

ESTE ES SU MOMENTO.
LA APOYAREMOS
DURANTE CADA
PASO DEL
CAMINO.



Baylor Scott & White
CLINIC

ROUND ROCK 302 UNIVERSITY

A department of Baylor Scott & White Medical Center – Round Rock

Estimada futura madre:

¡Felicidades por su embarazo! Si este es su primer embarazo, este puede ser un momento muy emocionante, aunque tal vez lleno de preguntas y dudas. Si no lo es, cada embarazo trae nuevas aventuras y diferencias que agregarán recuerdos a una vida llena de eventos preciosos. Queremos que sepa que estamos disponibles para atender a sus preguntas e inquietudes. Si no sabemos la respuesta, haremos lo mejor posible por encontrarla para usted. Uno de nuestros objetivos es llegar a conocerla y conocer a su familia para que podamos brindarle cuidados obstétricos integrales.

Usted ha recibido una copia de *Your Guide to a Healthy Pregnancy (Su guía para un embarazo saludable)*. En esta guía, encontrará información extensa y variada relacionada con su embarazo. Dedique unos momentos a leerla de principio a fin ya que le dará información importante y responderá a muchas de las preguntas que pueda tener. La guía está dividida para que cubra la mayoría de los temas sobre el embarazo y después del parto. Además, le daremos los mejores consejos médicos posibles. Por favor recuerde que si tiene alguna pregunta urgente o emergente, NO DUDE en llamar a la clínica o a la Unidad de Partos. Encontrará esos números al dorso del folleto *Great Expectations (Grandes expectativas)*.

Aunque se atenderá principalmente con un médico durante su embarazo, trabajamos más bien en equipo. Aunque nos proponemos estar presentes en los partos de nuestras propias pacientes, no siempre podemos lograrlo. Por varios motivos, es posible que no estemos disponibles, pero alguien estará de guardia para cubrir la Unidad de Partos. Ese médico la asistirá en su parto. Después de horas hábiles y los fines de semana también habrá un médico de guardia que asistirá a las pacientes durante su turno.

Para que conozca a otros miembros del equipo, es posible que tenga citas prenatales de rutina con otros proveedores. De esta manera podrá hacer preguntas específicas a ese médico en particular y así tenga un rostro familiar en la sala de partos.

Consulte los números de teléfono al dorso del folleto para comunicarse con nuestra clínica o con la Unidad de Partos. Después de horas hábiles y los fines de semana, puede hablar con una enfermera titulada quien tomará su información y sus preguntas o inquietudes y se las informará al médico, si fuera necesario. Le agradecemos por seleccionarnos para sus necesidades de atención médica. ¡Esperamos poder ofrecerle una atención médica excelente!

Atentamente,

Su equipo de atención médica de Baylor Scott & White

- | | |
|--|--|
| Joseph I. Fernandez, MD | Lee Naron, NP |
| Alisa A. Furman, MD | Lacey Lauer, NP |
| Amanda Walters, MD | Megan Akers, NP |
| Mary Mirto, DO | Candice Goodman, NP |
| Richard Jones, MD – Medicina materno-fetal | Madeline Maher, PA |
| Brooke Leath, MD – Ginecología | Abigail Amrine, PA – Especialidad en infertilidad reproductora |
| Jordan Gray, MD | |
| Hannah Kodeih, DO | |
| Grace Steele, MD | |

NECESIDADES NUTRICIONALES

La necesidad de su cuerpo de recibir ciertos nutrientes aumenta durante el embarazo, y es vital recibir un consumo adecuado de nutrientes para el crecimiento y desarrollo de su bebé y por su propia salud. Muchos estudios han revelado que la buena alimentación puede reducir el riesgo de su bebé de presentar defectos congénitos, de tener bajo peso al nacer y también puede mejorar su propia salud en general.

Calorías

No se deje llevar por el consejo, “¡Recuerda que debe comer por dos!”. Aunque debe consumir suficientes nutrientes para usted y su bebé, no tiene que consumir cantidades excesivas de calorías que pueden causar un aumento de peso innecesario y otras complicaciones.

Calorías adicionales necesarias:

Primer trimestre	0 calorías
Segundo trimestre	300 calorías
Tercer trimestre	300 calorías
Lactancia	500 calorías

La mujer promedio entre los 14 y 50 años necesita alrededor de 1,800 a 2,000 calorías al día..

Proteínas

Las proteínas son un nutriente importante y necesario para el crecimiento y desarrollo de su bebé. Se encuentra en carnes, frijoles, leche, queso, huevos y la crema de cacahuate (maní). Asegúrese de consumir de dos a tres porciones de alimentos con abundantes proteínas todos los días.

Ácido fólico

El ácido fólico es necesario, especialmente antes de la concepción y durante el primer trimestre, para prevenir defectos del tubo neural. El ácido fólico también es necesario para reducir el riesgo de aborto natural, parto prematuro y bajo peso de su bebé al nacer. Algunas fuentes de ácido fólico adecuadas son las verduras con hojas verdes; los frijoles secos; las nueces; los panes, el pan, el arroz y la pasta enriquecidos; el jugo de naranja y la soya. Además de consumir fuentes adecuadas en los alimentos, la mayoría de las mujeres también necesitan suplementos de ácido fólico para cumplir adecuadamente con sus necesidades.

Calcio

La necesidad de calcio en una mujer embarazada no es mayor que la de una mujer que no está embarazada porque el cuerpo de la madre puede utilizar el calcio con mayor eficacia durante el embarazo. Sin embargo, muchas mujeres no cumplen con el requisito mínimo de 1,000-1,300 mg de calcio. Este requisito se puede cumplir fácilmente tomando tres porciones de leche u otros productos lácteos cada día. El calcio es necesario para formar huesos fuertes en su bebé y también es necesario para hacer leche para lactar.

Hierro

El suministro de sangre aumenta considerablemente durante el embarazo, lo que hace que aumente la necesidad de hierro del cuerpo. Cuando el cuerpo no tiene suficiente hierro, puede desarrollar anemia y tendrá una menor capacidad para tolerar una hemorragia durante el parto. Es necesario llevar una dieta bien balanceada y algunas mujeres podrían tener que tomar un suplemento con hierro. Los suplementos con hierro se deben tomar entre las comidas y no tomarlos con leche, té o café ya que pueden afectar su absorción.

OTRAS INQUIETUDES

Alcohol

NO consuma alcohol durante el embarazo. De esta manera evitará el síndrome alcohólico fetal, que puede causar retraso del crecimiento, retrasos del desarrollo y anomalías faciales y esqueléticas. El uso de alcohol durante el embarazo también puede aumentar su riesgo de un aborto natural y bajo peso al nacer en el bebé.

Cafeína

No hay pruebas concluyentes que indiquen que el consumo de cafeína durante el embarazo sea arriesgado para el bebé o la madre. Sin embargo, la cafeína se debe consumir en moderación. La recomendación es menos de 200 mg/día, lo que equivale a dos tazas de café.

AUMENTO DE PESO

El aumento excesivo o insuficiente de peso durante el embarazo puede afectar el bienestar de su bebé y el desenlace clínico del embarazo. En promedio, se considera que un aumento de peso saludable durante el embarazo es de 22 a 30 libras. Las mujeres con bajo peso en la concepción podrían tener que aumentar más de 30 libras. Si tiene sobrepeso, el embarazo NO es el momento de bajar de peso y aún debe aumentar un mínimo de 15 libras para el crecimiento adecuado del bebé.

Tasa de aumento ideal

Primer trimestre	2.5 libras
Segundo trimestre	1 libra a la semana
Tercer trimestre	1 libra a la semana

CÓMO REDUCIR LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS

Muchas mujeres tienen náuseas durante el embarazo, lo que les puede dificultar consumir todos los nutrientes necesarios para un bebé saludable. Algunos consejos para reducir las náuseas y los vómitos son:

- Evite los alimentos fritos y grasosos
- Evite los alimentos muy condimentados
- Consuma comidas pequeñas y frecuentes, y bocadillos en lugar de comidas grandes
- Tome líquidos entre las comidas en vez de cuando coma
- Consuma alimentos fríos en lugar de calientes
- Evite los alimentos con olores intensos
- Consuma un alimento con almidón, como galletas de soda o cereal seco, antes de levantarse de la cama en la mañana

CÓMO REDUCIR EL ESTREÑIMIENTO

- Tome de seis a ocho vasos de una bebida sin cafeína todos los días
- Consuma panes, cereales y pastas de grano integral
- Coma por lo menos cinco porciones de verduras y frutas todos los días, especialmente ciruelas e higos
- Aumente la actividad física si puede hacerlo

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno

½ taza de jugo naranja enriquecido con calcio
½ taza de avena
1 rebanada de pan tostado de trigo integral
2 cdtas. de crema de cacahuate
Café o té descafeinado

Merienda (bocadillo) a media mañana

Plátano (guineo, banano)
½ taza de cereal alto en fibra
½ taza de leche sin grasa o baja en grasa

Almuerzo

Sándwich de pavo en pan integral con lechuga y tomate y 1 cda. de mayonesa o mostaza
Ensalada verde con zanahorias
2 cdtas. de aderezo para ensalada
Durazno (melocotón) fresco
1 taza de leche sin grasa o baja en grasa

Merienda (bocadillo) a media tarde

1 taza de leche sin grasa o baja en grasa
4 cuadros de galletas graham

Cena

3 onzas de pechuga de pollo horneada
Papa asada con queso bajo en grasa
½ taza de brócoli cocido al vapor
Ensalada verde
2 cdtas. de aderezo para ensalada

Merienda (bocadillo) de la noche

¼ taza de yogur bajo en grasa
Fresas frescas

Adaptado de Krause's Food, Nutrition, and Diet Therapy, 10a edición



Náuseas

VITAMINA B6: 25 mg tres veces al día, con DOXILAMINA (Unisom) 1/2 tableta en la mañana, 1/2 tableta en la tarde y 1 tableta al acostarse (puede marear).

JENGIBRE: 250 mg tres veces al día y coma alimentos que contengan jengibre.

Dolor de cabeza

ACETAMINOFENO: (Tylenol) regular o extra strength (no tome más de 4 gramos en 24 horas); Excedrin sin aspirina

Resfriado/sinusitis

ANTES DE 12 SEMANAS (PRIMER TRIMESTRE): Tylenol Cold and Sinus, Mucinex, Flonase, NasalCrom, tiras de Breathe Right, ungüento de Vicks, Zyrtec, Allegra, Claritin

DESPUÉS DE 12 SEMANAS (SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE): Tylenol Cold and Sinus, Mucinex, Flonase, NasalCrom, tiras de Breathe Right, ungüento de Vicks, Zyrtec, Allegra, Claritin, Actifed, Zyrtec D, Allegra D, Claritin D, Robitussin DM

Todo medicamento que contenga pseudoefedrina no se debe tomar por más de tres días consecutivos.

Dolor de garganta

Pastillas para chupar de Cepacol, Sucrets, Chloraseptic

Acidez/indigestión

Tums, Mylanta, Maalox, Pepcid, Prevacid

Diarrea

Imodium

Estreñimiento

Jugo de ciruela, Surfak, Fibercon, Citrucel, Metamucil, Konsyl, leche de magnesia, Colace, MiraLAX

Hemorroides

Anusol, Analpram 1%, Tucks, Preparation H, agua de hamamelis

Gases

Mylicon, Gas-X, Maalox Gas, Mylanta Gas, Phazyme

Sarpullido

Crema de Benadryl, loción de calamina, crema de hidrocortisona; puede también usar Benadryl para el picor

Repelente de insectos

Use un repelente con uno de los siguientes ingredientes activos: DEET, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto limón o para-mentano-diol o 2-undecanona

¿Preguntas?

BSWRRLDChildbirthEducation@BSWHealth.org

Más información sobre los servicios de la mujer
BSWHealth.com/YourMomentRoundRock

LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS PARA MI BEBÉ Y PARA MÍ

Aprenda sobre los pasos de seguridad de los alimentos que mantendrán seguras a las mamás contra enfermedades transmitidas en los alimentos.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR DURANTE EL EMBARAZO			TEMPERATURAS INTERNAS SEGURAS DE COCCIÓN
Alimentos que se deben evitar	¿Por qué?	Alimentos que se pueden comer	
Mariscos crudos	Puede contener parásitos o bacterias	Pescado cocido a 145 °F	145 °F Filetes y asados de carne de res, cerdo (puerco), ternera y cordero, y chuletas, y dejar descansar por 3 min Pescado
Jugo, cidra y leche sin pasteurizar	Puede contener E. coli o Listeria	Las versiones pasteurizadas son alternativas más seguras	160 °F Platos con huevos Carne molida de res, cerdo (puerco), ternera y cordero
Queso blando y queso preparado con leche sin pasteurizar	Puede contener E. coli o Listeria	Quesos duros y los que son preparados con leche pasteurizada	165 °F Carne entera, molida o presas de pollo, pavo y pato
Huevos parcialmente cocidos	Puede contener Salmonella	Huevos con yema firme	
Ensaladas preparadas en delicatessen (huevo, pasta, pollo, etc.)	Puede contener Listeria	Prepare estas comidas en casa	
Germinados crudos	Puede contener E. coli o Salmonella	Cueza completamente	
Hot dogs y carnes de fiambre fríos	Puede contener Listeria	Recaliente hasta bien caliente o hasta 165°F	
Carne y aves parcialmente cocidas	Puede contener E. coli, Salmonella, Campylobacter, Toxoplasma gondii	Carne y aves hasta por lo menos la temperatura interna recomendada por el USDA	

PELIGROS DE LA LISTERIA Y EL TOXOPLASMA GONDII

<p>Listeria monocytogenes</p> <p>Las mujeres embarazadas corren un riesgo 10 veces mayor de contraer listeriosis.</p>	<p>Toxoplasma gondii</p> <p>50% de las infecciones de toxoplasmosis en EE. UU. se adquieren a través de los alimentos.</p>
<p>Estas enfermedades transmitidas en los alimentos pueden infectar a su bebé aunque usted no se sienta enferma.</p>	
<p>La listeriosis puede causar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Abortos naturales Parto prematuro Bajo peso al nacer Muerte infantil 	<p>La toxoplasmosis puede hacer que los bebés desarrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pérdida auditiva Ceguera Discapacidad intelectual Problemas cerebrales o en los ojos posteriormente en la vida

RECUERDE

- CLEAN** LIMPIE: Lávese las manos y lave las superficies a menudo.
- SEPARATE** SEPRE: Mantenga la carne y las aves crudas alejadas de los alimentos listos para comer.
- COOK** CUEZA: Cueza los alimentos a una temperatura interna adecuada.
- CHILL** ENFRÍE: Coloque las sobras de comida en el refrigerador dentro de las primeras 2 horas de cocinarla.

TABLA DE ALMACENAMIENTO EN REFRIGERADOR Y CONGELADOR

Estos límites de tiempo breves pero seguros ayudarán a mantener los alimentos refrigerados a 40 °F (4 °C), para que no se descompongan ni sean peligrosos. Dado que las fechas de los productos no constituyen una guía para el uso seguro de dichos productos, consulte esta tabla y siga los siguientes consejos.

- Compre el producto antes de la fecha “vender antes del” (sell-by) o la fecha de vencimiento.
- Siga las recomendaciones de manipulación incluidas en el producto.
- Mantenga la carne de res y el pollo en el envase hasta el momento de usarla.
- Si congela carne de res y el pollo en el envase original durante más de 2 meses, cúbralos con un papel de aluminio hermético resistente, envoltorio de plástico o con papel para congelador; o bien coloque el envase dentro de una bolsa de plástico.

Dado que congelar alimentos a una temperatura de 0 °F (-18 °C) los mantiene seguros por tiempo indefinido, los siguientes tiempos de almacenamiento recomendados se proporcionan solo por motivos de calidad.

Producto	Refrigerador	Congelador	Producto	Refrigerador	Congelador
Huevos			Sopas y guisos		
Frescos, con cáscara	3 - 5 semanas	No congelar	Con verduras o carne de res y mezclas de estos alimentos	3-4 días	2-3 meses
Yemas y claras crudas	2 - 4 días	1 año	Tocino y salchichas		
Duros	1 semana	No congelar	Tocino	7 días	1 mes
Huevos pasteurizados			Salchichas, carne cruda		
Líquidos o sustitutos de huevos			De cerdo, res, pollo o Pavo	1-2 días	1-2 meses
abiertos	3 días	No congelar	Salchichas ahumadas para desayuno, pastelillo	7 días	1-2 meses
cerrados	10 días	1 año	Carne de res, ternera, cordero y cerdo		
Comidas listas para calentar, guisos congelados			Filetes	3 - 5 días	6 - 12 meses
Mantenerlos congelados hasta el momento de calentarlos	3 - 4 meses		Chuletas	3 - 5 días	4 - 6 meses
Productos de fiambrería y envasados al vacío			Carne para asar	3 - 5 días	4 - 12 meses
Guardar ensaladas con huevos, pollo, atún, jamón, macarrones preparadas en la tienda (o en el hogar)	3 - 5 días	No congelar	Interiores (lengua, riñones, hígado, corazón, tripas)	1 - 2 días	3 - 4 meses
Chuletas de cerdo (puerco) y de cordero prerrellenas, pechugas de pollo rellenas con aderezo	1 día	No congelar	Sobras de carne de res		
Guardar comidas rápidas preparadas en la tienda	3 - 4 días	No congelar	Carne de res cocida y platos de carne de res	3 - 4 días	2 - 3 meses
Comidas envasadas al vacío de marcas comerciales con sello del USDA, cerradas	2 semanas	No congelar	Salsa y caldo de carne	1 - 2 días	2 - 3 meses
Hamburguesas, carne molida y carne para guiso crudas			Carne de pollo fresca		
Hamburguesas y carne para guiso	1 - 2 días	3 - 4 meses	Pollo o pavo, entero	1 - 2 días	1 año
Pavo, ternera, cerdo y cordero molidos	1 - 2 días	3 - 4 meses	Pollo o pavo, presas	1 - 2 días	9 meses
Jamón, carne de res en conserva			Menuillos	1 - 2 días	3 - 4 meses
Carne de res en conserva en bolsa en escabeche	5 - 7 días	Escurredda, 1 mes	Sobras de pollo cocido		
Jamón, en lata, con etiqueta			Pollo frito	3 - 4 días	4 meses
Mantener refrigerado, cerrado	6 - 9 meses	No congelar	Platos de pollo cocido	3 - 4 días	4 - 6 meses
abierto	3 - 5 días	1 - 2 meses	En trozos, sin condimentos	3 - 4 días	4 meses
Jamón, bien cocido, entero	7 días	1 - 2 meses	Trozos cubiertos con caldo, salsa	3 - 4 días	6 meses
Jamón, bien cocido, mitad	3 - 5 días	1 - 2 meses	Trocitos/pastelillos de pollo	3 - 4 días	1- 3 meses
Jamón, bien cocido, rebanadas	3 - 4 días	1 - 2 meses	Pescados y mariscos		
Salchichas y fiambres (en envoltorio para congelador)			Pescados magros	1 - 2 días	6 - 8 meses
Salchichas, envase abierto	1 semana	1 - 2 meses	Pescados grasos	1 - 2 días	2 - 3 meses
envase cerrado	2 semanas	1 - 2 meses	Pescado cocido	3 - 4 días	4 - 6 meses
Fiambres, envase abierto	3 - 5 días	1 - 2 meses	Pescado ahumado	14 días	2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 - 2 meses	Camarones, vieiras, cangrejo de río y calamares frescos	1 - 2 días	3 - 6 meses
			Pescados enlatados (Productos de despensa, 5 años)	después de abrir 3 - 4 días	fuera de la lata 2 meses



FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE PESCADO

Para mujeres en edad fértil, embarazadas, en período de lactancia, y para niños de 1 a 11 años de edad

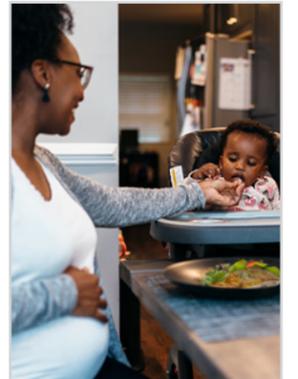


El pescado † proporciona nutrientes fundamentales que apoyan el desarrollo del cerebro del niño.

El pescado forma parte de un [patrón de alimentación saludable](#) y brinda nutrientes fundamentales durante el embarazo, la lactancia o la primera infancia con el fin de favorecer **el desarrollo del cerebro del niño**:

- Grasas omega-3 (conocidas como DHA y EPA) y omega-6
- Hierro
- Yodo (durante el embarazo)
- Colina

La colina también contribuye al desarrollo de la **médula espinal del bebé**. El pescado aporta hierro y zinc para reforzar **el sistema inmunitario de los niños**. También es una fuente de otros nutrientes como proteínas, vitamina B12, vitamina D y selenio.



Elija de una variedad de pescados que tengan el menor contenido de mercurio.

Aunque es importante limitar el mercurio en la alimentación de las mujeres embarazadas o en período de lactancia y en la de los niños, muchos tipos de pescado son nutritivos y tienen un contenido de mercurio más bajo.

Esta tabla puede ayudarle a elegir qué pescado comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio.

¿Qué es una porción? Como guía, utilice la palma de la mano.



Embarazo y lactancia:
una porción son 4 onzas

Coma de 2 a 3 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones”
(O 1 porción de la lista de “Buenas opciones”).

Infancia:

En promedio, una porción es alrededor de:

- 1 onza a la edad de 1 a 3 años
- 2 onzas a la edad de 4 a 7 años
- 3 onzas a la edad de 8 a 10 años
- 4 onzas a los 11 años



Coma 2 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones”.

Mejores opciones			Buenas opciones		
Almeja	Cangrejo de río	Perca, de agua dulce y de mar	Anjova	Caballa española	Lubina rayada (del mar)
Arenque	Corvina	Pescado blanco	Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/ congelado	Carpa	Lutjánido o pargo
Atún, enlatado claro (incluye el bonito)	Eglefino	Platija o lenguado	Atún, aleta amarilla	Chopa	Mero
Bacalao	Eperlano	Raya	Bacalao negro	Corvina blanca/ Corvina del Pacífico	Perca de mar chilena/ Merluza negra
Bagre o pez gato	Gado o abadejo	Róbalo	Bagre búfalo (o bagre boca chica)	Corvinata real/ trucha de mar	Pez roca
Boquerón o anchoa	Langosta americana o espinosa	Sábalo	Blanquillo o lofolátilo (Océano Atlántico)	Dorado/pez delfín	Rape
Caballa	Lenguado	Salmón	Opciones a evitar CON LOS MÁS ALTOS NIVELES DE MERCURIO		
Caballa del Pacífico	Lisa o pargo	Sardina	Atún de ojos grandes o patudo	Macarela rey o caballa	Rejo anaranjado, raya o pez emperador
Calamar	Lucio	Solla	Blanquillo o lofolátilo (Golfo de México)	Pez aguja o marlín	Tiburón
Camarón	Merlán o pescadilla	Tilapia		Pez espada	
Cangrejo	Merluza	Trucha, de agua dulce			
	Ostra	Vieira			
	Palometa				

¿Qué pasa con aquellos peces que han sido pescados por familiares o amigos? Compruebe si hay [avisos sobre la pesca de pescados y mariscos](#) para saber con qué frecuencia puede consumirlos sin peligro. En caso de no haber ninguna recomendación, coma solo una porción y no consuma otro pescado esa semana. Algunos peces que han sido capturados por familiares y amigos, como las carpas de mayor tamaño, los bagres, las truchas y las percas, tienen más probabilidades de tener advertencias sobre su pesca debido al mercurio u otros contaminantes.

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice



Pruebas de sífilis, VIH y hepatitis B en el embarazo: requisitos estatales para los profesionales médicos de Texas

La ley de Texas ([Código de salud y seguridad, Sección 81.090](#)) requiere que los médicos, u otras personas autorizadas por la ley para asistir a una mujer durante el embarazo o en el parto, realicen pruebas de detección de sífilis, del virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y del virus de hepatitis B (VHB). Durante la primera visita prenatal, se deberán realizar pruebas de detección de sífilis, del virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y del virus de hepatitis B (VHB). Se deberá repetir la prueba de sífilis y VIH durante el tercer trimestre, pero no antes de las 28 semanas de gestación. También se deberá repetir la prueba de sífilis y VHB en el parto. Si no hay datos de una prueba de VIH durante el tercer trimestre, también se debe realizar una prueba expedita de VIH. Se requiere además una prueba expedita de VIH durante el parto en los bebés de las madres con resultados indeterminados en esta prueba.

Periodo de la prueba	Pruebas prenatales y perinatales requeridas por la ley de Texas
Primera visita prenatal	• Pruebas requeridas de sífilis, VIH y VHB
Tercer trimestre	• Prueba requerida de sífilis no antes de las 28 semanas de gestación ¹ • Prueba requerida de VIH
Parto	• Prueba requerida de sífilis • Prueba requerida y expedita de VIH si no se disponen de resultados en el tercer trimestre ² • Prueba requerida de VHB
Pruebas en recién nacidos	• Prueba requerida y expedita de VIH si no se disponen de resultados en el tercer trimestre o en el parto ²

¹ Los CDC recomiendan estas pruebas entre las semanas 28 y 32. El tratamiento debe comenzar 30 días antes del parto para lograr resultados óptimos.

² Prueba expedita. La prueba debe ser expedita con un resultado < 6 horas. Para la prueba en recién nacidos, se debe extraer sangre < 2 horas después de nacer.

Etapa del embarazo	Pruebas prenatales adicionales recomendadas y precauciones en los recién nacidos ³
Primera visita prenatal	• Prueba de detección de clamidia y gonorrea en las mujeres • Repetir la prueba a los 3 meses después del tratamiento de clamidia o gonorrea
Segundo trimestre	• Prueba de sífilis en las mujeres con muerte fetal después de 20 semanas de gestación
Tercer trimestre	• Repetir la prueba de clamidia y gonorrea en las mujeres con mayor riesgo ⁴
Vacunación y precauciones en los recién nacidos	• Administración de la primera de tres vacunas contra el VHB • Profilaxis requerida con eritromicina para prevenir la oftalmia neonatal (conjuntivitis a veces causada por la bacteria de gonorrea o clamidia) • A todos los bebés nacidos de mujeres con serología reactiva de sífilis se les debe realizar una prueba serológica cuantitativa no treponémica y ser evaluados de acuerdo con las pautas recomendadas apropiadas

³ Recomendaciones de los CDC.

⁴ Algunos ejemplos de mayor riesgo son historial previo de enfermedad de transmisión sexual, parejas sexuales nuevas o múltiples, parejas sexuales con otras parejas concurrentes o parejas sexuales que tienen una enfermedad de transmisión sexual.

¿Por qué realizar pruebas de detección en las mujeres embarazadas?

Realizar pruebas de detección y tratar oportunamente durante el embarazo la sífilis congénita y el VIH y VHB perinatal reducen drásticamente la tasa de transmisión de estas enfermedades. Sin pruebas de detección ni tratamiento, una madre que vive con VIH tiene una probabilidad de un 25% de transmitir VIH a su feto. Cuando a las mujeres embarazadas que viven con VIH se les proporciona atención y tratamiento adecuados, además de tratamiento para sus recién nacidos, la tasa de transmisión de VIH se puede reducir a 1 por ciento o menos. Incluso cuando los medicamentos no se inician hasta el trabajo de parto y parto, las tasas de transmisión se reducen a un 10 por ciento. Los tratamientos consisten en medicamentos antirretrovirales así como partos por cesárea en las mujeres con cargas virales altas de VIH (>1,000 copias/ml).

En el 2019*, había 528 casos de sífilis congénita diagnosticada en bebés en Texas, junto con 13 nacimientos de niños muertos. No todos los bebés con un diagnóstico de SC presentan síntomas al nacer, lo que hace que la detección, evaluación y el tratamiento de bebés sean valiosas herramientas para prevenir complicaciones a largo plazo, como anomalías en los huesos y dientes, pérdida auditiva, ceguera y retrasos en el desarrollo. La transmisión de hepatitis B en bebés de alto riesgo se puede prevenir en un 85-95% en el periodo de trabajo de parto y parto proporcionando profilaxis apropiada después de la exposición dentro de las primeras 12 horas del parto.



TEXAS
Health and Human
Services

Departamento de
Servicios de Salud del
Estado de Texas

Consentimiento y distribución de información

Antes de realizar una prueba de VIH en una paciente, se le debe indicar que se realizará esta prueba a menos que se niegue a recibirla. Se aceptan consentimientos generales y notificaciones verbales. La mayoría de las mujeres embarazadas aceptan someterse a estas pruebas.

Si una paciente se niega a hacerlo, el profesional médico debe referirla a un sitio de pruebas anónimas de VIH. Además de este referido, el profesional médico puede dialogar con la paciente sobre la prueba. Las mujeres se niegan a someterse a esta prueba por diferentes razones. Escuche a la paciente y proporcione información sobre factores de riesgo, ventajas de las pruebas, facilidad de las pruebas y recursos relacionados con el VIH si los resultados son positivos. Los expedientes médicos deben reflejar que se explicó la prueba a la paciente y se obtuvo su consentimiento.

Todas las mujeres, independientemente del consentimiento, se les debe proporcionar materiales impresos sobre el VIH, la sífilis y el VHB. Los materiales deben contener información sobre el diagnóstico, la transmisión y prevención de la enfermedad y los tratamientos. Los expedientes médicos deben documentar que la paciente recibió los materiales impresos.

Cuando sea posible, los materiales se deben proporcionar en idiomas y niveles de alfabetización adecuados para facilitar la comprensión de los mismos. Hay materiales disponibles en [inglés y español de DSHS](#).

Resultados positivos en las pruebas

Si una paciente recibe un resultado positivo preliminar en la prueba de VIH de una prueba expedita en el trabajo de parto y parto, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el Colegio Americano de Ginecólogos (ACOG) recomiendan iniciar tratamiento profiláctico inmediatamente en la paciente y el bebé. Cuando una mujer embarazada tiene un resultado positivo de sífilis, VIH o VHB, el profesional médico debe proporcionar información adecuada sobre el tratamiento que la paciente pueda entender. El profesional médico también debe referir a la paciente a otra clínica para recibir el tratamiento adecuado.

Los profesionales médicos deben ofrecer la oportunidad para que cada mujer embarazada con un resultado positivo de VIH reciba asesoramiento individual y personal inmediatamente después de recibir los resultados de la prueba.

El asesoramiento posterior a una prueba de VIH debe incluir:

- El significado del resultado de la prueba;
- La posible necesidad de otras pruebas;
- Las medidas para prevenir la transmisión de VIH y otras enfermedades de transmisión sexual;
- Los beneficios de notificar a las parejas;
- La disponibilidad de servicios confidenciales de notificación a las parejas a través de los departamentos locales de salud, y
- La disponibilidad de servicios de atención médica, como de salud mental y servicios sociales y de apoyo en el área donde resida la paciente

El asesoramiento posterior a una prueba de VIH debe:

- Mejorar la comprensión del diagnóstico;
- Explicar la posible necesidad de pruebas de confirmación;
- Explicar maneras para cambiar el comportamiento y prevenir la transmisión;
- Animar a la paciente a buscar atención médica adecuada, y notificar a sus parejas sexuales y a las personas con quienes comparten agujas.

For more information, additional resources and a list of free patient education materials, visit dshs.texas.gov/hivstd/info/pregnancy.shtm.

* All 2019 data are provisional.

Línea directa de ayuda perinatal

Llame al **888-448-8765** para tener una consulta clínica gratuita en las primeras 24 horas y consejos sobre el tratamiento de personas embarazadas con VIH y sus bebés, así como indicaciones e interpretaciones de pruebas rápidas y estándar de VIH en el embarazo.

Prueba anónima

Una prueba anónima quiere decir que no se usa el nombre de la paciente.

Prueba confidencial

Una prueba confidencial quiere decir que los resultados de la prueba se encuentran en el expediente médico.

Visite la [página del DSHS sobre las pruebas de VIH y enfermedades de transmisión sexual](#) para encontrar un lugar para las pruebas de VIH y enfermedades de transmisión sexual.

Visite sus [beneficios de Texas](#) para encontrar otros beneficios y recursos en Texas.

Programa de [Texas para medicamentos contra el VIH](#) Remita a las pacientes que no puedan pagar por los medicamentos contra el VIH al **800-255-1090**.

Diagrama para la [evaluación de sífilis congénita en bebés \(PDF\)](#)

Programa de [DSHS para el VIH/ enfermedades de transmisión sexual](#)

(737) 255-4300
dshs.texas.gov/hivstd/

Publicación núm. 13-13263
(Rev. 4/2021)



TEXAS
Health and Human
Services

Departamento de
Servicios de Salud
del Estado de Texas

BSWHealth.com/YourMomentRoundRock
1.844.BSW.DOCS



Baylor Scott & White

CLINIC

ROUND ROCK 302 UNIVERSITY

A department of Baylor Scott & White Medical Center – Round Rock

302 University Boulevard | Round Rock, TX 78665