



Charlie Crist
Governor

Ana Viamonte Ros, M.D., M.P.H.
State Surgeon General

PARA SU DIVULGACIÓN INMEDIATA
April 2008

CONTACTO: Susan Smith
850-245-4111

HOJA DE INFORMACIÓN EN CASO DE HURACANES INSTRUCCIONES PARA MUJERES EMBARAZADAS

La temporada de huracanes puede ser muy estresante. Deseamos que todas las madres embarazadas sepan que nos preocupamos por ustedes y por sus bebés. Siga las siguientes instrucciones para que tanto usted como su bebé se mantengan sanos y seguros.

ANTES DE UN HURACÁN:

- **Asegúrese de tener alimentos y agua suficientes para tres días.**
- **Averigüe hacia dónde dirigirse para encontrar un refugio seguro.**
- **Comuníquese con el consultorio de su proveedor de atención médica y sus familiares para decirles dónde estará.**
- **Si necesita evacuar la zona para dirigirse a un lugar más seguro, llévese una copia de su historial clínica y un suministro para dos semanas de cualquier medicamento que esté tomando, incluyendo las vitaminas prenatales.**

DESPUÉS DEL HURACÁN: habrá un período de limpieza y recuperación. Éste es el tiempo en el que debe tratar de no deshidratarse o cansarse demasiado. La deshidratación puede ser un factor que contribuya a provocar el parto prematuro.

Para evitar la deshidratación y el agotamiento excesivo, siga las siguientes sugerencias:

- Beba abundante agua o bebidas que no contengan alcohol ni cafeína.
- Lávese cuando pueda. Trate de estar en la sombra tanto como le sea posible. Si tiene que estar al aire libre expuesta al calor, lleve consigo agua y un sombrero o paraguas para cubrirse del sol, si es que están disponibles.
- No levante objetos pesados.
- Asegúrese de no cansarse demasiado. Descanse con frecuencia.
- Trate de alimentarse sanamente tan pronto como pueda. A veces, el estrés hace que uno coma en exceso, coma poco o que elija comidas de fácil acceso que son menos sanas. Trate de limitar el consumo de estas opciones.

Para reducir el estrés:

- Trate de recostarse y poner los pies en alto tres veces por día, aunque sea por 10 ó 15 minutos.
- Respire profundo. Deberá ver que su estómago se levanta con cada respiración.
- Busque con quien hablar de sus temores e inquietudes.



- Si alguna vez siente deseos de lastimarse o de lastimar a su bebé, hable de inmediato con su proveedor de atención médica.

PARTO PRETÉRMINO O PREMATURO: comienza más de tres semanas antes de la fecha estimada para el nacimiento de su bebé. El parto pretérmino le puede suceder a cualquiera, pero el riesgo es mayor para las mujeres que:

- están deshidratadas
- están estresadas
- han tenido un parto prematuro anteriormente
- sufren de sobrepeso o están por debajo del peso normal
- son fumadoras
- beben alcohol o
- toman drogas no recetadas por un médico

Recuerde que una contracción no necesariamente es dolorosa. Es normal sentir contracciones cuando se recuesta, después de subir o bajar escaleras, o tener relaciones sexuales. Lo que no es normal es tener contracciones frecuentes antes de la fecha estimada para el nacimiento del bebé.

Deberá hablar de inmediato con su proveedor de atención médica o un hospital si experimenta alguno de los siguientes síntomas de parto pretérmino:

- contracciones (cuando su panza se contrae como un puño cada 10 minutos o con más frecuencia);
- cambio en la descarga vaginal, como por ejemplo, flujos o sangrado;
- presión pélvica o la sensación de que su bebé está empujando hacia abajo.
- dolores de espalda o de estómago que dan la sensación de que está por comenzar su período de menstruación,
- diarrea

Si espera demasiado para obtener atención médica, su bebé podría nacer prematuramente. Cuando hable con su proveedor de atención médica, asegúrese de preguntarle cuándo debe volver a llamarlo si los síntomas no se detienen.

Recuerde que es importante continuar con el cuidado prenatal.

- Si el consultorio de su proveedor de atención médica está cerrado, o si ha tenido que mudarse debido a una tormenta, puede comunicarse con un hospital local, el departamento de salud del condado, o la Healthy Start Coalition para obtener información acerca del cuidado prenatal y direcciones de hospitales.
- **Si desea más información, comuníquese con la línea directa para la salud familiar al 1-800-451-2229.** Hay representantes disponibles de lunes a viernes de 8 a.m. a 11 p.m., y los sábados y domingos de 10:30 a.m. a 6:30 p.m. Ésta no es una línea para llamadas de emergencia.