Centros Médicos
UMD

Información especifica
para grupos de interés

Personas gestantes

Signos de alarma por los que debes acudir a urgencias

1. Pitos o zumbidos en oídos.

2. Dolor de cabeza persistente.

3. Visión borrosa con luces.

4. Dolor en la boca del estómago.

5. Inflamación o hinchazón de párpados y las piernas.

6. Disminución marcada o ausencia de movimientos del bebé.

7. Contracciones.

8. Sangrado o líquido por la vagina.

9. Flujo vaginal Dolor o ardor al orinar.

10. Orina mal oliente

Asiste a tus controles prenatales

Desde tu primer control prenatal podrás resolver todas las dudas sobre el embarazo y saber cuál es el estudio de tu bebe.

Beneficios:

• Determinan posibles riesgos.

• Definen tratamientos médicos.

• Monitorea tu nutrición.

• Identifican que vacunas necesitas.

• Te muestra la evolución de tu bebé.

• Es un servicio gratuito.

Sífilis gestacional y congénita, ¿qué es?

Es una enfermedad de transmisión sexual, causada por una bacteria que infecta el área genital, el ano y/o la boca. Afecta a los hombres y a las mujeres, también puede pasar de la madre al bebé durante el embarazo.

Tratamiento: si estas diagnosticada con sífilis gestacional, debes recibir 3 dosis de tratamiento, tanto tu como tu pareja.

Para Tener en Cuenta: de no recibir tratamiento para combatir la sífilis durante tu embarazo, tu bebe puede presentar: bajo peso al nacer, infección neonatal, sordera, déficit neurológico, retraso del crecimiento y deformidades óseas.

También se puede presentar aborto espontáneo y muerte perinatal.
Tú y tus hijos deben realizarse controles serológicos cada 3 meses por un año.

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social.

Centros Médicos UMD

Los cuidados de las gestantes durante la COVID-19

- **Ten en cuenta las recomendaciones de higiene y cuidado personal.** Al igual que el resto de la población, las mujeres gestantes deberán seguir todas las sugerencias preventivas, como el aislamiento social y el regular lavado de manos, como principales estrategias de prevención.
- **No sobre-exigirse.** Dentro de lo posible, tomar el embarazo con la mayor tranquilidad. Se recomienda aplicar estrategias de relajación, mindfulness o meditación; o sencillamente, procurar hacer cosas que generen tranquilidad (leer, oír música, ver series de agrado, entre otras).
- **Manténgase activa.** La actividad física ha demostrado grandes beneficios para todas las personas, incluyendo las mujeres en embarazo. Con base en las recomendaciones de su médico, se invita a tener una sana disciplina de ejercicios en casa durante el aislamiento preventivo.
- **Comparta las preocupaciones.** Si está en una relación de pareja, hable con esta. El discutir abiertamente los temores y preocupaciones puede ser de gran ayuda en su manejo. Si no cuenta con pareja, el ventilar estas emociones con personas cercanas y de confianza será igualmente benéfico.

  Este punto es soportado por el médico psiquiatra, Rodrigo Córdoba, jefe del Departamento de Psiquiatría de la Universidad del Rosario, "debe entender que por considerarse una situación sin precedentes en el mundo, no hay estudios que confirmen los perjuicios en el feto durante el embarazo y tampoco hay evidencia de que exista una señal de transmisión o alteración de sentimientos al bebé", argumenta.
- **Infórmese bien.** Aproveche los controles prenatales para resolver dudas y hacer todas las preguntas que tenga sobre el riesgo de esta pandemia para usted o su bebé. Es mejor recibir información sobre la infección por la covid-19 de fuentes veraces y confiables.
- **Hable con su médico.** Si nota que la intensidad de emociones como ansiedad o tristeza afectan su desempeño cotidiano, es importante que lo comente en sus controles prenatales. Su médico sabe cómo detectar, evaluar y manejar alteraciones emocionales frecuentes durante el embarazo. Igualmente, es importante que informe si tiene antecedentes de enfermedad mental desde antes de estar embarazada, esto ayudará al equipo médico a definir las mejores estrategias y acompañamiento para usted durante este periodo.
- **Prepárese.** Tenga armado un plan de cómo y a dónde llegar cuando sea el momento del parto. Esto incluye, saber quién la va a acompañar, cómo va a llegar, a dónde llamar en caso de emergencia, tener preparada una maleta con lo necesario para ir al hospital, entre otras precauciones que deba considerar.

VIGILADO Supersalud

Centros Médicos
UMD