

# ¿Tu ser querida está embarazada o en el primer año después del parto?

Conocer los 15 signos de una urgencia materna puede salvarle la vida.

**HEAR**<sup>®</sup>  
ESCÚCHELA  
TEXAS

## Guía de conversación para familiares y amistades

### ¿Cómo puedes ayudar?

- Si una amiga o ser querida está embarazada o en el primer año después del parto y expresa preocupación por los síntomas que siente, tómate el tiempo de escucharla.
- Si dice que algo no se siente bien o si presenta alguno de los signos de una urgencia materna mencionados a la derecha, no esperes. Busca atención médica de inmediato.
- Entérate de los signos de una urgencia materna.
- Ella conoce su cuerpo mejor que nadie. Ayúdala a comunicarle a su profesional de la salud lo que siente.
- Ofrece acompañarla a recibir atención médica y ayúdala con las preguntas importantes.
- Toma notas y ayúdala a comunicarse con su profesional de la salud para que reciba el apoyo necesario.
- Si habla otro idioma, asegúrate de que tenga un traductor para comunicarse con su profesional de la salud en el mismo idioma.
- Acompáñala a sus citas de seguimiento. Ayúdala a vigilar cómo se siente y si los síntomas mejoran o empeoran.

### Signos de una urgencia materna

- Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo
- Fiebre de 100.4 °F o más alta
- Mareos o desmayos
- Dolor abdominal severo que no desaparece
- Náuseas y vómitos intensos (no como las náuseas matutinas)
- Sangrado vaginal o pérdida de líquido durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido con mal olor después del embarazo
- Hinchazón extrema en las manos o la cara
- Cambios en la visión
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en la pierna o el brazo
- Dolor en el pecho o palpitaciones rápidas
- Dificultad para respirar
- Cansancio abrumador
- Pensamientos de hacerte daño o de lastimar a tu bebé
- Movimiento del bebé se detiene o disminuye durante el embarazo

*Esta lista no incluye todos los síntomas que una mujer podría experimentar durante o después del embarazo. Obtén más información sobre los signos de una urgencia materna en [HearHer.Texas.gov/es](https://hearher.texas.gov/es)*

## Escucha sus preocupaciones: Durante y después del embarazo

Las complicaciones pueden presentarse durante el embarazo o hasta un año después. Si una amiga o familiar te dice que algo no se siente bien, apóyala. Ella conoce su cuerpo mejor que nadie. Si presenta un signo de urgencia materna u otro síntoma preocupante, no esperes. Ayúdala a obtener atención médica inmediata. Usa estas frases para guiar tu conversación con ella:

### Durante el embarazo

- Es difícil saber qué es normal con tantos cambios. Es mejor que te revise tu profesional de la salud para confirmar si hay algo de qué preocuparse.
- Es importante compartir esta información con tu profesional de la salud y asegurarte de que todo esté bien.
- Estoy aquí para ti. Hablemos con tu profesional de la salud para obtener la atención que necesitas.

### Después del embarazo

- Es normal sentirte cansada y tener algo de dolor después del parto, pero tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si algo te preocupa, hablemos con tu profesional de la salud.
- Aunque tu bebé necesita mucha atención y cuidado, también es importante cuidar de ti misma.
- No estás sola. Estoy contigo y te escucho. Hablemos con tu profesional de la salud para que recibas la atención que necesitas.



Texas Department of State  
Health Services

HEAR, Hear Her Concerns y Escúchela son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS en inglés).

CONOCE MÁS  
[HearHer.Texas.gov/es](https://hearher.texas.gov/es)

