



UPDATED: 08/2011

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE TORMENTAS TROPICALES/HURACANES

PAUTAS PARA EMBARAZADAS

La temporada de huracanes puede ser muy estresante. Queremos que todas las mamás embarazadas sepan que nos preocupamos por ustedes y sus bebés. Por favor, obedezcan las siguientes pautas para ayudarlas a ustedes y a sus bebés a mantenerse a salvos y seguros.

ANTES DE UN HURACÁN:

- Asegúrense de tener suficiente alimento y agua como para al menos **siete días**.
- Sepan a dónde buscar refugio seguro.
- Informen al consultorio de su proveedor de atención médica y miembros de la familia para que sepan dónde van a estar.
- Si deben abandonar el área para estar seguras, lleven una copia de sus registros médicos, y un suministro de los medicamentos que tomen para dos semanas, incluyendo las vitaminas prenatales.

DESPUÉS DEL HURACÁN – vendrá un período de limpieza y recuperación. En este momento deben tener mucho cuidado de no deshidratarse y/o sentirse agotadas. La deshidratación puede contribuir al trabajo de parto prematuro.

Para evitar la deshidratación y el agotamiento sigan estas sugerencias:

- Ingieran mucha cantidad de agua o bebidas que no contengan alcohol o cafeína.
- Báñense cada vez que puedan. Traten de permanecer a la sombra lo máximo que puedan. Si deben permanecer al aire libre en el calor, lleven agua y un sombrero o sombrilla para tener sombra.
- No levanten objetos pesados.
- Asegúrense de no agotarse, realicen pausas frecuentes.
- Traten de ingerir una dieta saludable tan pronto como sea posible. A veces el estrés las puede llevar a comer en exceso, o a no comer lo suficiente o a elegir alimentos “reconfortantes” que son menos saludables; traten de limitar estas opciones.

Para disminuir el estrés:

- Traten de recostarse con los pies en alto tres veces por día, aunque sólo sean 10-15 minutos.
- Realicen respiraciones profundas desde la panza. Deben poder ver el estómago elevarse con cada respiración.
- Encuentren a un compañero para hablar sobre sus temores e inquietudes.
- Si alguna vez sienten que puede causarse daño ustedes mismas o a sus bebés, conversen con su proveedor de atención médica inmediatamente.

PARTO PREMATURO O ANTICIPADO – es el que comienza tres semanas antes (o más) de la fecha de nacimiento prevista. El trabajo de parto prematuro puede sucederle a cualquiera, pero el riesgo es mayor para las mujeres:

- Deshidratadas,
- En estado de estrés,
- Con antecedentes de nacimientos prematuros.
- Con sobrepeso o con peso inferior al normal,
- Fumadoras,
- Bebedoras de alcohol, o
- Consumidoras de drogas que no fueron recetadas por su médico.

Recuerden que una contracción no tiene por qué lastimar ni ser dolorosa. Es normal tener algunas contracciones al acostarse por primera vez, después de subir o bajar escaleras o de tener relaciones sexuales. Es normal tener contracciones regulares frecuentes antes de que nazca el bebé.

Deben llamar a su proveedor de atención médica o al hospital de inmediato si experimentan alguno de los siguientes signos de parto prematuro:

- Contracciones, cuando la panza se cierra como un puño cada 10 minutos o más seguido;
- Algún cambio en la evacuación vaginal como pérdida de líquido o algún sangrado;
- Presión pélvica, o la sensación de que el bebé está empujando;
- Dolor de espalda en la parte baja o calambres que se asemejan al momento en que está por comenzar el período,
- Diarrea.

Si esperan demasiado para obtener atención médica, el bebé podría nacer con demasiada anticipación. Cuando conversen con un proveedor de atención médica, asegúrense de preguntar cuándo deben volver a llamar si los síntomas no desaparecen.

Recuerden que es importante continuar con su atención prenatal.

- Si el consultorio de su proveedor de atención médica está cerrado, o si debieron mudarse por causa de una tormenta, pueden llamar a un hospital local, departamento de salud del condado, o a Healthy Start Coalition para obtener información sobre la atención prenatal y la ubicación de los hospitales.
- **Para más información, comuníquense con la Línea de Salud Familiar al 1-800-451-2229.** Los representantes atienden de lunes a viernes de 8 a.m. a 11 p.m., y los sábados y domingos entre las 10:30 a.m. y las 6:30 p.m. Ésta no es una línea de llamada de emergencia.