



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 ayudará desde tu primera consulta 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 consulta ayuda al equipo de cuidados de salud a controlarte a ti y al bebé, y te da la oportunidad de hacer preguntas importantes.

A continuación, se indican algunas preguntas que puedes hacer en la próxima cita con tu profesional de la salud.



TU SALUD

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

- ¿Es normal experimentar mucho cansancio, hambre o cambios de humor?
- ¿Cuánto peso debo subir?
- ¿Puede mi salud afectar al bebé?



FACTORES DE RIESGO Y ANTECEDENTES FAMILIARES.

Si tu familia ha tenido problemas de salud, como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes o depresión, infórmasele a tu profesional de la salud. Tu edad, peso y raza también pueden influir en tu riesgo de tener problemas durante el embarazo.

- ¿Cómo puedo evitar complicaciones durante mi embarazo?
- ¿A qué debo prestar atención? ¿Cómo puede afectar a mi bebé?
- Si tengo un factor de riesgo o un problema de salud, ¿seguirá siendo mi médico? ¿Tendré que acudir a un especialista?



PESO Y PRESIÓN ARTERIAL

El equipo de cuidados de salud controlará tu peso y tu presión arterial en cada consulta. Estas cifras ayudan a asegurarse de que tú y tu bebé estén sanos.

Anota tu presión arterial y otras cifras después de cada consulta para que puedas llevar un registro de tu salud durante el embarazo.

- ¿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 puedo hacer para mantener mis cifras en un rango saludable?



PRUEBAS Y EXÁMENES DE DETECCIÓN

Durante el embarazo, te harán exámenes de detección rutinarios. En función de tu estado de salud y tus antecedentes, podría ser necesario realizar otras pruebas. Realizar un seguimiento de los resultados puede ayudarte a estar preparada con las preguntas.

- ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de someterse a estas pruebas?
- ¿Qué revelarán estas pruebas sobre mí y mi bebé?
- ¿Me dirás los resultados de mi análisis de orina en cada cita?
- Si los resultados no son “normales”, ¿qué medidas debo tomar?
- ¿A qué prestas atención en cada ecografía?



EMBARAZOS ANTERIORES

Tu salud durante embarazos anteriores puede ayudar a señalar posibles problemas y permitir a los profesionales de la salud intervenir, si es necesario.

- ¿En qué medida mi (diabetes gestacional/preeclampsia/miocardiopatía del parto) afectará mi embarazo actual?
- ¿Tendré que hacerme más pruebas?
- ¿Qué puedo hacer ahora para reducir mi riesgo según mis antecedentes?
- ¿Debería acudir también a algún especialista? Si actualmente estoy viendo a un especialista, ¿cómo coordinarás 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 un 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

Es posible que algunos medicamentos no sean seguros para ti o tu bebé durante el embarazo.

Tu profesional de la salud te dirá cuáles puedes tomar. También puede recetarte otros medicamentos o vitaminas, como vitaminas prenatales, para ayudar a que te mantengas saludable.

- ¿Qué medicamentos puedo tomar sin riesgo?
- ¿Puedo tomar vitaminas o suplementos?
- ¿Debería tomar dosis bajas de aspirina? En ese caso, ¿cuándo debo tomarla y durante cuánto tiempo? (No empieces a tomar una dosis baja de aspirina sin consultar a tu profesional de la salud).



NUTRICIÓN Y EJERCICIO

Comer sano y mantenerte activa te ayuda a ti y a tu bebé a mantenerse fuertes durante el embarazo. Trata de comer frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y frijoles. El ejercicio puede ayudar a tu corazón y al corazón de tu bebé a mantenerse sanos, incluso años después. Pero siempre debes hablar con tu profesional de la salud antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios nueva.

- ¿Cuánto ejercicio debería hacer? ¿Qué tipos de ejercicio son seguros?
- ¿Hay señales de alerta a las que deba prestar atención mientras hago ejercicio?
- ¿Debería comer más ahora que estoy embarazada?
- Soy [vegetariana/pescetariana/vegana]. ¿Cómo puedo asegurarme de obtener los nutrientes adecuados?



TABAQUISMO Y CONSUMO DE ALCOHOL

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

- ¿Cómo me recomiendas que deje de consumir tabaco/vapeadores, cigarrillos electrónicos o alcohol?



CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Cuidar de ti misma es importante para ti y tu bebé durante el embarazo. Trata de respirar profundamente, relajarte, dormir bien y mantenerte activa (incluso si es solo con una caminata corta). Si te sientes triste, preocupada o no te sientes como de costumbre por un tiempo prolongado, habla con tu profesional de la salud.

- ¿Cuántas horas de sueño necesito?
- ¿Es normal sentir tristeza, preocupación o estrés?
- ¿Cuáles son las maneras saludables de sentirme mejor durante el embarazo?

Para obtener más información, visita [goredforwomen.org/pregnancy](https://www.goredforwomen.org/pregnancy) (sitio web en inglés) y habla con tu profesional de la salud.