

Si está embarazada o dio a luz dentro del último año, es importante que hable con su médico acerca de cualquier cosa que sienta que no está bien.

Pueden ser síntomas físicos, pero también pueden incluir sentimientos de tristeza extrema, ansiedad y agotamiento que dificulten la realización de actividades diarias de cuidado para usted, su bebé u otras personas.

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Si siente algo que parece inusual o preocupante, no lo ignore. Hable con su médico.

Durante el embarazo

- Hable sobre sus antecedentes de salud con su médico durante el embarazo y elabore un plan para manejar cualquier problema potencial que pudiera presentarse con base en sus factores de riesgo.

Después del embarazo

- Aunque su nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, es importante que siga prestando atención a su cuerpo y que también se cuide a sí misma. Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor, en particular durante las primeras semanas después de tener al bebé, pero hay otros síntomas que podrían ser signos de problemas más graves. Si usted o alguien está experimentando cualquiera de estos síntomas debe de recibir atención médica de inmediato:
  - Dolor de cabeza intenso -es un dolor pulsante y está en un lado de la cabeza, por encima de la oreja
  - Mareos o desmayos -tiene mareos y aturdimiento continuos, o que van y vienen durante muchos días
  - Cambios en la visión -ve destellos de luz o puntos brillantes
  - Fiebre -tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más
  - Dificultad para respirar -siente presión en la garganta o en el pecho
  - Cansancio extremo -no tiene suficiente energía para realizar sus actividades diarias
  - Dolor en el pecho -tiene dificultad para recuperar el aliento (es difícil hablar y respirar)
  - Dolor abdominal fuerte -el dolor abdominal empieza de forma repentina y es intenso, o empeora a lo largo del tiempo
  - Náuseas y vómitos graves -tiene vómitos y no puede retener agua ni otros líquidos en el estómago
  - Hinchazón pronunciada -siente los labios y la boca hinchados o tiene pérdida de la sensibilidad. Esta hinchazón no es como la hinchazón leve normal que la mayoría de las mamás tienen durante el embarazo, especialmente durante los últimos meses del embarazo
  - Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño al bebé -es posible que piense en hacerle daño al bebé o que tenga pensamientos aterradores que surgen sin que lo quiera o de los cuales es difícil deshacerse.

Hable con su médico

- Al hablar con su médico sobre sus preocupaciones, es importante decirle que está embarazada o que lo estuvo recientemente. La lista anterior no cubre todos los síntomas que pudiera sentir. Si siente que algo no está bien o si no está segura si es grave, hable con su médico. Si puede, lleve a un amigo o familiar con usted para que le dé apoyo y la ayude a hacer las preguntas para las cuales necesita una respuesta.