekuk ay yaxk'ojex sok te winik ansetik yu'un te chojteswaneetike sok meel ja'yayilexte bit'il aytaa jch'ujtea wale

**1. Ta sbajbaal ja'bin junil yayich'k'anel te bit'il ayta ch'ujtil te alale sok te bit'il yaxp'ekae sok te cha'winik ya skanantay sbja te ansetike**

- a) Te lie ya stak'yaxk'oat sok ya stak'xk'opojatbeel teyta jun chajp poxtawaletik yu'un jich ya ana'tsojol te binik ya sk'anbeyel junetik ta stojol sok teme ya'ak'an xlok'atixtele sok teme yanaxaa woches junetike
- b) Yamea wich'beel juna lok'omba
- c) Teyta snaul seguridad social sbiile teme ay lek a june ta seguro popular sbiile yanaxaa wich'bela a credencial ta alok'ombae sok sjuniletik teme yunix aytayaa biile
- d) Yames sk'an yaa wilek te bin ya spasike sok te jayeb stojol te jun snaul te ba'ay jun privada sbiile yu'un jich maxaa wich'loliyela

**2. Ta xchebal yame sk'an yaa yich'ich'elbeel ta wentail te bit'il yaa na'stojol te ayaa a wale.**

- a) Melel te me yayich'ich'elta wenta te alal te bit'il ayto sk'an xp'ekae melel teme stelemal te anse chikan mach'a yila o teme jun chojpteswane teme mach'a ya sna'ta swenta te bit'il aytota ch'ujtil te alale sok sok teme ay mach'a ya sna'yilel te alaletike sok teme lek ya sna'yileleke
- b) Te swentainel te bit'il matoba'ay jp'ekaem te alale teme maba lek talem te alale teme ich'bilta wentaile teme ich'bilek ta wentaile yame yilbeel jun chojteswanej te yich'obe ya'telil te yilel ansetike sok teme

tólogo médico materno-fetal (subespecialista dedicado a embarazos muy riesgosos).

**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.

yu'un tulante yaleyame yil stukel ta jun chojteswane ta swentaino ta yilel te mach'a maba lek ya xp'ekaik

**3. Ta yoxibal te bitik ay tulanikta o chopolike ja'ik me te bit'il ay chameletike te bit'il ay xchamel te me'ile jich bit'il ay k'opetik te bit'il yick'ote alale yu'un ja' bayel yax utsiwan te bit'il aytota ch'ujtile**

- a) Tebit'il yayich'ilel te alal te aytota ch'ujtile teme lek aytele teme ma'yuk xchamel te sme'e ma'yuk wokol yaya'ay te sbak'etale sok teme lek yakalta lok'elbele.
- b) Te bitik ya xutsiwan te bit'il aytota ch'ujtil te alaletike jaikato.
  - i. Te mach'a mato ba'ay stajo te jo'lajunebe sok teme k'ayixta xch'awinikil ja'wile.
  - ii. Te skolejalile.
  - iii. Ja'te bin tipoil te jch'ich'eltike.
  - iv. Te chameletike te tulanike te ya xmoj sok te ya xkoj te ch'ich'eltike sok teme bayel azúcar taj ch'ich'eltike sok teme maba lek te o'tanile sok te sejkubile.
  - v. Sok teme ay tojkelto naxalale sok teme la sk'ees yales ok teme la yich'operación ta sbak'etale teme waxak lajunebyu'il tonaxe sok teme oxeb sok teme la yak'yale sok teme cheb yu'il sok cesarea la yich'ee.
  - vi. Te chameletike sok teme aybin tulanetik te yakalta jachele te bit'il ay ik'bil te alaletike teme ay specione teme yaxmojte sk'ale te bit'il yick'o te yales ok teme ay asucar yu'une sok teme aya xlok'xch'ich'ele sok teme maba lek yakal ta bael te alale teme chaile sok teme muk'e teme maba majyakal ta ch'iel te sbak'etale sok teme ay xchemele teme maba ya sk'ane sok teme ayaycih'jatel te bit'il ayal te ansetike.
  - vii. Te bin jtaleltike sok teme ma xk'opolek ta kaxlan k'ope sok yantik xan
- c) Ay te bin maba lek ya xk'ota pasele aya sjeltily sba te bit'il aytota ch'ujtilte alale teme maba leke teme yayich'lekubtesele sok teme yatobal xtal te bin mabalelike

**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) 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.

**4. Teme aybin tulanix ta yalele o Tulane ja'te ilele chikan mach'auk spas teyta instituciones ok teme jun privadoe ya me spasta ala fuerza te bin yakal sk'anel te mach'a chamele.**

- a) Te bin tulan sk'olal te chamelile te tulan chmeletike k'opetike te jatele te stulanile teme maba leke teme yayuts'in bey xk'uxlejal te mach'a yakal ta ilelel teme maba lek yaya'ay te bitik ma'yuk y'une te bitik ayata sbak'etale teme ya sk'an ilel yu'un mach'a lek yich'obe ya'tele
- b) Ay jun convenio te bit'il ya skoltay sbaik te bit'il yayich'ilel te mach'a ay maba lekike melel te ansetike te mach'a maba lekike teme ayto yik'o te alale yame yich'ik ilelek yu'un te chopjteswaneetike teyta imss sbiil sok te issste sbiile mamex yich'tojel chika mach'aukae
- c) Te jun isntiticone sok te jun privado sbiile ala fuersa ya me spasik te bin ya sk'ante mach'a ay xchamele sok teme yayich'tojele ja'me ya stoj te mach'a yayich ilele

**5. Ay jun kanantayel sok ilbilek te bi ya stak'a pas te bit'il a wik'o a wale melel ayniwan jun cheb te bin lek taa tojole teme ay tea chame.**

- a) Te yaa wich'ile te bit'il ya'a wich jun consultae jaikato:
  - Ya sk'anaa wil te bin maba lekike.
  - Yilelek sok yilel te a walale sok te a k'aale te a ch'ich'ele tea nat'ile.
  - Teme ay chame.
  - Teme bayel ya xch'ij te lu'ile teme bayel ya xch'ie.
  - Te bin ut'il ayte alale te bin ut'il aybele.
- Teme aybin ya xti'awan ta spisile te we'elile teme lekike.
- Sok yilel te bin k'anbilta jun estudiantike.
- b) Te bitik lok'esbil jun estudiantike te jun pasbilike te tulanik sk'olale.
- c) Nail ya xtojk ja'ik te jaik te jun yilel te ch'ich'e te yilel te chuxile te bin yilel te ch'ich'e sok ta yilel te asucaretike melel teya xchikna te chamele.

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.

d) Ayantik xan te jun yilel te bit'il ultrasonido sbiile manchukme lek tulan sk'onai manchukme ya xtu'un te bit'il te alal ayta ch'ujtile maxtu'un ta yu'un te control sbiile te bit'il mato xp'ekaj te alale

e) Yu'un ya me sk'an jun ilelekek teme ay te SIDA sbiile ja'naxte mach'yaxk'ax swokol yu'un te chamele sok teme maba lek telte alale Spisil te mach'a ayalike yame sk'an yayuch'ik te jun sulfato sbiile sok acido folico mele ja'ya xkoltawan

**6. Bin ut'il yajna'tik stool teme ya xbootik animal ta chojpteswaneetike teme ya k'ak bajtik ta ilelel yu'un te mach'a ya sna'leke tebaay snaul poxtawanee jaikato:**

- Te tiaw jolile sok xlojplon chikinil sok ya xtil lusetik ta sitil sok ma xchikna lek ta ilel te k'inale
- K'aalil te k'ak'e
- Tup'elta ik'il sok p'ijtabel
- Teme yasijt'e k'abile te sit elawilw sok teme spisil bak'ataile
- Ibetil o'tanil sok xenel sok teme ya xtiawana w'otane sok tea ch'ujte
- Teme ma stij sba lek te alale sok teme mastij sbae
- Teme tulan tee ch'ujte sok teme maxtiawane sok teme ya xtiawane te bit'il stiaw ya xp'ekaix alale
- Sok teme ya xlok'tel ch'ich'e sok ja'ta lu'ile

Teme tulan tee ch'ujte sok teme maxtiawane sok teme ya xtiawane te bit'il stiaw ya xp'ekaix alale Sok teme ya xlok'tel ch'ich'e sok ja'ta lu'ile

**7. Ta sjukebal te mach'a yik'o yale ya sk'an ya spasik ta spisilik te sme'tatik sok te chojpteswaneetike te jun plan sbiil te mach'a yik'o yale jun plan yu'un jich lek ya xlok te alale**

Te plansbiile te mach'a yik'o yalje ja'te yayich'ilelek te bin ut'il ya xtoj te alale ja'yayich'ilela to:

- Bintik te maba lekik te ya xk'ota pasele sok bin ya stak'jpastik mach'a ya stak' k'opontik o banti ya stak' xk'ootik
- Banti ya stak'a wich' ilel te bit'il a wik'o te awalej
- Banti yayich' ilel te mach'a ya xp'ekaik.

- 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 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.

- Bin sk'alil te ya xp'ekae
- Bin ut'il ya xk'oat sok banti sbelal
- Bintik junetik yaa wich'beel sok bitik xan yaa wich'beel
- Bin yaa stuun teste bit'il yu'un ma xjilat sok maxaa wik'ixaa wala
- Mach'atika a me'atat sok te mach'atika yaa na'bey sba ta wa'tele sok bin ut'il ya skoltayexa
- Teme ayixaa walatake mach'a ya skanantay

**8. Te mach'a yik'ota yal ta xhc'ute maba ja'to ya staj te baluneb uje.**

- a) Te poxtawneetike te mach'a ya sna'ik ta poxetike te mach'a ya xilawanike ayniwan ya xcholbexaawayik ta semanaetik ayniwan ma xyalberta ujetik
- b) Te mach'a lek ya xtal te yalej ja'nax ya xjala ta juklajuneb xcha'winik sok tota jun yoxwinik teme ya xp'eka ta jukeb xcha'winike yu'un naillabi sok teme ya xp'eka ta jun yoxwinike yu'un patilixabi
- c) Teme maxana lek te yuil te laa wila ch'ujte te mach'atik ya snaik te yileleke ya stak' yayilik te bit'il jich smuk'ul te alale te bit'il la yich lok'esel ta ultrasonido sbiile

**9. Te stamel alalile ayax jalaj ta waxakeb yoxwinik te bit'il ya xp'ekaexae teme sbaj alale**

- a) Te tulan a'tel yuun te tam alale te sbabaal yalej ya xjala ta chaneb xcha'winik o ya xjala tato waxakeb yoxwinik ta oraetik meyel wokol ta yalel.
- b) Te tulan te bats'il stamel alale ya xp'eka teme bayelix stiawe teme ay ya xti'awan ta bayel ta jujun te cheb cheb minutoetike yamex bayelub stiaw teme yakal ta k'axel te tiempoetike.
- c) Teme k'alal ya xp'ekaixe teme ch'iixte ba'ay chuyul te alale yame sk'an animal yaxbaex a wak'aabaik ta ilel ta stool te mach'a ya sna'te stamel alaetike sok te mach'a ya sna'poxtawanetike manchuk me ya xjala te bit'il ya xp'eka te alale.

**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. Te bit'íl yayich' kanantayel te mach'a yak'belto yale.**

- a) Tebit'íl ya ju'e ya me sk'an jun ayat sok tea walte bit'íl ayata hospital sbiile meel yame wabey yuch' xchu'il yame sk'anyaa na'stojol te bit'íl a wak'belto a wale mamex koj animalmea jchu'ej meel wokolme yaxjoj tea chu'ej.
- b) Teme matobayaa na'te bin ut'il yaa mak tea wale te bin yaa tuuntese meel ya me sk'an yaa maliy chebuk ja'wil te bit'íl yaa make.
- c) Teme la sjayexej ya mesk'an yaa jo'k'iy te bin ut'il yaa kanantayaa baje sok bin ut'il yaa wich' kanantayel sok binj ut'il yaa wich'lok'eesbeel te ban lujt'bilate.
- d) Melel te yaxlok'telte ch'ich'e ta lu'ile te cha'winik k'aal yaxjalaj tulán yaxjala k'uniltik ya xmak'abeel sok bayel ya xkoj sok k'uniltik ya xkojbeel teme kaxbelte k'aale sok yaxk'at bobeeel ta ja' jich ya xmak'abeel teme k'axte cha'winik k'aale.