

SEÑALES DE PELIGRO EN EL EMBARAZO

La importancia de cuidar las vidas de la madre y del bebé

¿Cuáles son las señales de peligro?

No debe haber sangrados

La salida del líquido amniótico

Dolores intensos en el abdomen

Dolor de cabeza, zumbidos, lucecitas

Convulsiones

Los movimientos del bebé

Infecciones en vías urinarias

La fiebre

Cuidados el parto

La importancia de cuidar las vidas de la madre y del bebé

La muerte materna es un grave problema de salud pública que afecta sobre todo a los países pobres y presenta un gran impacto individual, familiar, social y económico. Las muertes maternas son de aproximadamente 800 mujeres cada día a nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud. La mayoría de las muertes maternas pueden ser evitadas si la mujer, su pareja, su familia y la comunidad aprenden a reconocer las señales de peligro a tiempo. El no demorar en la identificación de estas señales de peligro, el no demorar en acudir a un servicio de salud y el no demorar en recibir la atención calificada y oportuna son los principales factores que marcan la diferencia entre la vida y la muerte.

Es por esto que el MSP considera muy importante que tú y tu familia conozcan y aprendan a identificar estas señales de peligro. Es necesario que converses con tu pareja, familia y/o amigos sobre cómo se organizarían para el acompañamiento y transporte, y que sepas adónde debes acudir en caso de presentar estas señales de peligro. Conversa con tus seres queridos para estar preparados.

¿Cuáles son las señales de peligro?

Si durante el embarazo presentas alguno de los siguientes síntomas y signos, debes saber que tu vida y la de tu bebé pueden estar en peligro; acude de inmediato al servicio de emergencias más cercano:

1. Sangrado vaginal en el embarazo,
2. Dolor intenso en el vientre
3. Salida de líquido por la vagina antes de tu fecha de parto
4. Dolor de cabeza,
5. Zumbido en los oídos,
6. Mareo y lucecitas
7. Convulsiones
8. Falta de movimientos del bebé
9. Ardor al orinar o mal olor en la orina
10. Parto demorado
11. Fiebre
12. Mala presentación del bebé

No debe haber sangrados

En un embarazo normal no debe haber sangrados. TODO sangrado durante el embarazo (poca o mucha cantidad) es peligroso para la embarazada y su bebé. Acude al servicio de emergencia más cercano para ser evaluada y si es muy abundante el sangrado llama a la línea única de emergencias 9-1-1.

La salida del líquido amniótico

La salida de líquido amniótico o “agua de fuente” puede ser normal cuando se empieza la labor de parto. En este momento es importante acudir al centro de salud u hospital para la atención de tu parto. Pero si la salida de líquido se da antes de las 38 semanas, en forma abundante o apenas como un escurrimiento (gotitas), esto NO es normal y puede complicar tu vida y la de tu bebé. No permitas que introduzcan medicinas naturales u objetos en tu vagina bajo ningún concepto, mucho menos si hay salida de líquido, pues esto aumenta el riesgo de infecciones. Tampoco permitas un exceso de tactos vaginales (más de uno en 4 horas) si existiera salida de líquido. Busca atención médica de forma urgente.

Dolores intensos en el abdomen

Si presentas un intenso dolor en el abdomen o vientre que hace que tu abdomen se ponga duro, que se incrementa en tiempo, intensidad y frecuencia, es decir que se hace más fuerte y más seguido, o se presenta de forma súbita y constante, debes acudir de forma emergente a un servicio de salud cercano. Mucho más si aún no estás en los días en que se espera tu parto. ¡No pierdas tiempo!

Dolor de cabeza, zumbidos, lucecitas

Si presentas síntomas como intenso dolor de cabeza, zumbido o ruidos en los oídos, mareos, ver lucecitas o visión borrosa repentina, dolor repentino en la boca del estómago, con o sin hinchazón de los pies, manos o cara, significa que tu presión arterial está subiendo y que tú y tu bebé pueden estar en peligro. Estas molestias pueden presentarse durante el embarazo, parto o después del parto. Más si tuviste antecedentes de preeclampsia o eclampsia en tus embarazos anteriores. Ante cualquiera de estos síntomas, acude inmediatamente a la unidad de salud más cercana; allí te mediremos y controlaremos tu presión arterial para cuidar tu salud y la de tu bebé.

Recuerda en los controles prenatales es importante que siempre te midan y que tu conozcas los valores de tu presión arterial. ¡Exígelo: es tú derecho y saberlo es tu responsabilidad!

Convulsiones

TODA convulsión en el embarazo es una emergencia. Deben llevarte al servicio de emergencia más cercano si se produce una convulsión. Las convulsiones pueden presentarse como una complicación de la presión alta en el embarazo y es muy peligroso para ti y tu bebé. Si tuviste antecedentes de convulsiones en el embarazo anterior, no olvides comentarlo a tu doctor y exigir que controlen tu presión arterial. Con estos antecedentes es importante que planifiques tu siguiente embarazo.

Los movimientos del bebé

Los movimientos del bebé se sienten a partir del quinto mes de embarazo si es el primer bebé y a partir del cuarto mes en aquellas mujeres que ya han tenido un embarazo previamente. Los movimientos del bebé se vuelven más frecuentes conforme él o ella crece, y disminuyen cerca de la fecha de parto por el poco espacio que tiene, debido a que ha completado su crecimiento, pero continúa haciéndolo. Los movimientos del bebé están relacionados con la alimentación de la madre. La falta de movimientos del bebé puede ser una señal de peligro. Es importante que si detectas que tu bebé no se mueve o disminuye la frecuencia de sus movimientos, no pierdas tiempo y busques de inmediato atención médica. Acude al servicio de emergencias más cercano.

Infecciones en vías urinarias

Las infecciones de vías urinarias y genitales son muy comunes durante la vida de una mujer. Durante el embarazo estas infecciones pueden presentarse con síntomas como dolor y ardor al orinar, mal olor en la orina, secreciones vaginales o ningún síntoma. Las infecciones de vías urinarias o genitales pueden producir disminución en el crecimiento de tu bebé y que el parto se dé antes de tiempo; por eso es importante acudir al control prenatal para poder detectarlas a tiempo y recibir el tratamiento médico adecuado. Este es uno de los chequeos que el médico realizará durante los controles prenatales. Algunas infecciones de vías urinarias pueden desencadenar cuadros infecciosos que ponen en riesgo tu vida y la de tu bebé. Acude a los controles prenatales, observa estos síntomas y comunícaselo a tu doctor.

La fiebre

La fiebre es con frecuencia un signo de qué algo anda mal. Puede ser evidencia de un proceso infeccioso. En una mujer embarazada, en el parto y después del parto la fiebre siempre debe preocuparnos, por ser una señal de peligro. Si tienes fiebre, acércate a un establecimiento de salud del MSP para recibir la atención y tratamiento adecuado. No te auto-mediques jamás si estás embarazada, ni tomes medicación que no te la haya dado un médico. Busca atención calificada por tu salud y la de tu bebé.

Cuidados el parto

El ideal es que acudas siempre a recibir atención médica adecuada y oportuna para el momento de tu parto. Un parto normal es un proceso fisiológico y la mayoría de veces sin mayores complicaciones. Sin embargo, existe un porcentaje de partos que pueden ser demorados o complicarse por varias circunstancias y convertirse en una tragedia para la madre y/o el bebé. Para evitar estas complicaciones, los médicos y/u obstetras durante los controles prenatales valoran en qué presentación vendrá tu bebé, factores de riesgo que se puedan presentar y tomarán medidas para estar preparados en el momento del parto. Por esto es importante que la atención la recibas en centros de salud que brindan este servicio o en los hospitales a dónde te referirá tu médico u obstetra tras la evaluación de tu embarazo. Los controles prenatales pueden identificar a tiempo algunas posibles complicaciones del embarazo y parto; es por esto que es importante acudir lo más pronto posible a tus controles prenatales en cuanto sepas que estás embarazada y es incluso mejor si planificas tu embarazo con tiempo para evitar riesgos. Algunos riesgos no se pueden predecir y pueden presentarse complicaciones durante el parto; es por eso que para tener tu parto más controlado, confía en la atención profesional de los médicos del MSP.

Muchos niños en el mundo quedan huérfanos cada año por la muerte de sus madres, lo cual significa una importante disminución de sus oportunidades, cuidados, educación, rendimiento escolar y una precoz exposición a factores como maltrato, violencia o trabajo infantil.

La pérdida de una madre deja importantes secuelas sociales, económicas, afectivas y psicológicas para los niños que quedan huérfanos y sus familias. No pierdas tiempo en identificar estas señales de peligro y en buscar ayuda, así venceremos a la muerte materna.

¡Por un Ecuador sin muertes maternas!

ENFERMEDADES O CONDICIONES PREEXISTENTES QUE PUEDEN COMPLICAR UN EMBARAZO

Adolescencia y embarazos a edad tardía

Anemia

Obesidad y desnutrición

Enfermedades del corazón e hipertensión arterial

Enfermedades venosas

Enfermedades renales o hepáticas (riñones o hígado)

Enfermedades maternas transmisibles

Cáncer

Violencia de género

Discapacidades y problemas de salud mental

Número de partos previos

Uso de medicamentos en enfermedades crónicas

El ideal es que una mujer y/o pareja planifique su embarazo con tiempo para asegurar condiciones de salud óptimas para ella y su bebé. Sin embargo, muchas mujeres desconocen sus condiciones de salud previas al embarazo, o pese a conocer que tienen enfermedades preexistentes quedan embarazadas exponiéndose a la posibilidad de cursar un embarazo de riesgo que podría complicar su vida y la de su bebé.

Es por eso que el Ministerio de Salud Pública, preocupado por la salud materna y neonatal, pone a su consideración un listado de enfermedades o condiciones de salud que podrían potencialmente complicarse con un embarazo, con el fin de que en caso de que planifiques de antemano tu embarazo, o en caso de que estés embarazada y sepas que padeces alguna de estas patologías o condiciones acudas precozmente a recibir atención capacitada, sin demoras.

Adolescencia y embarazos a edad tardía: Aunque la adolescencia no es una enfermedad, sino una etapa normal de la vida, la hemos incluido en esta lista porque los embarazos en las mujeres adolescentes implican mayores riesgos. Los riesgos derivan de 2 situaciones: una de tipo biológica determinada por la inmadurez de las estructuras pélvicas y del sistema reproductor en general y la otra condicionada por factores psicosociales. Una mujer adolescente embarazada está expuesta a enfermedades como preeclampsia y eclampsia, disminución del crecimiento de su bebé, violencia física, psicológica y afectiva, además de las consecuencias sociales y económicas posteriores. Un embarazo a edades tardías, es decir sobre los 35 años, expone a la mujer a mayores riesgos durante el embarazo y parto. Planifica tus embarazos; es parte de tus derechos y tus responsabilidades.

Anemia: La anemia es una complicación muy frecuente en el embarazo y se refiere a la falta de ciertos nutrientes específicos en la sangre, lo cual a su vez disminuirá la velocidad y adecuado crecimiento y desarrollo de tu bebé. Además muchas veces en el parto se pierde gran cantidad de sangre; si tienes una anemia severa que no fue controlada a tiempo, esta pérdida sanguínea puede ser letal. Mientras más temprana sea identificada la anemia, menos complicaciones se presentarán para ti y tu bebé. Existen componentes nutricionales como el ácido fólico, de vital importancia en el desarrollo del sistema neurológico de tu bebé durante las primeras 12 semanas, una razón más para que tu primer control prenatal sea lo más temprano posible, se diagnostique la anemia y se inicie el tratamiento oportuno para lograr prevenir complicaciones futuras. Existen diferentes tipos de anemias que tu médico puede diagnosticar en el control preconcepcional (cuando planificas tu embarazo) y apoyarte para que inicies tu embarazo en las mejores condiciones posibles.

Obesidad y desnutrición: Los estados malnutricionales extremos, como la desnutrición y la obesidad, te exponen a mayores riesgos durante un embarazo. Es por esto que es importante que inicies tu embarazo con un peso adecuado y te informes mediante los

controles prenatales de cuánto peso debes ganar durante el embarazo. La diabetes suele ser una enfermedad asociada a la malnutrición, que además incrementa tus riesgos en un embarazo. Si conoces que tienes diabetes consulta con tu médico antes o inmediatamente sepas que estás embarazada. Recuerda: la buena alimentación no se refiere a la cantidad de la comida sino a la calidad de esta. Infórmate en tu centro de salud.

Enfermedades del corazón e hipertensión arterial: Existen algunos cambios en las condiciones que tu corazón debe afrontar frente a un embarazo aun siendo normal. En las mujeres cuyo corazón funciona perfectamente, no suelen haber complicaciones; pero si sabes que tienes alguna enfermedad cardiovascular –como hipertensión arterial, miocardiopatía, estenosis mitral severa, estenosis aórtica severa, insuficiencia mitral o aórtica severa, defectos de septo auricular, síndrome de Eisenmenger, síndrome de Marfan, infarto anterior, cardiopatías congénitas (coartación de aorta), prótesis mecánicas, arritmias (supraventriculares, ventriculares, bloqueos), etc– un embarazo puede complicar tu enfermedad cardíaca previa. Los síntomas asociados a estas enfermedades suelen ser poca tolerancia al esfuerzo físico, importante hinchazón de piernas, palpitaciones, mareos, desmayos súbitos o tos persistente. Consulta con tu cardiólogo o médico internista previo a embarazarte o planifica tu embarazo con anticipación para evitar riesgos. Si estás embarazada y tienes una enfermedad del corazón y/o hipertensión arterial informa de estos factores de riesgo durante el control prenatal para que seas derivada al especialista y se controle en conjunto tu embarazo. Conoce siempre cuáles son tus cifras de presión arterial.

Enfermedades venosas: Con el embarazo muchas enfermedades de las venas como várices, trombosis venosa o hemorroides pueden agravarse. Comenta a tu médico si padeces de estas enfermedades apenas sepas de tu embarazo, para evitar complicaciones.

Enfermedades renales o hepáticas (riñones o hígado): Algunas mujeres tienen diagnóstico de enfermedades de los riñones o renales, o también hepáticas o del hígado, que están siendo controladas por médicos especialistas. Algunas de estas enfermedades renales (insuficiencia renal, nefropatías, pielonefritis, etc) o hepáticas (hepatitis crónica, cirrosis, colestasis intrahepática, etc) se deben a complicaciones secundarias de enfermedades autoinmunes u otras. Si supieras que padeces alguna de estas condiciones, consulta a tu especialista la conveniencia o no de embarazarte, y planifica y realízate los controles prenatales tempranamente. Si estas embarazada y tienes una enfermedad renal o hepática crónica informa de estos factores de riesgo durante el control prenatal para que seas derivada al especialista y se controle en conjunto tu embarazo.

Enfermedades maternas transmisibles: Existen algunas enfermedades infecciosas que pueden complicar tanto el embarazo como el parto, o pueden transmitirse a tu bebé. Es por esto que los controles prenatales son de mucha importancia para detectarlas y prevenir complicaciones. Durante los controles prenatales se identifican infecciones como hepatitis B, toxoplasma, citomegalovirus, herpes, rubéola, sífilis, las cuales son detectadas en los exámenes de rutina. Es importante que sea detectado a tiempo el contagio del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que es el causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), para tomar medidas de cuidado para la madre y sobre todo evitar la transmisión al bebé. Acude a los controles prenatales y realízate tus exámenes, que son importantes para tomar decisiones y salvaguardar tu

vida y la de tu bebé. Infecciones como paludismo y dengue también pueden complicar el embarazo.

Cáncer: Si eres una mujer en edad fértil que tiene diagnóstico de Cáncer, es importante que sepas que la enfermedad puede complicarse con un embarazo y a la inversa. Por esto es importante que al recibir el diagnóstico de una enfermedad severa como el cáncer consultes con tu médico sobre los riesgos que tendrías con un embarazo. Si conoces a una mujer en edad fértil que tiene diagnóstico de cáncer, puedes hacerle llegar esta información. Planifica tu familia y protege a quienes te esperan en casa.

Violencia de género: La violencia de género no es propiamente una enfermedad preexistente, pero sí un riesgo importante para la salud de la mujer embarazada. Las mujeres embarazadas son más vulnerables a recibir agresiones físicas o psicológicas de sus parejas, otros familiares o incluso personas ajenas al ámbito familiar. Además, los bebés de las mujeres sometidas a violencia física y psicológica tienen tres veces más riesgo de tener bajo peso al nacer. Protégete y protege a tu bebé; busca apoyo y denuncia la violencia de género, sea intrafamiliar o no.

Discapacidades y problemas de salud mental: Las mujeres con capacidades diferentes físicas o mentales están más expuestas a situaciones de violencia, maltrato, abuso y dificultad en el acceso a los servicios de salud. La persona que tiene un problema de salud mental, o una discapacidad física o mental debe saber que su embarazo puede ser de mayor riesgo que en una persona sin estas condiciones. El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas también representa riesgos. Si conoces a alguna persona con estas condiciones, apóyala. Puedes comunicarlo a tu centro de salud más cercano para que mediante los equipos de salud se encarguen de realizar los controles prenatales y dar el seguimiento adecuado, según la gravedad de dicho embarazo.

Número de partos previos: La paridad (número de partos previos) ha sido descrita, como uno de los factores de riesgo para muertes y problemas de salud de madres y/o bebés. La paridad elevada (cuatro o más embarazos) puede aumentar al doble el riesgo, por lo cual es importante que planifiques tus embarazos. En caso de que estés embarazada y tengas más de cuatro embarazos se deberá extremar el cuidado durante el embarazo y especialmente en el parto y postparto.

Uso de medicamentos en enfermedades crónicas: Los medicamentos deben evitarse a menos que sean indispensables; en estos casos se debe evaluar cuidadosamente el riesgo fetal frente al beneficio materno de dicha medicación, por lo cual es importante que si tomas medicación por enfermedades crónicas lo comuniques durante el control prenatal y que se controle tu embarazo en conjunto con tu especialista.

Muchos niños en el mundo quedan huérfanos cada año por la muerte de sus madres, lo cual significa una importante disminución de sus oportunidades, cuidados, educación, rendimiento escolar y una precoz exposición a factores como maltrato, violencia o trabajo infantil.

La pérdida de una madre deja importantes secuelas sociales, económicas, afectivas y psicológicas para los niños que quedan huérfanos y sus familias. No permitas que te pase a ti. Planifica tu familia y cuida tu salud.

¡Por un Ecuador sin muertes maternas!