

Signos de alarma que debe comunicar cuando está embarazada

(Warning Signs to Report when You're Pregnant)

Los signos de alarma pueden indicar que algo anda mal. Llame a su médico, a su comadrona, o a Health Link **sin demora** o busque atención médica inmediata si nota algo de lo siguiente:

- su bebé deja de moverse o se mueve con menor frecuencia
- tiene menos de 37 semanas de embarazo y siente dolor intermitente en el estómago o en la espalda
- se le rompe la fuente (rompe bolsa), ya sea con un chorro repentino o con la pérdida de líquido de la vagina
- tiene fiebre de 38 °C por cualquier motivo
- se lastima (por ejemplo, por una caída)
- siente ardor al orinar
- tiene mal olor en la vagina
- vomita con frecuencia
- se siente mareada o se desmayó
- se le hinchan repentinamente la cara, las manos y/o los pies
- siente un dolor de cabeza muy intenso que no desaparece
- aumenta mucho de peso de forma repentina en menos de una semana
- tiene visión borrosa o con manchas
- tiene un mal presentimiento sobre su embarazo que no desaparece
- siente preocupación o ansiedad

Llame al 911 **ahora mismo** si experimenta alguna de las siguientes situaciones:

- tiene sangrado vaginal intenso, de color rojo brillante
- siente un dolor intenso y repentino en el abdomen que no desaparece
- ve o siente el cordón umbilical en la vagina

Es usted quien mejor conoce su cuerpo y a su bebé. Puede llamar a Health Link las 24 horas los 7 días de la semana para recibir consejos médicos.



Trabajo de parto prematuro

(Preterm Labour)



Health Link
Health Advice 24/7

¿Qué es?
(What is it?)

El trabajo de parto prematuro (pretérmino) es el trabajo de parto que comienza antes de las 37 semanas, lo que significa que su bebé podría nacer muy tempranamente. Los bebés que nacen de manera prematura o son muy pequeños pueden tener problemas para respirar y alimentarse. Con frecuencia permanecen más tiempo en el hospital. Un bebé que nace antes de término puede necesitar atención especial en la unidad de cuidados intensivos neonatales (Neonatal Intensive Care Unit, NICU).

¿Cuáles son los signos de un trabajo de parto prematuro?
(What are the signs of preterm labour?)

Usted puede sentir que algo no está bien.
Puede tener uno o más signos físicos:

- cólicos, similares a los que tiene cuando menstrúa o cuando tiene gases
- contracciones (no necesariamente dolorosas)
- una pérdida o un chorro de líquido de la vagina
- sangrado vaginal
- cambios en las secreciones vaginales o aumento de su cantidad
- dolor lumbar agudo que puede ser intermitente
- presión que se siente como si el bebé estuviera empujando hacia la pelvis (esta presión puede ser intermitente)

¿Cómo puedo reducir mi riesgo? (How do I reduce my risk?)

El trabajo de parto prematuro puede ocurrir en cualquier embarazo. Muchas mujeres sin riesgos conocidos tienen bebés prematuros. Algunas de las cosas que puede hacer para reducir el riesgo son:

- dejar de fumar y/o evitar el humo como fumador pasivo
- no consumir alcohol, cannabis ni drogas
- intentar evitar lesiones (por ejemplo, siempre use el cinturón de seguridad)
- obtener ayuda en caso de violencia familiar
- usar estrategias para afrontar y reducir el estrés
- recibir atención prenatal a comienzos del embarazo, incluida la atención dental

¿Qué debo hacer? (What should I do?)

Si tiene algún síntoma de trabajo de parto prematuro, llame al médico, a la comadrona o a Health Link de inmediato o pídale a alguien que la lleve al hospital. Esto puede hacer una gran diferencia en la salud de su bebé.