

## ¿ES FUMAR REALMENTE UN PROBLEMA DURANTE EL EMBARAZO?

Fumar durante el embarazo puede provocar la pérdida del embarazo, parto prematuro, bajo peso al nacer, insuficiencia respiratoria al nacer e incluso el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). El humo de los cigarrillos u otros productos del tabaco de otras personas también puede ser peligroso. Esto incluye el uso de cigarrillos electrónicos. Debe evitar los lugares donde la gente fuma y no permitir que fumen en su casa.

Si fuma, hable con su proveedor de atención médica. Si decide dejar de fumar, pero necesita ayuda, la Línea directa de tabaco de Oklahoma tiene excelentes recursos. Llame al 1-800-QUIT-NOW.

## ¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS?

El uso tanto de drogas ilegales como de drogas legales, no recetadas para usted, no es seguro para su embarazo. Por favor, hable con nosotros sobre cualquier uso de drogas. No estamos aquí para juzgar, pero queremos ayudarla a tener el embarazo más seguro posible.

El uso de ciertos medicamentos puede aumentar el riesgo de sangrado durante el embarazo, parto prematuro, crecimiento fetal deficiente, muerte fetal y síndrome de abstinencia en su bebé. La marihuana no es segura de consumir durante el embarazo. Si tiene alguna pregunta, hable con su proveedor de atención médica.

## OTRAS RECOMENDACIONES PARA EL EMBARAZO

**Ejercicio:** El ejercicio diario le ayudará a mantenerse en forma, controlar su peso y estar preparada para el parto.

- Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio moderado, como caminar o nadar, por día.
- Realice 5 minutos de estiramiento de calentamiento y enfriamiento para disminuir el riesgo de lesiones en las articulaciones.
- Evite hacer ejercicio en el calor y evite ejercicios que puedan provocar golpes directos en el estómago.
- Evite el buceo y los deportes de contacto.

Si no ha hecho ejercicio con regularidad antes del embarazo, comience con un esfuerzo ligero y vaya aumentando hasta llegar a un programa moderado. Caminar, nadar y hacer pesas son formas convenientes de iniciar un programa de ejercicios.

Ya sea que estuviera haciendo ejercicio antes del embarazo o recién comenzado, asegúrese de dejar de hacerlo si siente mareos, fatiga y/o dificultad para respirar.

**Vacunas durante el embarazo:** Muchas vacunas son seguras durante el embarazo. La vacuna contra la gripe es muy recomendable para todas las mujeres embarazadas y puede administrarse en cualquier momento durante el embarazo. Se recomienda la vacuna contra la tos ferina (Tdap) a todos los adultos que pasarán tiempo con su bebé. Se anima a las nuevas mamás a vacunarse durante los últimos 2 meses de su embarazo. Por esta razón, ofrecemos esta vacuna en su visita de 28 semanas o alrededor de esa fecha. Además, el Colegio Americano de Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) sugiere que todas las mujeres embarazadas reciban la vacuna COVID-19, si corresponde.

**Jacuzzis y saunas:** No es seguro sobrecalentarse en un baño, sauna o jacuzzi durante el embarazo, ya que estos pueden elevar la temperatura de su cuerpo a un nivel peligroso. Las duchas calientes son seguras y los baños calientes son seguros y relajantes durante el embarazo.

**Toxoplasmosis:** Los gatos, especialmente los que deambulan al aire libre, pueden transmitir una enfermedad llamada toxoplasmosis. La exposición a la toxoplasmosis durante el embarazo puede provocar defectos de nacimiento. Puede contraer esta enfermedad al ingerir partículas de arena para gatos. Las mujeres embarazadas deben evitar tener cualquier relación con las cajas de arena para gatos y con la jardinería en áreas donde es probable que los gatos hayan enterrado sus heces. Se recomienda usar guantes impermeables mientras se trabaja en el jardín y luego lavarse bien las manos para evitar la exposición. No hay peligro en jugar, cargar o acariciar a un gato.

**Uso del cinturón de seguridad:** Es importante usar siempre el cinturón de seguridad mientras esté en un automóvil en movimiento, incluso si está embarazada. El tipo de cinturón de seguridad más seguro es una combinación de cinturón de hombro y regazo. El cinturón de seguridad debe colocarse debajo del abdomen, tocando los muslos y bajo y ajustado a los huesos de la cadera. Nunca use el cinturón de seguridad cruzado sobre su abdomen. Utilice siempre el cinturón de hombro cruzado sobre el hombro y el pecho y nunca lo meta debajo del brazo o detrás de la espalda.

## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Una ITS puede provocar abortos espontáneos, partos prematuros, defectos de nacimiento e incluso la muerte. Un proveedor de atención médica puede detectar algunas de estas infecciones, incluidas gonorrea, sífilis, clamidia y VIH. Algunas ITS se pueden curar con medicamentos, mientras que otras no. Sin embargo, se pueden tomar medidas para proteger al bebé.

## RELACIONES NO SALUDABLES

El abuso nunca está bien. Y a menudo puede empeorar durante el embarazo. Vivir en una relación abusiva puede hacerles daño a usted y a su bebé. Podría abortar o tener un parto prematuro. Si está siendo lastimado o abusado, busque ayuda utilizando estas líneas de ayuda que atienden las 24 horas, los 7 días de la semana. Oklahoma SAFELINE, **1-800-522-SAFE** (7233) y RAINN, **1-800-656-4673**.

## SALUD DENTAL

El embarazo puede empeorar algunas afecciones dentales o crear otras nuevas. Los chequeos regulares y los buenos hábitos de salud dental pueden ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. Algo de salud dental los riesgos asociados con el embarazo incluyen gingivitis durante el embarazo, mayor riesgo de caries y crecimiento excesivo de tejido en las encías. Se recomienda visitar a su dentista para una limpieza al menos una vez durante el embarazo. Comuníquese con su dentista si tiene preguntas sobre cambios en sus encías o dientes.

## ESTOY MAL DEL ESTOMAGO. ¿QUÉ PUEDO HACER?

El malestar estomacal, a menudo denominado náuseas y vómitos (náuseas matutinas), puede ocurrir por la mañana, el día o la noche. Es un cambio completamente normal cuando en su cuerpo crece un nuevo bebé y es causado por cambios en sus hormonas. Las cosas que pueden provocar náuseas durante el embarazo son tener demasiada hambre, oler fragancias u olores fuertes y sentirse estresada. Generalmente ocurre durante la primera parte del embarazo, empeora alrededor de las 8 a 9 semanas y desaparece a las 12 o 13 semanas; sin embargo, algunas mujeres lo experimentan durante todo el embarazo.