



LISTA DE VERIFICACIÓN DEL EMBARAZO

Como estás embarazada, es importante que mantengas o establezcas buenos hábitos de salud para ti y tu bebé.

Tu profesional de la salud te guiará desde tu primera cita hasta el parto y después de este. Asegúrate de acudir a todas tus citas o de reprogramarlas con uno o dos días de antelación. Cada cita se programa intencionadamente para que coincida con los hitos que se deben vigilar durante el embarazo. Esto permite al equipo de cuidados de salud controlarte a ti y a tu bebé, además de ofrecerte la oportunidad de mantener conversaciones importantes con tu médico.

A continuación, se indican algunos temas para iniciar conversaciones que puedes llevar a tu próxima cita con tu profesional de la salud.



PROBLEMAS DE SALUD

Debes sentirte cómoda hablando de tu salud y la de tu bebé, de los cambios en tu cuerpo, de los síntomas y otros aspectos con tu profesional de la salud.

- ¿Es normal mi (insomnio, hambre voraz, cambios de humor, dolores de cabeza, náuseas/vómitos, mareos/palpitaciones)?
- ¿Qué aumento de peso es saludable durante el embarazo?
- ¿Cómo afecta mi salud al bebé?



ENFERMEDADES PREEXISTENTES

Si padeces alguna enfermedad preexistente, como un defecto cardíaco congénito (CHD, por sus siglas en inglés), hipertensión o diabetes, asegúrate de decírselo a tu profesional de la salud. Tú y tu profesional sanitario pueden mantener conversaciones sobre cualquier enfermedad preexistente durante el embarazo y el posparto, además de cómo coordinar la atención con los especialistas.

- ¿Cómo mi [enfermedad] afectará mi embarazo?
- ¿Mi salud actual afectará la salud de mi bebé?
- En función de mi edad y estado de salud, ¿se me considera de alto riesgo para un embarazo? En ese caso, ¿cuáles son los riesgos? ¿Cómo puedo mitigar esos riesgos para tener un embarazo saludable?
- ¿Tendré que ver a algún especialista? En ese caso, ¿seguirá siendo uno de mis médicos durante todo el embarazo? Factores de riesgo y antecedentes familiares.

Si tienes antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, depresión u otros problemas de salud graves, es importante que se lo comuniques a tu profesional de la salud. La edad, el peso y la raza también pueden ser factores de riesgo de afecciones relacionadas con el embarazo.

- ¿Cuáles son las mejores formas de reducir las probabilidades de complicaciones durante el embarazo?
- ¿Cuáles son las principales complicaciones que debo tener en cuenta? ¿Cómo pueden afectar a mi bebé?
- Si presento un factor de riesgo o un problema de salud, ¿seguirá siendo mi médico? ¿Tendré que acudir a un especialista?



PESO Y PRESIÓN ARTERIAL

En cada consulta, tu equipo de cuidados de salud controlará tu peso y tu presión arterial. Estas cifras son importantes para ti y tu bebé. Lleva un registro de tus lecturas de la presión arterial y otras cifras de cada consulta para poder hacer un seguimiento de tu salud fácilmente a lo largo del embarazo (descarga un registro de la presión arterial para imprimir en goredforwomen.org/pregnancy).

- ¿Estoy aumentando el peso adecuado?
- ¿Mi presión arterial está dentro de los límites saludables? ¿Cómo evoluciona con el tiempo?
- ¿Debo controlar mi presión arterial en casa?
- ¿Qué conductas o hábitos debo modificar o vigilar para asegurarme de que mis cifras se mantengan en un rango saludable?



CONTROLES Y PRUEBAS

Durante el embarazo, te harán análisis rutinarios de orina, sangre y glucemia. En función de tu estado de salud y tus antecedentes, podría ser necesario realizar otras pruebas. Lleva un registro de los resultados de todas las pruebas y los análisis de laboratorio para poder hacer un seguimiento de tu salud fácilmente a lo largo del embarazo.

- ¿Qué revelan estas pruebas sobre mi salud? ¿Qué revelan estas pruebas sobre la salud de mi bebé?
- ¿Me informará los resultados de mis análisis de orina en cada cita?
- Si los resultados no son “normales”, ¿qué medidas debo tomar?



HISTORIAL DE EMBARAZOS ANTERIORES O COMPLICACIONES

Tu salud durante embarazos anteriores puede ayudar a señalar posibles problemas y permitir a los médicos intervenir si es necesario.

- ¿En qué medida mi (diabetes gestacional/preeclampsia/miocardiopatía del parto) afectará mi embarazo actual?
- ¿Tendré que hacerme otras pruebas?
- ¿Hay medidas que tenga que adoptar ahora para reducir mi riesgo según mis antecedentes?
- ¿Debería acudir a algún especialista? Si actualmente estoy viendo a un especialista, ¿cómo coordinará la atención a lo largo de mi embarazo?



TRATAMIENTOS PARA LA INFERTILIDAD

Las mujeres que se han sometido a tratamientos para la infertilidad pueden tener mayor riesgo de presentar algunas complicaciones vasculares y del embarazo.

- ¿Los tratamientos me afectarán a mí y a mi bebé?
- ¿Existen signos o síntomas a los que deba prestar especial atención?



MEDICAMENTOS

Algunos medicamentos, incluidos algunos medicamentos para el corazón, pueden ser peligrosos para ti o tu bebé durante el embarazo. Tu equipo de cuidados de salud te indicará cuáles son seguros y también puede recomendarte otros medicamentos o vitaminas, especialmente vitaminas prenatales, para mejorar o mantener tu estado de salud.

- ¿Qué medicamentos puedo tomar sin riesgo? ¿Cuál debo evitar?
- ¿Debería tomar vitaminas prenatales? (Si tomas vitaminas o suplementos, díselo a tu médico).
- ¿Debo tomar una aspirina diaria de dosis baja? En ese caso, ¿cuándo y durante cuánto tiempo debo tomarla? *(No empieces a tomar una dosis baja de aspirina sin consultar a tu profesional de la salud).*



NUTRICIÓN Y EJERCICIO

Comer mucha fruta, verdura, cereales integrales, carnes magras y legumbres, además de mantenerte activa es importante para que tu embarazo sea lo más saludable posible. Hacer ejercicio durante el embarazo puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares para ti y tu bebé, incluso años después del parto, pero asegúrate de consultar tu régimen de ejercicio con tu profesional de la salud.

- Estoy haciendo ejercicio, ¿es seguro que continúe y a qué nivel?
- ¿Cuánto ejercicio debo hacer? ¿Qué tipos de ejercicio me recomienda?
- ¿Existen síntomas potencialmente peligrosos específicos de mis problemas de salud que deba tener en cuenta mientras hago ejercicio?
- ¿Debo cambiar mis hábitos alimentarios? ¿Debo comer más durante el embarazo?
- Soy [vegetariana/pescetariana/vegana]. ¿Cómo puedo asegurarme de obtener los nutrientes adecuados durante mi embarazo?



TABAQUISMO E INGESTA DE ALCOHOL

Si utilizas tabaco/vapeadores, cigarrillos electrónicos o alcohol, deja de hacerlo.

- ¿Cómo me recomienda que deje de utilizar tabaco/vapeadores, cigarrillos electrónicos o ingerir alcohol?



CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Cuidar tu bienestar general es importante para ti y tu bebé durante el embarazo. Tómate tu tiempo para respirar profundamente, meditar, dormir bien por la noche y mantener tu rutina de ejercicio (aunque algunos días eso signifique dar una vuelta a la manzana). Si te sientes ansiosa, deprimida o tienes sentimientos prolongados o anormales, habla con tu profesional de la salud.

- ¿Cuántas horas de sueño necesito?
- ¿Es normal mi (ansiedad/estrés/depresión/sentimientos de tristeza)?
- ¿Cuáles son las formas saludables de controlar mejor mi (ansiedad/estrés/depresión/sentimientos de tristeza) durante el embarazo?

Para obtener más ayuda o comunicarte con otras madres y cuidadores que hayan padecido enfermedades cardiovasculares relacionadas con el embarazo, visita el **Foro de Salud Materna de la Red de Apoyo** de la American Heart Association (supportnetwork.heart.org).

Para obtener más información, visita goredforwomen.org/pregnancy y habla con tu profesional de la salud.