



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Atención prenatal

P: ¿Qué es la atención prenatal?

R: La atención prenatal es la atención médica que usted recibe mientras está embarazada. Cuide de usted misma y de su bebé haciendo lo siguiente:

- Obtenga atención prenatal temprana. Si sabe que está embarazada, o cree que puede estarlo, llame a su médico para programar una visita.
- Obtenga atención prenatal regularmente. Su médico le programará numerosos chequeos durante el curso de su embarazo. No deje de asistir a ninguno de los chequeos; todos son importantes.
- Siga los consejos de su médico.

¿Lo sabía?

Diferentes tipos de profesionales de la salud pueden ayudar a las mujeres embarazadas y asistir en el parto. Estos profesionales incluyen obstetras, médicos familiares, parteras y enfermeras parteras. Esta hoja informativa se refiere a todos los profesionales de la salud como “médico” sólo para mantener la mayor facilidad posible de lectura de la información.

P: ¿Por qué necesito atención prenatal?

R: La atención prenatal puede ayudar a preservar la salud de usted y su bebé. Los bebés de las madres que no reciben atención prenatal tienen una probabili-

PREGUNTAS FRECUENTES

dad tres veces mayor de tener bajo peso al nacer y una probabilidad cinco veces mayor de morir en comparación con los bebés de madres que reciben atención prenatal.

Los médicos pueden detectar problemas de salud tempranamente cuando ven a las madres de manera regular. Esto permite que los médicos las traten tempranamente. El tratamiento temprano puede curar muchos problemas y prevenir otros. Los médicos también pueden hablar con las mujeres embarazadas acerca de las cosas que pueden hacer para darles a sus bebés por nacer un inicio sano en la vida.

P: Estoy pensando en quedar embarazada. ¿Cómo puedo cuidar de mí misma?

R: Usted debe comenzar cuidando de usted misma antes de comenzar a intentar quedar embarazada. Esto se denomina salud preconceptiva. El término se refiere a conocer de qué manera las afecciones de salud y los factores de riesgo podrían afectar a usted o a su bebé por nacer si usted queda embarazada. Por ejemplo, algunos alimentos, hábitos y medicamentos pueden poner en riesgo a su bebé, incluso antes de que sea concebido. Algunos problemas de salud también pueden afectar el embarazo.

Hable con su médico antes de quedar embarazada para aprender qué puede hacer para preparar su cuerpo. Las mujeres deben prepararse para el embarazo antes de volverse sexualmente activas. Lo ideal es que las mujeres se tomen al menos tres meses para prepararse antes de quedar embarazadas.



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

página 2

PREGUNTAS FRECUENTES

Las cinco cosas más importantes que puede hacer antes de quedar embarazada son:

1. Tome 400 microgramos (400 mcg o 0.4 mg) de ácido fólico todos los días durante al menos tres meses antes de quedar embarazada para disminuir el riesgo de algunos defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral. Usted puede obtener el ácido fólico de algunos alimentos. Pero es difícil que obtenga todo el ácido fólico que necesita únicamente de los alimentos. Tomar una vitamina con ácido fólico es la mejor forma y la manera más fácil de asegurarse de que esté consumiendo suficiente ácido fólico.
2. Deje de fumar y de beber alcohol. Pídale ayuda a su médico.
3. Si tiene alguna afección médica, asegúrese de que esté bajo control. Algunas afecciones incluyen asma, diabetes, depresión, hipertensión, obesidad, enfermedad de la tiroides o epilepsia. Asegúrese que sus vacunaciones estén al día.
4. Hable con su médico acerca de los medicamentos de venta con y sin receta médica que está utilizando. Estos medicamentos incluyen los suplementos dietarios o los que son a base de hierbas. Algunos medicamentos no son seguros durante el embarazo. Asimismo, interrumpir los medicamentos que necesita también puede ser peligroso.
5. Evite el contacto con sustancias o materiales tóxicos, en el trabajo y en el hogar, que puedan ser peligrosos. Manténgase alejada de sustancias químicas y de las heces de gatos y roedores.

P: Estoy embarazada. ¿Qué debo hacer —o qué no debo hacer— para cuidar de mí misma y de mi bebé por nacer?

R: Siga estos consejos para cuidar de usted misma y de la vida preciosa que está creciendo dentro de usted:

Consejos sobre la atención médica

- Reciba atención prenatal temprana y regularmente. Sin importar si este es su primer o su tercer embarazo, la atención médica es extremadamente importante. En cada visita, su médico le hará chequeos para asegurarse de que usted y el bebé estén sanos. Si existe algún problema, una acción temprana los ayudará a usted y al bebé.
- Tome todos los días un multivitamínico o vitaminas prenatales que contengan 400 microgramos (mcg o 0.4 mg) de ácido fólico.
- Pregúntele a su médico antes de dejar de tomar cualquier medicamento o de comenzar a tomar cualquier medicamento nuevo. Algunos medicamentos no son seguros durante el embarazo. Tenga en cuenta que incluso los medicamentos de venta sin receta médica y los productos a base de hierbas pueden causar efectos secundarios u otros problemas. Sin embargo, no tomar los medicamentos que necesita podría ser peligroso.
- Evite que le tomen radiografías. Si es necesario que se someta a procedimientos dentales o análisis de diagnóstico, hable con su odontólogo o su médico e infórmeles que está embarazada, de tal manera que puedan tomarse algunos cuidados adicionales.



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- Vacúnese contra la gripe si la fecha del parto está programada entre marzo y julio. Las mujeres embarazadas pueden enfermarse gravemente por la gripe y pueden necesitar atención hospitalaria.

Consejos sobre alimentos

- Consuma una variedad de alimentos sanos. Elija frutas, verduras, granos enteros, alimentos ricos en calcio y alimentos bajos en grasas saturadas. Asimismo, asegúrese de consumir una abundante cantidad de líquidos, especialmente agua.
- Consuma todos los nutrientes que necesita cada día, incluido hierro. Consumir suficiente hierro evita que desarrolle anemia, la cual está relacionada con el parto prematuro y un bajo peso al nacer. Consumir una variedad de alimentos sanos lo ayudará a obtener los nutrientes que su bebé necesita. Asimismo, pregúntele a su médico si necesita tomar diariamente alguna vitamina prenatal o suplemento de hierro para asegurarse de que consume lo suficiente.
- Protéjase a sí misma y a su bebé de las enfermedades transmitidas por los alimentos, incluida la toxoplasmosis y la listeriosis. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. No consuma carnes o pescado crudos o sin cocción suficiente. Siempre manipule, limpie, cocine, coma y almacene apropiadamente los alimentos.
- No consuma pescados que contengan grandes cantidades de mercurio, incluidos pez espada, pez caballa, tiburón y blanquillo camello.

Consejos sobre el estilo de vida

- Tenga un aumento de peso sano. Su médico puede decirle cuánto peso debería aumentar durante el embarazo.
- No fume, no beba alcohol ni utilice drogas. Estas conductas pueden causar daños a largo plazo o la muerte de su bebé. Pídale ayuda a su médico para dejar de utilizar estas sustancias.
- A menos que su médico no se lo recomiende, procure hacer a la semana al menos dos horas y media de actividad aeróbica de intensidad moderada. Es mejor que distribuya sus horas de ejercicio a lo largo de la semana. Si ha estado ejercitándose regularmente antes del embarazo, puede mantener su nivel de actividad siempre y cuando su salud no cambie, y hable con su médico acerca de su nivel de actividad a lo largo del embarazo. Aprenda más acerca de cómo tener un embarazo en forma.
- No tome baños muy calientes ni utilice jacuzzis o saunas.
- Duerma lo suficiente y busque formas de controlar el estrés.
- Infórmese. Lea libros, mire videos, vaya a clases de preparación para el parto y hable con madres que conozca.
- Pregúntele a su médico acerca de las clases de preparación para el parto para usted y su pareja. Estas clases pueden ayudarla a prepararse para el nacimiento de su bebé.



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Consejos ambientales

- Manténgase alejada de sustancias químicas como insecticidas, solventes (como algunos limpiadores o disolventes de pintura), plomo, mercurio y pinturas (incluidos los vapores de la pintura). No todos los productos tienen advertencias para el embarazo en sus etiquetas. Si no está convencida de que un producto sea seguro, pregúntele a su médico antes de usarlo. Hable con su médico si le preocupa que las sustancias químicas que se utilizan en su lugar de trabajo puedan ser peligrosas.
- Si tiene un gato, pregúntele a su médico acerca de la toxoplasmosis. Esta infección es causada por un parásito que algunas veces se encuentra en las heces de los gatos. Si la toxoplasmosis no se trata, puede causar defectos congénitos. Usted puede disminuir su riesgo alejándose de la bandeja sanitaria de los gatos y utilizando guantes cuando haga jardinería.
- Evite el contacto con roedores, incluidos los roedores que se tienen como mascota, y con la orina, excrementos o materiales de los nidos. Los roedores pueden ser portadores de un virus que es peligroso e incluso mortal para el bebé por nacer.
- Tome las medidas necesarias para evitar enfermedades, como lavarse las manos frecuentemente.
- Manténgase alejada del humo del tabaco.

Consulte otros consejos más detallados sobre el embarazo.

PREGUNTAS FRECUENTES

P: No deseo quedar embarazada en estos momentos. ¿Aún así debo continuar tomando ácido fólico todos los días?

R: Todas las mujeres sexualmente activas deben consumir 400 microgramos (mcg o 0.4 mg) de ácido fólico todos los días. Incluso las mujeres con una pequeña probabilidad de quedar embarazadas deben recibir su dosis diaria de ácido fólico. Esto se debe a que muchos embarazos no son planeados. A menudo, las mujeres no saben que están embarazadas durante algunas semanas. Y algunos defectos congénitos se presentan en las primeras semanas del embarazo.

Tomar 400 mcg de ácido fólico todos los días disminuirá el riesgo de algunos defectos congénitos que se presentan en una etapa temprana del embarazo. Si una mujer recién comienza a tomar vitaminas en el segundo o tercer mes de embarazo, puede ser demasiado tarde para prevenir defectos congénitos. El ácido fólico también puede tener otros beneficios para la salud de la mujer.

P: ¿Con qué frecuencia debo ver a mi médico durante el embarazo?

R: Su médico le dará un cronograma con todas las visitas al médico a las que debe asistir mientras esté embarazada. La mayoría de los expertos sugieren que vea a su médico:

- Cerca de una vez al mes durante las semanas 4 a la 28
- Dos veces al mes durante las semanas 28 a la 36
- Semanalmente durante las semanas 36 hasta el parto



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

página 5

PREGUNTAS FRECUENTES

Si tiene más de 35 años o si su embarazo es de alto riesgo, probablemente verá a su médico con más frecuencia.

P: ¿Qué sucede durante las visitas prenatales?

R: Durante la primera visita prenatal, puede esperar que su médico:

- Le pregunte acerca de sus antecedentes médicos, incluidas enfermedades, operaciones o embarazos anteriores
- Le pregunte acerca de sus antecedentes médicos familiares
- Le haga un examen físico completo, incluido un examen pélvico y una citología vaginal
- Tome una muestra de sangre y orina para análisis de laboratorio
- Verifique su presión arterial, estatura y peso
- Calcule la fecha del parto
- Responda a sus preguntas

En la primera visita, debería hacer preguntas y hablar sobre cualquier preocupación relacionada con su embarazo. Averigüe todo lo que pueda acerca de cómo permanecer sana.

Probablemente, las últimas visitas prenatales serán más cortas. Su médico verificará su estado de salud y se asegurará de que el bebé esté creciendo según lo esperado. La mayoría de visitas prenatales incluirán:

- Verificación de su presión arterial
- Medición de su aumento de peso
- Medición de su abdomen para verificar el crecimiento de su bebé (una vez que se empiece a notar el crecimiento)

- Verificación de la frecuencia cardíaca del bebé

Mientras esté embarazada, también se le harán algunos análisis de rutina. Se recomiendan algunos análisis para todas las mujeres, como los análisis de sangre para detectar anemia, para confirmar su tipo de sangre, la presencia de VIH y otros factores. Es posible que se le ordenen otros análisis según su edad, antecedentes médicos personales o familiares, origen étnico o los resultados de los análisis de rutina que se le hayan hecho. Visite la sección Embarazo saludable de nuestro sitio web para ver más información sobre la atención y los análisis prenatales.

P: Tengo más de 35 años y quiero tener un hijo ahora. ¿Debo hacer algo especial?

R: Conforme envejece, tiene una mayor probabilidad de tener un bebé con algún defecto congénito. Sin embargo, la mayoría de las mujeres de más de 35 años y menos de 45 tienen bebés sanos. Vea a su médico regularmente incluso antes de comenzar a intentar quedar embarazada. Su médico podrá ayudarla a preparar su cuerpo para el embarazo. También podrá decirle de qué manera la edad puede afectar el embarazo.

Durante su embarazo, es muy importante que vea regularmente a su médico. Debido a su edad, es probable que su médico le recomiende algunos análisis adicionales para verificar la salud de su bebé.

Cada vez más mujeres esperan a tener entre 35 y 45 años para tener hijos. Aunque muchas mujeres de esta edad no tienen problemas para quedar embarazadas, la fertilidad disminuye



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

con la edad. Las mujeres mayores de 40 años que no queden embarazadas después de seis meses de intentarlo, deben ver a sus médicos para una evaluación de fertilidad.

Los expertos definen la infertilidad como la incapacidad de quedar embarazada después de intentarlo durante un año. Si una mujer presenta repetidamente abortos espontáneos, también se considera como infertilidad. Si usted cree que usted o su pareja pueden ser infértiles, hable con su médico. Los médicos pueden ayudar a muchas parejas infértiles a tener bebés sanos.

P: ¿Dónde puedo recibir atención prenatal gratuita o de bajo costo?

R: En todos los estados, las mujeres pueden obtener ayuda para pagar por la atención médica durante sus embarazos. Esta atención prenatal puede ayudarla a

tener un bebé sano. Cada estado de los Estados Unidos tiene un programa de ayuda. Los programas ofrecen atención médica, información, asesoría y otros servicios importantes para un embarazo saludable.

Para averiguar acerca del programa de su estado:

- Llame al teléfono **1-800-311-BABY** (1-800-311-2229). Este número telefónico gratuito la conectará con el departamento de salud en su código de área.
- Para obtener información en **español**, llame al **1-800-504-7081**.
- Contacte a su departamento de salud local. ■



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Para más información

Pueda averiguar más acerca de la atención prenatal contactando a womenshealth.gov al teléfono 1-800-994-9662 o a las siguientes entidades:

**Centers for Disease Control and Prevention
National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities**
Número telefónico: (888) 232-4636
Dirección en Internet: <http://www.cdc.gov/ncbddd>

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development
Número telefónico: (800) 370-2943
Dirección en Internet: <http://www.nichd.nih.gov>

March of Dimes
Número telefónico: (888) 663-4637
Dirección en Internet: <http://www.modimes.org>

American College of Obstetricians and Gynecologists
Número telefónico: (800) 762-2264 (en inglés)
Dirección en Internet: <http://www.acog.org>

American Pregnancy Association
Número telefónico: (972) 550-0140
Dirección en Internet: <http://www.americanpregnancy.org>

Smart Moms, Healthy Babies
Número telefónico: (734) 936-4000
Dirección en Internet: <http://www.smart-moms.org>

Estas respuestas a preguntas frecuentes fueron revisadas por un experto:
Dr. John W. Schmitt
Profesor adjunto de obstetricia clínica y ginecología
Facultad de Medicina de University of Virginia

Todo el material contenido en las Preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina para la Salud de la Mujer. Se agradecerá citar la fuente.

Contenido revisado el 12 de marzo de 2009.