



Escuche y  
actúe rápido.

Podría ayudar a salvarle la vida.

**HEAR**  
ESCÚCHELA

## ¿Cómo puede ayudar?

Si una persona embarazada o recientemente embarazada expresa preocupación por cualquier síntoma que tenga, tómese el tiempo para escucharla. Si dice que algo no está bien, anímela a buscar ayuda médica. Si experimenta una señal de advertencia materna urgente, debe buscar atención médica de inmediato. Asegúrese de que diga que está embarazada o que estuvo embarazada durante el último año.

Aprenda los signos de advertencia de una urgencia:

- 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 cardiacos 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).

# Escúchela

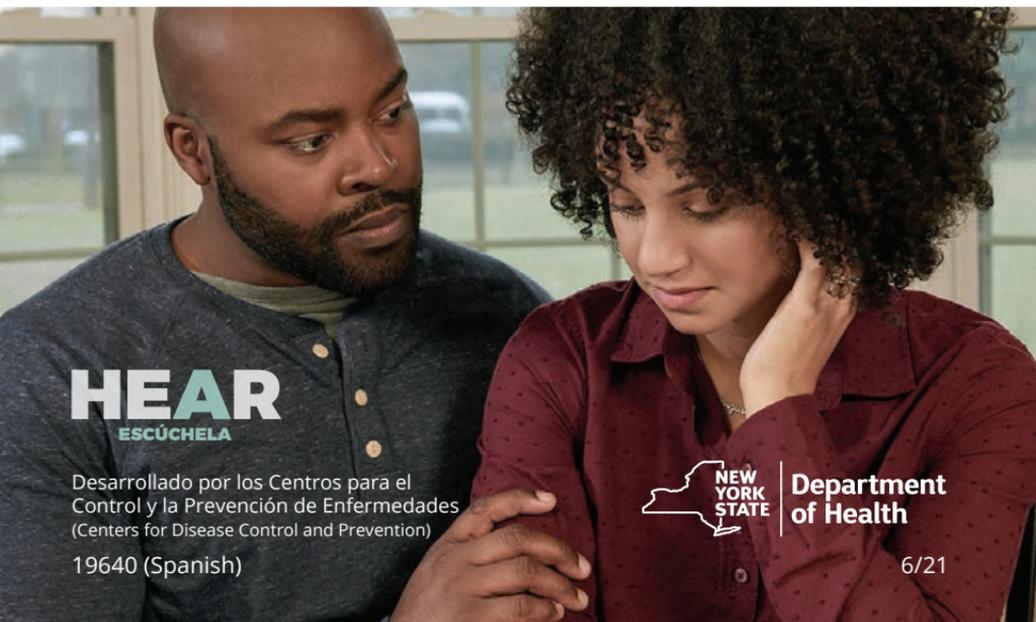
Si su ser querido le dice que algo no está bien, aquí hay algunos puntos que pueden ayudar con la conversación:

## Durante el embarazo

- Es difícil saber qué es normal con todo lo que está cambiando en este momento. Es mejor consultar a un proveedor de atención médica si hay algo que te preocupa.
- Es importante que compartamos esta información con tu médico y nos aseguremos de que todo esté bien.
- Estoy aquí para ti. Hablemos con un proveedor de atención médica para que te dé la atención que necesitas.

## Después del embarazo

- Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor después del parto, pero tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si algo te preocupa, debes hablar con tu médico.
- Aunque tu nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, también es importante cuidarte a ti misma.
- No estás sola. Te escucho. Hablemos con un proveedor de atención médica para que te dé la atención que necesitas.



**HEAR**  
ESCÚCHELA

Desarrollado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

19640 (Spanish)



Department  
of Health