



## Usted conoce su cuerpo mejor que nadie.

Si siente algo que parece inusual o preocupante, no lo ignore.

**HEAR**  
ESCÚCHELA

### Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia y cómo hablar con su proveedor de atención médica.

Si está embarazada o dio a luz en el último año, es importante que hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier cosa que no le parezca bien.

Si tiene cualquiera de estos signos de advertencia, obtenga atención médica de inmediato:

- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño al bebé
- Cambios en la visión
- Fiebre de 100.4 °F o más alta
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos cardíacos acelerados
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Cansancio extremo
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo
- Náuseas y vómitos intensos *(más allá de la sensación normal de náuseas y los vómitos que muchas mujeres tienen al principio del embarazo)*
- Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna

Infórmese más sobre la Campaña Hear Her de los CDC en [www.health.ny.gov/HearHer](http://www.health.ny.gov/HearHer).

# Utilice esta guía como ayuda para iniciar la conversación:

- Gracias por recibirme. Estoy embarazada. La fecha de mi última menstruación fue \_\_\_\_\_/Estuve embarazada recientemente. Tuve un bebé el \_\_\_\_\_ y tengo preocupaciones serias acerca de mi salud. Quisiera hablar con usted acerca de ellas.
- He estado teniendo \_\_\_\_\_ (describir síntomas) que se sienten como \_\_\_\_\_ (describir en detalle) y han durado \_\_\_\_\_ (número total de horas/días).
- Conozco mi cuerpo y esto no se siente normal.

## Ejemplos de preguntas para hacer:

- ¿Qué podrían significar estos síntomas?
- ¿Existe una prueba de detección que me pueda hacer para descartar un problema grave?
- ¿Cuándo debería considerar ir a la sala de emergencias o llamar al 911?

### Notas:

## Consejos:

- Lleve esta tarjeta como guía para iniciar la conversación. Incluya preguntas adicionales que tenga para su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de decirle que está embarazada o que lo estuvo en el último año.
- Dígale al médico o al enfermero qué medicamentos está tomando en la actualidad o ha tomado recientemente.
- Tome notas y haga más preguntas si hay algo que no entienda.