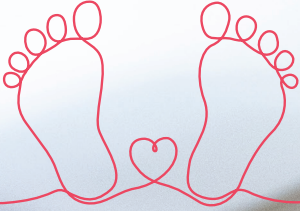


# Tengamos un inicio brillante con Bright Start<sup>®</sup>



AmeriHealth Caritas  
Ohio

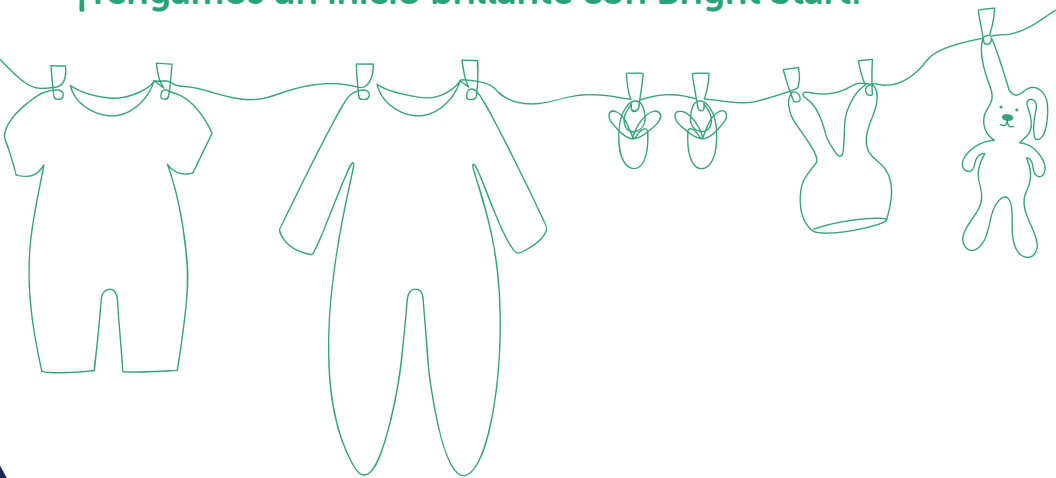
# Bienvenida a Bright Start

Usted necesita la atención y la asistencia adecuadas para tener un embarazo y un bebé saludables. De eso se trata nuestro programa de maternidad Bright Start (Inicio brillante). ¡Nuestro equipo está aquí para ayudarle!

## Lea el contenido para obtener más información sobre:

Beneficios y recompensas del plan.....	4
Signos que indican que necesita atención médica de inmediato .....	11
Atención prenatal para proteger su salud y la de su bebé durante el embarazo .....	13
Cómo prepararse para el trabajo de parto y el parto .....	32
Atención posparto y qué esperar después del parto.....	38
El cuidado de su bebé.....	44
Números y recursos útiles.....	54

## ¡Tengamos un inicio brillante con Bright Start!





Para informarse más sobre el programa Bright Start de coordinación de la atención en la maternidad o para inscribirse, llame a Bright Start sin cargo al **1-833-606-2727** (TTY **1-833-889-6446**). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



La información de este documento tiene como objetivo ayudar a que comprenda mejor este tema. No tiene el fin de sustituir a su proveedor de atención médica. Si tiene alguna pregunta, hable con su proveedor de atención médica. Si cree que necesita ver a su proveedor de atención médica debido a algo que leyó en esta información, comuníquese con su proveedor de atención médica. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla por algo que leyó en este documento.

# Beneficios y recompensas del plan

## Temas de los que puede informarse:

Programa de recompensas de Bright Start .....	5
Servicios de doula .....	6
La importancia de la salud conductual .....	7
Atención odontológica .....	7
¿Necesita transporte? La pasamos a buscar .....	8
Ayuda con alimentos .....	9
Keys to Your Care® .....	10



## Programa de recompensas de Bright Start

Estas son algunas de las recompensas que puede obtener a través de Bright Start:\*

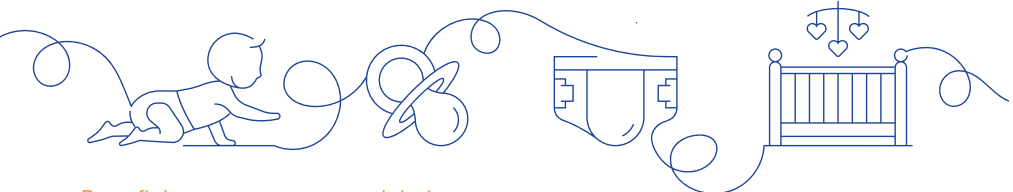
- **\$25 de recompensa en su tarjeta CARE** por cada visita prenatal completada (hasta siete visitas, \$175 en total)
- **\$50 de recompensa en su tarjeta CARE** cuando complete su seguimiento posparto. Esta visita debe realizarse entre una y 12 semanas (entre siete y 84 días) después de la fecha del parto.
- **\$50 de recompensa en su tarjeta CARE** cada año por completar su encuesta de salud. Inicie sesión en el portal del miembro o en la app. Visite [www.amerihhealthcaritasoh.com/hra](http://www.amerihhealthcaritasoh.com/hra).
- **Recompensa en la tarjeta CARE** (\$20 por visita, \$120 en total) cuando usted complete las seis visitas de rutina para niños antes de que su hijo cumpla los 15 meses
- **Recompensa en la tarjeta CARE** cuando usted complete una visita de rutina para niños (\$30 por año entre los 3 y 11 años, \$50 por año entre los 12 y 21 años)

\*La recompensa se aplica luego de completar cada evaluación de detección. Se aplican ciertas restricciones. Para obtener más información o conocer todas las recompensas disponibles por participar en el programa, llame sin cargo al programa Bright Start de coordinación de la atención en la maternidad al **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

### ¡Reciba más beneficios!

Quienes se inscriban en Bright Start también pueden obtener:

- **Paquete inicial de Bright Start:** proporciona artículos esenciales para su bebé, que incluyen artículos para favorecer un entorno de sueño seguro y apoyo posparto. Los artículos incluidos son educación sobre sueño seguro, bolsa de dormir, chupete, almohadillas de lactancia reutilizables, portabebés, kit de salud y un libro de cartón para su bebé y un libro de actividades para otros niños del hogar.
- **Fondo Flexible para la Estabilidad de la Vivienda:** puede acceder a un coordinador de vivienda para identificar los recursos locales que le permitan disponer de una vivienda segura y estable, y recibir hasta \$750 para gastos relacionados con la vivienda en situaciones de emergencia durante el embarazo y el parto.
- Una bomba extractora de leche sin costo
- Una cuna portátil
- 100 bolsas de almacenamiento de leche materna al mes una vez que haya dado a luz



## Servicios de doula

Una doula certificada es una persona que ha realizado un programa de capacitación y aprobado un examen sobre cómo ayudar a una persona embarazada y a su familia. Las doulas brindan apoyo físico y emocional durante el embarazo y el nacimiento del bebé. No brindan atención médica ni atienden partos.

Ofrecemos servicios de doula para las miembros que cumplan los requisitos. Si desea ayuda para encontrar una doula o quiere obtener más información, llame sin cargo al programa Bright Start de coordinación de la atención en la maternidad al **1-833-606-2727** (TTY **1-833-889-6446**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Una doula puede hacer lo siguiente:

- Ayudarla a calmarse y reconfortarla si se siente estresada
- Ayudarla a aprender más sobre la lactancia materna
- Ofrecer apoyo a sus seres queridos

Quienes cuentan con una doula suelen tener partos más cortos. También es menos probable que necesiten:

- Una cesárea
- Pitocin (un medicamento que a veces se usa para iniciar o acelerar el trabajo de parto)
- Analgésicos

Fuentes:

Judith Hurley, "What Is a Doula?" (¿Qué es una doula?) Grow by WebMD, <https://www.webmd.com/baby/what-is-a-doula>

"Doulas can improve care before, during, and after childbirth" (Las doulas pueden mejorar la atención antes, durante y luego del parto), March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/find-support/blog/doulas-can-improve-care-during-and-after-childbirth>





## La importancia de la salud conductual

Su salud conductual es tan importante como su salud física. Esto es particularmente importante en personas que puedan sufrir depresión o ansiedad luego del parto. Nuestro plan cubre la atención de la salud conductual médicamente necesaria en diferentes entornos, incluidos los servicios de telesalud.

Los servicios de la salud conductual pueden brindarse con un terapeuta de la red, como un asesor, un trabajador social clínico certificado, un psicólogo o un psiquiatra. Podemos ayudarle a encontrar a un proveedor de la salud conductual de la red. También puede utilizar nuestra herramienta de búsqueda en línea y llamar directamente a un proveedor de la red. No necesita una derivación para los servicios de atención de la salud conductual.

Si necesita ayuda para buscar a un proveedor, llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



## Atención odontológica

Durante el embarazo, las visitas odontológicas preventivas son importantes. Los miembros de AmeriHealth Caritas Ohio tienen cobertura odontológica siempre y cuando estén inscritas en AmeriHealth Caritas Ohio.



## Encuentre a un odontólogo

Para obtener ayuda para encontrar a un odontólogo en su área, visite **[www.amerihealthcaritasoh.com](http://www.amerihealthcaritasoh.com)** o llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## ¿Necesita transporte? La pasamos a buscar.

Sabemos que puede haber ocasiones en las que necesite transporte para acudir a sus visitas médicas, pasar a buscar sus medicamentos u obtener otros servicios médicos cubiertos. Podemos ayudarla con el transporte. Llame a nuestro proveedor de transporte al **1-833-664-6368** de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m.

Si tiene que viajar 30 millas o más desde su casa para recibir servicios de atención médica cubierta, AmeriHealth Caritas Ohio le brindará transporte de ida y vuelta al consultorio médico. Llame al menos 48 horas antes del viaje. Se hará una excepción al aviso con antelación si el miembro tiene una necesidad urgente (p. ej., consultas urgentes el mismo día o al día siguiente) o recibe el alta del hospital, entre otros casos. También puede llamar a Servicios al Miembro al **(TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana para hablar con alguien que le ayude a solicitar el transporte.

Si viaja menos de 30 millas desde su hogar, puede obtener transporte para ciertos servicios a través del programa de Transporte de No Emergencia (NET) del Departamento de Trabajo y Servicios Familiares (CDJFS) del condado local. Puede comunicarse con el Departamento de Trabajo y Servicios Familiares de su condado si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con los servicios del NET.

AmeriHealth Caritas Ohio brinda un beneficio de transporte complementario que cubre hasta 30 viajes de ida y vuelta o 60 viajes de ida por miembro al año por consultas con el proveedor que queden a menos de 30 millas de distancia.

**Si tiene una emergencia, debe llamar al 911.**

**Si no tiene una emergencia, puede usar nuestro servicio de transporte sin costo en estos casos:**

- Visitas médicas regulares o en curso
- Consultas por enfermedad y otras necesidades de atención médica
- Servicios preventivos, como exámenes físicos o mamografías
- Recogida de medicación en la farmacia

**Para coordinar el transporte, necesita lo siguiente:**

- Su tarjeta de ID de miembro de AmeriHealth Caritas Ohio

- La fecha y hora de su consulta médica
- La dirección y el número de teléfono del consultorio de su proveedor médico
- Informar al personal del centro de llamadas si tiene alguna necesidad para el viaje. Podría ser algo como un dispositivo para ayudarla a caminar, una silla de ruedas o una entrada específica que deba utilizar. Si necesita un asiento de seguridad para un niño, informe al personal del centro de llamadas. Usted debe brindar el asiento para el automóvil y ser capaz de instalarlo y retirarlo.

Una vez que haya solicitado su viaje, guarde su número de reserva y su número de confirmación.

## Ayuda con alimentos

### Comidas a domicilio

Una buena alimentación es clave para mantener la buena salud. Y es aún más importante para usted y su bebé durante el embarazo y la lactancia. Durante el embarazo y hasta dos semanas después del parto, puede recibir comidas saludables en su domicilio. Puede elegir entre diferentes opciones de comidas saludables.

Comuníquese sin cargo con el programa Bright Start de coordinación de la atención en la maternidad al **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. para saber si cumple con los requisitos para este programa.

### Mujeres, bebés y niños (WIC)

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ofrece apoyo para la lactancia materna, acceso a leche de fórmula y otros servicios de nutrición y educación para mujeres y niños hasta los 5 años. Para obtener más información, llame al programa WIC al **1-800-942-9467** o visite **www.signupwic.com** para solicitarlo.

### Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)

Brinda una tarjeta electrónica que puede usar como una tarjeta de débito para comprar alimentos en la mayoría de las tiendas de comestibles y mercados agrícolas. Para obtener más información o para solicitarlo, visite **<https://benefits.ohio.gov/>**.

## Keys to Your Care®

Keys to Your Care es un programa de mensajes de texto para personas embarazadas. Recibirá mensajes útiles sobre salud y bienestar cada semana durante el embarazo y en los primeros meses después del nacimiento de su bebé.

Cubre distintos temas:

- El apoyo que Bright Start puede brindarle durante el embarazo
- Recordatorios de consultas prenatales
- Lo que debe saber sobre cada etapa del embarazo
- Consejos para comer saludable y evitar ciertos alimentos
- La importancia de la atención odontológica durante el embarazo
- Cómo obtener transporte sin cargo a sus consultas médicas
- Cómo unirse a un programa para dejar de consumir tabaco si fuma
- Cómo prepararse para la llegada de su bebé
- Signos y síntomas del trabajo de parto
- Lo que debe saber después del nacimiento de su bebé

Para inscribirse en el programa, envíe la palabra **OHMOM** por mensaje de texto al **85886**. También puede llamar al programa Bright Start de coordinación de la atención en la maternidad al **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



# Signos que indican que necesita atención médica de inmediato

Estos signos de advertencia durante y después del embarazo pueden poner en riesgo la vida. Busque atención médica de inmediato.

Su cuerpo sufre muchos cambios durante y después del embarazo. No todos los embarazos son iguales. Aunque haya tenido alguno de estos síntomas en el pasado y no haya sido un problema, no ignore estos signos de advertencia.

**Llame a su proveedor médico de inmediato en estos casos:**

- **Sangrado abundante:** empapar más de una compresa en una hora o expulsar un coágulo del tamaño de un huevo o más grande. Esto puede significar que tiene una hemorragia obstétrica (sangrado abundante).
- **Náuseas muy fuertes (vómitos) que superan lo que muchas personas tienen al principio del embarazo.** Por ejemplo: no poder beber (durante más de ocho horas) o comer (durante más de 24 horas).
- **Una incisión que no cicatriza, aumento del enrojecimiento o supuración** en el lugar de la episiotomía o la cesárea. Esto puede significar que tiene una infección.
- **Enrojecimiento, hinchazón, calor o dolor en la zona de las pantorrillas** en su pierna. Esto puede significar que tiene un coágulo de sangre.
- **Hinchazón de la cara o las manos que puede dificultar flexionar los dedos o abrir los ojos completamente.** Esto es más intenso que la hinchazón leve que muchas personas tienen durante los últimos meses del embarazo.
- **Temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más, o flujo/sangrado vaginal con mal olor.** Puede significar que tiene una infección.
- **Siente que su bebé ha dejado de moverse** o que se mueve menos que antes.



- **Dolor de cabeza muy fuerte, cambios en la vista o dolor en la parte superior derecha del abdomen.** Esto puede significar que tiene presión arterial alta o preeclampsia posparto.
- **Dolor en el pecho, problemas para respirar o dificultad para respirar** (problemas para recuperar el aliento). Esto puede significar que tiene un coágulo de sangre en el pulmón o un problema cardíaco.
- **Las convulsiones** pueden significar que tiene una afección llamada eclampsia.
- **Cansancio o debilidad abrumadores que hacen difícil pasar el día o cuidar a su bebé.** No importa cuánto duerma, sigue sintiéndose cansada.
- **Pensamientos o sentimientos de querer hacerse daño a usted misma o a su bebé.** Esto puede significar que tiene depresión posparto.



Si no puede comunicarse con su proveedor, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias.

**Informe al 911 o al proveedor médico que está embarazada o cuándo tuvo a su bebé y qué síntomas tiene. Es posible que esta lista no incluya todos los signos de advertencia. Si siente que algo no está bien, informe a un proveedor médico.**



Si necesita ayuda para buscar a un proveedor que sea adecuado para usted, llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Fuente: "Urgent Maternal Warning Signs" (Signos de advertencia de urgencia en maternidad) Alliance for Innovation on Maternal Health, mayo de 2020, <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>



# Atención prenatal para proteger su salud y la de su bebé durante el embarazo

## Aquí se tratan estos temas:

Cómo encontrar el proveedor médico adecuado.....	14
Consejos de seguridad en el embarazo.....	14
Etapas del embarazo.....	15
Problemas de salud durante el embarazo.....	21
Diabetes	
Hiperémesis	
Preeclampsia o hipertensión en el embarazo	
Molestias y dolores comunes	
La importancia de la salud conductual.....	24
Cuidado dental durante el embarazo.....	25
Uso seguro de medicamentos.....	26
Opioides y embarazo.....	27
Signos del NAS y el NOWS.....	28
Tabaco y embarazo.....	29
Pruebas de sífilis y hepatitis C.....	30

## Cómo encontrar el proveedor médico adecuado

Recibir atención prenatal temprana y periódica aumenta las probabilidades de tener un embarazo saludable y un bebé sano. Esta atención puede comenzar incluso antes del embarazo con una consulta de atención previa al embarazo.

Si está embarazada o está planeando un embarazo y necesita ayuda para encontrar el proveedor adecuado para usted, llame sin cargo al programa Bright Start de coordinación de la atención en la maternidad de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., al **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, o llame a Servicios al Miembro las 24 horas del día, los siete días de la semana al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

También puede visitar nuestro sitio web para encontrar un proveedor en [www.amerihealthcaritasoh.com](http://www.amerihealthcaritasoh.com).

## Consejos de seguridad en el embarazo

Siga estos consejos para mantener una buena salud durante el embarazo:

- Tome medicamentos solo si su proveedor médico le dice que puede hacerlo.
- Acuda a todas sus visitas prenatales.
- Tome vitaminas prenatales según lo indicado por su proveedor médico.



# Etapas del embarazo

## Semanas 1 a 20

Programa una consulta prenatal dentro de los primeros tres meses de su embarazo. Si es nueva en nuestro plan, asegúrese de acudir a su consulta prenatal en los primeros 30 días desde la inscripción.

Las consultas prenatales pueden ayudarla a tener un embarazo y un bebé saludables. Si hay signos de algún problema, su proveedor estará disponible para ayudarla.

### ¿Cuándo debe ver a su proveedor médico?

- Una vez cada cuatro semanas hasta las 28 semanas.
- Cada dos semanas desde las 28 semanas hasta las 36 semanas.
- Una vez a la semana desde las 37 semanas hasta el parto.
- Una vez en los primeros dos meses de haber dado a luz.

Es posible que tenga que ver a su proveedor más seguido si tiene algún problema.

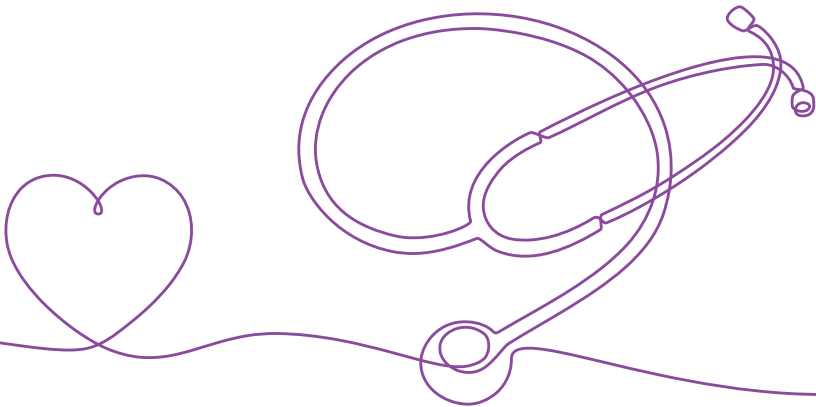
**Consulte la información importante en la página 11. Estos son signos de advertencia que indican que necesita atención médica de inmediato.**

### Consejos para ayudarla a tener un embarazo saludable

- Siga los consejos de su proveedor médico.
- Acuda a todas sus visitas médicas.
- Tome un complejo multivitamínico prenatal con ácido fólico todos los días si se lo indica su proveedor.
- Beba agua durante todo el día, no solo cuando tenga sed. Trate de beber entre 8 y 12 vasos de agua al día.
- Coma tres comidas al día, además de bocadillos saludables para ayudar a que su bebé crezca de la manera adecuada.
- Si fuma, es importante que haga un plan para dejar de hacerlo.
- No beba alcohol. No tome medicamentos sin que su proveedor lo sepa.
- Hable con su proveedor sobre el ejercicio físico durante el embarazo.
- Descanse mucho.

## Cosas que debe saber

- **Presión arterial.** Su presión arterial es importante. Se controlará en cada consulta prenatal. Un aumento anormal puede ser un signo de problemas que pueden afectar tanto su salud como la de su bebé.
- **Peso.** El aumento de peso varía con cada persona. Su proveedor le dirá cuál es el indicado para usted. Informe a su proveedor si nota un aumento de peso o hinchazón muy rápidos o inusuales.
- **Examen de mama.** Es posible que le examinen las mamas durante su primera consulta prenatal. Si piensa amamantar, hable con su proveedor sobre la preparación de las mamas y los pezones.
- **Examen dental.** Una boca saludable es importante para usted y su futuro bebé. El embarazo aumenta el riesgo de problemas dentales, como enfermedades de las encías. Esta enfermedad puede aumentar el riesgo de tener un bebé prematuro o poco saludable. Para reducir el riesgo:
  - Cepílese los dientes y use hilo dental todos los días.
  - Coma alimentos saludables y tome vitaminas.
  - No fume ni beba alcohol.
  - Reciba atención dental periódica.
- Programe un chequeo para una revisión de dientes y encías durante el embarazo. Su plan de salud cubre la atención dental.



## Semanas 20 a 30

### Recuento de patadas

La mayoría de las personas comienzan a sentir los movimientos de su bebé alrededor de las 18 semanas (cuatro a cinco meses). Los movimientos se harán más fuertes y será más fácil sentirlos a medida que avanza el embarazo. Cuando esté en la semana 28 (siete meses), comience a contar los movimientos de su bebé todos los días. Lo mejor es contar los movimientos del bebé una hora después de comer o en el momento del día en que su bebé se mueva más.

### Controle las patadas:

- Cuenté los movimientos del bebé una vez al día.
- Los movimientos pueden ser patadas, deslizamientos o giros.
- Comience a contar en cualquier momento del día en que el bebé esté activo.
- Cuenté los movimientos de su bebé mientras esté recostada sobre su lado izquierdo.
- Debería sentir al menos 10 movimientos en un plazo de dos horas.



### Llame a su proveedor en estos casos:

- No siente 10 movimientos en un lapso de dos horas.
- Cada vez lleva más tiempo para que su bebé se mueva 10 veces.
- No sintió moverse al bebé en todo el día.

## Diabetes gestacional



Las personas que nunca han tenido diabetes, pero tienen un nivel de azúcar alto durante el embarazo, pueden tener diabetes gestacional. La diabetes gestacional puede afectar su salud y la de su bebé.

Estos son algunos signos de la diabetes gestacional:

- Sed poco habitual
- Ganas frecuentes de orinar
- Fatiga inusual
- Ronquidos



Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su proveedor para que le realice algunas pruebas.



Si tiene diabetes gestacional, deberá comenzar un tratamiento rápidamente. Esto puede incluir medir el nivel de azúcar en la sangre diariamente, planificar comidas especiales y recibir inyecciones de insulina. Su proveedor hablará con usted sobre su plan de tratamiento.



## Semanas 30 a 40

### Trabajo de parto prematuro

El trabajo de parto prematuro se refiere a que tiene signos de trabajo de parto antes de la semana 37 de embarazo. Esto puede hacer que su bebé nazca demasiado pronto. También puede causar problemas de salud en su bebé. Es muy importante que llame a su proveedor o que vaya al hospital si cree que está en trabajo de parto prematuro.

Estos son algunos signos del trabajo de parto prematuro:

- Contracciones regulares, con o sin dolor, más de cinco o seis veces por hora. Algunas personas afirman sentir que su vientre se aprieta o como si el bebé se estuviera haciendo una bola.
- Contracciones fuertes
- Cólicos constantes, como los que se sufren en una menstruación abundante
- Dolor lumbar leve que no desaparece
- Aparición de sangre (sangrado o manchas)
- Diarrea
- Cualquier goteo o chorro de líquido (de color claro, amarillo, parduzco o rosado)

Si está en trabajo de parto prematuro, es muy importante que siga las instrucciones de su proveedor.

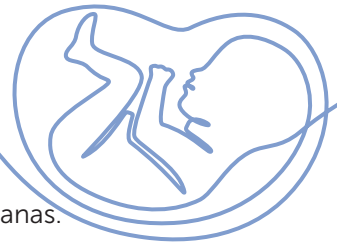
Es posible que tenga que hacer reposo en cama y que le den medicamentos para detener las contracciones.

### Vacunas durante el embarazo

La influenza (gripe) y pertussis (tos ferina) son enfermedades graves. Las vacunas contra la influenza y la tos ferina (también llamada vacuna DTaP) pueden ayudarla a mantenerse sana. Las vacunas también pueden ayudar a proteger a su bebé. Consulte a su proveedor para recibir estas vacunas durante cada embarazo.



## 39 semanas



### Los bebés necesitan tiempo

Es mejor que los bebés nazcan luego de las 39 semanas.

#### A las 39 semanas:

- Los órganos como el cerebro, los pulmones y el hígado tienen el tiempo que necesitan para desarrollarse.
- El bebé es menos propenso a sufrir problemas de vista y oído después de nacer.
- El bebé tiene más tiempo para aumentar de peso, que los ayuda a mantener una temperatura cálida después de nacer.
- El bebé puede succionar, tragar y permanecer despierto lo suficiente como para alimentarse después de nacer.

#### Los bebés que nacen de forma prematura tienen mayor riesgo en diferentes aspectos:

- Tener problemas en el nacimiento y en el futuro.
- Tener problemas respiratorios, como apnea. La apnea es cuando el bebé deja de respirar.
- Morir de síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). El SIDS es cuando el bebé muere repentinamente, generalmente durante el sueño.

Para obtener más información sobre los motivos por los cuales es importante permitir que su bebé llegue a término, visite [www.marchofdimes.org](http://www.marchofdimes.org).

#### Vale la pena esperar para tener un bebé sano

March of Dimes quiere que usted sepa lo siguiente:

- Los bebés no se desarrollan totalmente hasta completar al menos 39 semanas de embarazo.
- El parto vaginal es la mejor forma de tener a su bebé si no hay razones médicas para inducir el parto o realizar una cesárea.
- Las fechas de parto no siempre son exactas. Si se programa una inducción sin una razón médica (inducción electiva), es posible que su bebé nazca bastante antes de lo previsto.
- La inducción del parto puede aumentar su riesgo de contraer infecciones, sufrir una pérdida de sangre importante después del parto (hemorragia posparto) y someterse a una cesárea.
- La cesárea es una cirugía mayor. Puede traer más complicaciones para usted y su bebé que un parto vaginal.

Para obtener más información, visite [www.marchofdimes.org](http://www.marchofdimes.org).

## Problemas de salud durante el embarazo

### Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de azúcar en sangre es muy elevado. Si un proveedor médico no la trata a tiempo, usted puede tener problemas de salud de por vida. El azúcar alta en sangre al principio del embarazo puede aumentar el riesgo de problemas para usted y su bebé. Mantener su nivel de azúcar en sangre controlado con la ayuda de su proveedor reducirá su riesgo de tener problemas.

### Hiperémesis

Puede tener hiperémesis si tiene náuseas y vomita al punto de bajar mucho de peso durante el embarazo.

Estos son algunos signos de hiperémesis:

- Perder peso debido a los vómitos.
- No poder retener los alimentos o líquidos en el estómago por más de 24 horas.
- Ver que su orina es de color amarillo muy oscuro o que no tiene que orinar con mucha frecuencia.
- Tener dolor de estómago, fiebre o sensación de desmayo o debilidad.

Si cree que tiene alguno de estos problemas, informe a su proveedor. Es posible que necesite atención médica.





## Preeclampsia o hipertensión en el embarazo

La presión arterial alta puede ser peligrosa en el embarazo. Su proveedor puede recomendar ciertos exámenes.

Estos exámenes ayudarán a saber si tiene una complicación del embarazo llamada preeclampsia. Puede ser peligrosa para usted y su bebé.

Estos son algunos signos de presión arterial alta:

- Un dolor de cabeza muy fuerte o constante que no se pasa con el descanso ni con medicamentos.
- Cambios en la visión, como sensibilidad a la luz, visión borrosa, visión doble o luces que parpadean.
- Náuseas, vómitos o dolor en la parte alta del estómago.
- Aumento repentino de peso y mayor hinchazón, especialmente en las manos, el rostro y alrededor de los ojos.
  - Menos orina de lo habitual o no orinar.

## Molestias y dolores comunes

Las molestias y los dolores son parte normal del embarazo. A medida que el bebé crece, las molestias y los dolores pueden aumentar.

Estas son algunas de las molestias y los dolores más comunes durante el embarazo:

- **Dolor abdominal.** A veces, puede sentir un dolor muscular agudo en el abdomen. Por lo general, suele deberse al estiramiento que provoca el crecimiento del bebé.
- **Dolor lumbar.** Como lleva más peso, es posible que sienta dolor en la parte baja de la espalda. Para sentirse cómoda, mantenga la espalda derecha, sostenga la cabeza en alto cuando camine y use calzado cómodo y con buen apoyo.
- **Falta de aliento.** Durante algunas actividades, es posible que sienta que le falta el aliento. A medida que el bebé crece, el espacio para respirar se hace más pequeño. Tómese su tiempo durante las actividades y respire lentamente.
- **Acidez de estómago.** La acidez o indigestión es común al final del embarazo. El bebé va presionando el estómago a medida que crece. Esto dificulta que los alimentos se digieran correctamente. Tal vez se sienta más a gusto si come porciones pequeñas, con mayor frecuencia y evita los alimentos picantes.
- **Estreñimiento.** El estreñimiento hacia el final del embarazo es bastante común. Beba abundante agua y coma frutas, verduras y cereales integrales. La fibra evita el estreñimiento. Su proveedor puede recetarle un medicamento si empeora.
- **Hemorroides.** Durante el embarazo, el estreñimiento puede causar hemorroides (tejido y venas inflamadas en el área anal). Las hemorroides pueden deberse a que el bebé presiona esa área a medida que crece. Puede evitar las hemorroides si tiene deposiciones blandas y regulares. Comer fibra ayudará.
- **Estrías.** Las estrías aparecen en la mayoría de las mujeres embarazadas, por lo general, en los últimos meses. Aparecen debido a que el peso adicional estira la piel. La mayoría de las estrías se encuentran en un área más baja del estómago. También pueden aparecer en las mamas, los muslos y los brazos.
- **Depresión.** Las hormonas cambian con frecuencia durante y después del embarazo. Esto puede influir en su ánimo y llevar a una depresión. La depresión puede hacer que su bebé nazca demasiado pronto o que pese muy poco. El estrés y la falta de sueño pueden empeorar la depresión. Si tiene cualquiera de estos síntomas durante más de dos semanas, ya sea durante o después de su embarazo, hable con su proveedor.

## La importancia de la salud conductual

Las personas pueden tener muchas sensaciones distintas durante el embarazo. Es común sentirse preocupada, triste o nerviosa de vez en cuando. ¡Se están produciendo muchos cambios en su cuerpo y en su vida! Sin embargo, si nota que los sentimientos negativos no se van, busque ayuda.



### Cuándo buscar ayuda

Sentirse estresada y tener cambios de humor durante el embarazo es natural. Sin embargo, es importante que preste atención a signos de problemas más profundos que pueden causar complicaciones con su embarazo:

- **Depresión:** sentirse triste, deprimida o irritable durante semanas o meses seguidos.
- **Ansiedad:** sentirse preocupada o con miedo por cosas que podrían suceder.
- **Trastorno bipolar:** tener períodos de muy baja energía y depresión seguidos de períodos de mucha energía o manía.
- **Ataques de pánico:** tener respuestas físicas repentinas e intensas con una sensación de miedo inexplicable y paralizante.
- **Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC):** estar atrapada en un ciclo estresante de pensamientos perturbadores, ansiedad y rituales.
- **Trastornos de la alimentación:** pueden ser cosas como comer muy poco (o nada) a propósito para no aumentar de peso o comer en exceso (atracones) y luego provocar el vómito para no aumentar de peso.

Si tiene este tipo de sentimientos, hable con su proveedor médico. Hay ayuda a su disposición. Puede ser medicación, psicoterapia o actividades como yoga y meditación para ayudarla a relajarse y sentirse tranquila. No hay nada de malo en pedir ayuda. Hágalo por usted y por su bebé.

También puede llamar a la Línea directa nacional de salud materna al **1-833-TLC-MAMA**.

Fuente: "Taking Care of Your Mental Health During Pregnancy"  
(Cuidar su salud mental durante el embarazo), Nemours KidsHealth,  
<https://kidshealth.org/en/parents/pregnant-mental-health.html>

## Cuidado dental durante el embarazo

Tener una buena salud dental puede ayudarla a tener un embarazo saludable. Los cambios en su cuerpo y en sus hormonas durante el embarazo pueden influir en su salud bucal. La periodontitis (enfermedad de las encías) es común durante el embarazo. Puede causar muchos problemas de salud.

### Consejos para proteger la salud dental

Estos son algunos consejos que ayudan con el cuidado de sus dientes y encías:

- Vea a su odontólogo para que le realice un chequeo de rutina apenas sepa que está embarazada. Los chequeos dentales son seguros. Son parte importante de su cuidado prenatal.
- Hágase un chequeo y una limpieza dental por lo menos dos veces al año.
- Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo dental de cerdas suaves. Hágalo con suavidad, pero minuciosamente.
- Utilice hilo dental para limpiar entre sus dientes todos los días.
- Lleve una alimentación balanceada de alimentos saludables. Beba al menos ocho vasos de agua cada día.
- Evite alimentos azucarados como refrescos, caramelos y galletas.
- Evite el tabaco y otras formas de fumar.

### Llame a su odontólogo inmediatamente en estos casos:

- Tiene dolor en las encías
- Tiene mal aliento que no se va
- Pierde un diente
- Tiene un bulto o crecimiento en la boca
- Tiene dolor de muelas



### Encuentre a un odontólogo

Si necesita ayuda para buscar un odontólogo de la red en su área, visite [www.amerhealthcaritasoh.com](http://www.amerhealthcaritasoh.com) o llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### ¿Necesita transporte hacia su consulta odontológica?

Podemos ayudarla con el transporte. Llame a nuestro servicio de transporte al **1-833-664-6368** antes de su consulta para coordinar su viaje.

## Uso seguro de medicamentos

Informe a su proveedor médico qué medicamentos con receta, vitaminas o medicamentos de venta libre (OTC), es decir, que puede comprar sin una receta médica, está tomando. Es posible que su proveedor le recomiende tomar un suplemento multivitamínico prenatal con ácido fólico todos los días.

Haga cualquier pregunta que tenga sobre los medicamentos. Consulte siempre a su proveedor o farmacéutico antes de tomar medicamentos o vitaminas de venta libre (OTC). Cubrimos algunos medicamentos OTC, incluidas las vitaminas prenatales, si su proveedor se las receta.

No deje de tomar sus medicamentos, a menos que su proveedor se lo indique. Dejar de tomar sus medicamentos sin la aprobación de su proveedor puede ser riesgoso.

## Consejos para evitar riesgos con los medicamentos

- Revise el envase del medicamento que toma antes de salir de la farmacia. Si no es el medicamento correcto, hágalo saber al farmacéutico.
- Llame a la farmacia si su medicamento no tiene el mismo aspecto que antes.
- Mantenga sus medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Use tapas de seguridad en los envases de medicamentos si tiene niños.
- Siga las instrucciones que están en el envase de su medicamento. Llame a su proveedor o farmacéutico si omitió alguna dosis.
- Deseche los medicamentos viejos o vencidos. Si no sabe bien si el medicamento está vencido, llame a su farmacéutico.
- Haga una lista de los medicamentos y las vitaminas que toma.
- Nunca tome los medicamentos de otra persona.




## Opioides y embarazo

### Lo que pone en su cuerpo puede afectar la salud de su bebé.

Por eso es importante hablar con su proveedor médico sobre los medicamentos que toma, incluidos los opioides. Es posible que su proveedor tenga que hacer algunos ajustes en la medicación durante su embarazo.

Algunos medicamentos, como los opioides, pueden afectar negativamente a su bebé. Sin embargo, es importante que no deje de tomar sus medicamentos, a menos que su proveedor le diga que lo haga. Dejar de tomar sus medicamentos sin la aprobación de su proveedor también puede ser riesgoso.



Beber alcohol, consumir drogas ilegales o fumar durante el embarazo puede afectar gravemente a su bebé.

### ¿Qué son los opioides?

Los opioides, también llamados narcóticos, son medicamentos fuertes, por ejemplo:

- Metadona y Subutex/Suboxone para ayudar con los síntomas de la abstinencia de drogas.
- Medicamentos con receta para el dolor, como la oxycodona.
- Drogas ilegales, como la heroína y el fentanilo.

Los opioides son adictivos. Si toma opioides durante el embarazo, su bebé puede volverse dependiente de los medicamentos. Esto puede causar serios problemas de salud para su bebé luego del nacimiento. El bebé puede mostrar signos de abstinencia de drogas relacionados con el **síndrome de abstinencia neonatal (NAS) o síndrome de abstinencia de opioides neonatal (NOWS)**.

Incluso las dosis pequeñas pueden causar signos de abstinencia en algunos bebés. Otras sustancias, como la nicotina, los antidepresivos, las benzodiazepinas y drogas como la cocaína y la metanfetamina, también pueden provocar que los bebés presenten signos de abstinencia.



## Signos del NAS y el Nows

Los signos suelen aparecer de uno a tres días luego del nacimiento del bebé. No obstante, pueden tardar hasta una semana en manifestarse. Estos son algunos signos del NAS y el Nows:

- Llorar mucho, en general de forma intensa y estridente
- Moteado (manchas irregulares en la piel)
- Vómitos o diarrea
- Fiebre
- Irritabilidad
- Problemas para alimentarse
- Respiración rápida y fuerte
- Convulsiones
- Problemas para dormir
- Aumento lento de peso
- Congestión nasal o estornudos
- Sudoración
- Temblores

Reciba ayuda si tiene un trastorno por consumo de sustancias tóxicas. Visite el sitio [webfindtreatment.gov](http://webfindtreatment.gov) o llame al 1-800-662-HELP (4357).

Los bebés con NAS o Nows pueden necesitar cuidados especiales en el hospital después del nacimiento. El equipo de atención médica sabrá qué tipo de tratamiento necesita su bebé para sentirse mejor.

**Si su bebé muestra signos de abstinencia, el amor es una de las mejores medicinas. Abrazar y sostener a su bebé cerca de usted puede ayudarlo. Sin embargo, si la atención reconfortante no es suficiente para calmar los signos de abstinencia, es posible que el equipo de atención médica le dé medicamentos a su bebé.**

**¿Tiene preguntas?** Puede llamar sin cargo a Bright Start al **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Fuentes:

"Pregnancy and Opioids" (Embarazo y opioides), MedlinePlus, 27 de diciembre de 2018, <https://medlineplus.gov/pregnancyandopioids.html>.

"Neonatal Abstinence Syndrome" (Síndrome de abstinencia neonatal), MedlinePlus, <https://web.archive.org/web/20250119030554/https://medlineplus.gov/ency/article/007313.htm>

## Alimentación, sueño, consuelo (ESC)

Hágase estas tres preguntas para guiar el cuidado de su bebé:

- **Alimentación:** ¿Mi bebé se alimenta bien (ya sea con leche materna o con biberón)?
- **Sueño:** ¿Mi bebé duerme al menos una hora? Intente no perturbar el sueño de su bebé.
- **Consuelo:** ¿Ayuda cuando intento consolar o calmar a mi bebé cuando llora?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es "no", hable con su proveedor para obtener ayuda.



## Tabaco y embarazo

Si fuma durante el embarazo, pondrá en riesgo la salud de su bebé. Esto incluye todas las formas de fumar, como cigarrillos, puros, cigarrillos electrónicos (vapeo), pipas de agua y marihuana.

El tabaco puede afectar a su bebé:

- Aumenta las probabilidades de que su bebé nazca demasiado temprano (prematureo).
- Usted tiene  $3\frac{1}{2}$  veces más de probabilidades de tener un bebé con bajo peso al nacer.
- A su bebé por nacer le llegará menos oxígeno y menos nutrientes.
- Su bebé podría tener problemas respiratorios como asma o alergias.
- Los estudios muestran que su bebé puede tener un riesgo mayor de sufrir síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS). El SIDS es cuando el bebé muere repentinamente, generalmente durante el sueño.
- Si fuma y amamanta, los químicos pueden pasar al bebé a través de la leche materna. También puede reducir la cantidad de leche que usted tiene.

Cuanto más pronto deje de fumar, más aumentan sus probabilidades de tener un bebé sano.

¿Quiere ayuda para dejar de fumar? Llame a **1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. O visite [odh.ohio.gov/know-our-programs/tobacco-use-prevention-and-cessation](http://odh.ohio.gov/know-our-programs/tobacco-use-prevention-and-cessation).

## Pruebas de sífilis y hepatitis C

### Sífilis

La sífilis es una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Puede contraerla al tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección con alguien que tiene sífilis. También puede contraerla al tocar o besar las llagas de sífilis de otra persona. Estas llagas pueden estar en los órganos sexuales, en el recto, en los labios o en la boca.

Una persona embarazada que tiene sífilis y no ha recibido tratamiento puede transmitir la infección a su bebé. La sífilis puede causar distintos problemas:

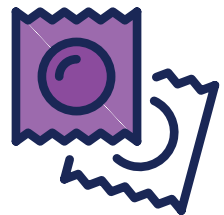
- Aborto espontáneo
- Muerte fetal
- Nacimiento prematuro
- Peso bajo al nacer
- Problemas con la placenta y el cordón umbilical que pueden afectar el desarrollo del bebé
- Muerte neonatal (muerte del bebé en los primeros 28 días de vida)
- Problemas de salud continuos para el bebé

En la primera consulta de atención prenatal, su proveedor le preguntará sobre su historial sexual y le hará un análisis de sangre para evaluar su riesgo de tener sífilis u otras ETS. Por lo general, la sífilis se trata con un medicamento llamado penicilina, que mata la infección. **Si tiene sífilis y recibe tratamiento antes de las 26 semanas de embarazo, probablemente evite que su bebé se infecte.**

### Protéjase de la sífilis

La mejor manera de protegerse de la sífilis es no tener relaciones sexuales. Si tiene relaciones sexuales, hágalo de forma segura.

- Tenga relaciones sexuales con una sola persona que solo tenga relaciones sexuales con usted.
- Use preservativos.
- Hágase la prueba de la sífilis y reciba tratamiento si tiene la infección.
- Pida a su pareja que se haga la prueba de sífilis y que se realice un tratamiento si tiene la infección.



Fuente: "Syphilis in Pregnancy" (Sífilis en el embarazo), March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/syphilis-pregnancy>

## Hepatitis C

La hepatitis C es una enfermedad que puede contraerse por exposición a sangre. La hepatitis C daña el hígado. Una de las principales formas de contraer la enfermedad es a través del uso de drogas intravenosas (IV). También se puede contraer de otras maneras:

- Compartir artículos personales que puedan entrar en contacto con sangre, como máquinas de afeitar y cepillos de dientes.
- Contacto sexual
- Hacerse tatuajes o piercings con material no debidamente higienizado.
- Trasplantes de órganos

La hepatitis C puede dificultar conseguir y mantener un embarazo. Las personas embarazadas que tienen la enfermedad tienen un mayor riesgo de distintos problemas:

- Aumento de peso excesivo durante el embarazo
- Preeclampsia (presión arterial muy alta)
- Diabetes gestacional

Además, una persona que tiene la enfermedad durante el embarazo puede transmitir la hepatitis C a su bebé. Es posible que el bebé necesite tratamiento en una unidad de cuidados intensivos del hospital. Además, existe un mayor riesgo de que el bebé tenga estos problemas:

- Peso bajo al nacer
- Ictericia (la piel y los ojos se ven amarillos)
- Parto prematuro

**Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas embarazadas se realicen pruebas de detección de la hepatitis C.** El proveedor puede hacerle análisis de sangre y comenzar el tratamiento si es necesario. Si el resultado es positivo, será necesario realizar pruebas a su bebé después del nacimiento. Además, si planea amamantar a su bebé, su proveedor puede guiarla sobre cómo hacerlo de manera segura.

Si tiene hepatitis C, lo mejor es recibir tratamiento para la enfermedad antes de quedar embarazada. Sin embargo, si una persona tiene hepatitis C y queda embarazada, es muy importante que reciba una buena atención prenatal y que siga el plan de tratamiento del proveedor para ayudar a proteger la salud de la persona embarazada y la del bebé.

Fuente: "Pregnancy and Breastfeeding with Hepatitis C: What You Need to Know" (Embarazo y lactancia con hepatitis C: lo que debe saber), Healthline, <https://www.healthline.com/health/pregnancy/hepatitis-c-and-pregnancy#risk-factors-and-symptoms>

# Cómo prepararse para el trabajo de parto y el parto

## Temas de los que puede informarse:

¿Qué es un plan de parto? .....	32
Qué empacar para llevar al hospital .....	34
Lactancia materna o biberón: solo usted puede decidir.....	35
Qué debe hacer antes de salir del hospital .....	37
Ley de asientos de bebés para automóvil de Ohio.....	37



## ¿Qué es un plan de parto?

Un plan de parto ayuda a que se respeten sus decisiones durante el trabajo de parto y el nacimiento del bebé. Le indica al proveedor y a las enfermeras que ayudan a dar a luz a su bebé lo que usted desea. Un plan de parto es una excelente manera de sentirse mejor preparada para el trabajo de parto y el nacimiento del bebé. Pueden ser cosas como las siguientes:

- Los tipos de medicamentos que desea o no desea tomar
- Quién desea que esté con usted en la sala cuando tenga a su bebé
- Cualquier práctica religiosa o cultural que usted siga



**Estas son algunas preguntas para ayudarla a comenzar su plan de parto:**

¿Dónde desea tener a su bebé?

---

¿Desea el contacto piel con piel con su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento (recomendado)?

---

¿Quién quiere que esté con usted en la sala durante el trabajo de parto y nacimiento del bebé?

---

¿Hay alguna tradición que quiere seguir para el nacimiento de su bebé?

---

¿Quién quiere que corte el cordón umbilical?

---

Descargue un modelo del plan de parto del American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos):

**<https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/womens-health/files/health-tools/sample-birth-plan.pdf>**

O descargue un modelo del plan de parto de March of Dimes:

**<https://www.marchofdimes.org/sites/default/files/2022-12/Birth-Plan-Sheet-English.pdf>**

## Qué empacar para llevar al hospital

Se recomienda tener el bolso para el hospital preparado antes de la semana 38 para que esté listo en el momento en que su bebé decida nacer. Para ahorrar dinero, pregunte qué artículos brinda el hospital para no tener que llevarlos. Use como ayuda esta lista de artículos para llevar al hospital.

### Para usted

- Documento de identificación con fotografía, información del seguro, formularios del hospital y plan de parto
- Una bata o un suéter abrigado
- Artículos de higiene personal, protector labial, broches para el cabello
- Crema para los pezones
- Anteojos
- Ropa cómoda, sujetador con buen soporte y almohadillas absorbentes de lactancia
- Dos o tres pares de calcetines abrigados y antideslizantes para caminar por los pasillos antes y después del parto
- Alguna bebida especial para mantenerse hidratada en el trabajo de parto
- Bocadoillos que no necesiten refrigeración
- Teléfono móvil y cargador (con cable extralargo)
- Parlante bluetooth portátil y lista de canciones
- Libros, revistas o tableta para los momentos de descanso
- Artículos de confort como un difusor de aromaterapia, loción o aceite para masajes, ventilador portátil
- Almohada para amamantar

### Para el bebé

- Ropa cómoda y mantas abrigadas para el viaje a casa
- Asiento de seguridad para el automóvil
- Información de contacto del proveedor médico del bebé

Consulte con sus amistades y familiares lo que les resultó útil tener en el hospital durante el trabajo de parto y el nacimiento del bebé. Si es posible, visite el hospital para conocer las opciones disponibles.

### Para su acompañante de apoyo en el parto

- Refrigerios para el trabajo de parto y para compartir después del nacimiento
  - Bebidas o una botella de agua reutilizable
  - Un libro o un podcast para los momentos de descanso

## Lactancia materna o biberón: solo usted puede decidir

### Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna puede ser saludable para usted y su bebé. Además, amamantar tiene muchas ventajas:

- Los bebés reciben las cantidades adecuadas de vitaminas y minerales que necesitan.
- Ayuda a proteger a los bebés de ciertos problemas de salud.
- A los bebés les resulta más fácil digerir la leche materna que la leche de fórmula.
- Ayuda a ahorrar dinero en alimento para bebés.

### ¿Cuánto tiempo hay que amamantar a un bebé?

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés se alimenten exclusivamente de leche materna durante los primeros seis meses. Luego de ese período, se puede seguir amamantando al bebé durante al menos un año mientras se lo alimenta con alimentos blandos y en puré.

### Cómo obtener más información

Si tiene preguntas sobre la lactancia materna, su embarazo o cómo pedir un extractor de leche materna, nuestro programa Bright Start de coordinación de la atención en la maternidad puede ayudarla. Simplemente llámenos sin cargo al **1-833-606-2727** (TTY **1-833-889-6446**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



## ¿Es recomendable que todas las personas amamanten?

Para muchas personas, amamantar es una opción saludable. Sin embargo, algunas personas no deben amamantar a sus bebés. Opte por la leche de fórmula en vez de la leche materna en estos casos:

- Es VIH positivo
- Tiene tuberculosis activa
- Usa drogas ilegales
- Está tomando ciertos medicamentos o recibiendo tratamiento para el cáncer



Hable con su médico para saber si amamantar es la opción correcta para usted.

## Ayuda para alimentar a su bebé

Si está embarazada o tuvo un bebé hace poco, puede inscribirse en el programa WIC para mujeres, bebés y niños. El WIC es un programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños de hasta 5 años.

El WIC puede ayudarla a encontrar leche de fórmula si le da biberón a su bebé o suplementos en caso de estar amamantando. Las personas que participan en el programa pueden recibir dinero para utilizarlos en productos alimenticios de WIC todos los meses. Llame al **1-800-755-4769** para comunicarse con el programa WIC o vaya a **[www.signupwic.com](http://www.signupwic.com)**.



Fuentes: American Academy of Pediatrics and the Office on Women's Health (Academia Estadounidense de Pediatría y la Oficina d Salud para la Mujer)

## Qué debe hacer antes de salir del hospital

- Comuníquese con su trabajador social de Medicaid para realizar la inscripción de su bebé.
- Inscriba a su bebé en el plan de salud de AmeriHealth Caritas Ohio.
- Programe la primera consulta de su bebé con el proveedor médico.
- Programe una consulta con su proveedor médico para recibir atención posparto. Debe realizarse entre 7 y 84 días después del parto.
- Llame al WIC al **1-800-755-4769** para informarles que tuvo a su bebé e inscribirse en el programa. Las personas que están en el programa pueden recibir dólares para usar en productos alimenticios del WIC cada mes. El WIC también puede brindarle información sobre los recursos de lactancia materna disponibles en su región.



Nuestro equipo de Bright Start se comunicará con usted aproximadamente dos semanas después de tener al bebé. Se asegurarán de que tenga todo lo que necesita.

## Ley de asientos de bebés para automóvil de Ohio



### Esto es lo que dice la ley de asientos de bebés para automóvil de Ohio:

Los niños deben usar los asientos con elevador y colocación de cinturón luego de dejar de usar los asientos de seguridad hasta que tengan ocho años, a menos que midan al menos 4 pies y 9 pulgadas (57 pulgadas)/1 m 45 cm. La ley de Ohio de seguridad del pasajero requiere lo siguiente:

- Los niños menores de 4 años o que pesen menos de 40 libras deben usar un asiento de seguridad para niños que cumpla con las normas federales de seguridad para vehículos motorizados.
- Los niños menores de ocho años deben usar un asiento con elevación, a menos que midan 4 pies y 9 pulgadas (1 m 45 cm).
- Los niños entre los 8 y 15 años deben usar un asiento de seguridad para niños o cinturón de seguridad.

Fuente: "Child Passenger Safety" (Seguridad de los niños como pasajeros)  
<https://ohio.gov/residents/resources/car-seat-law>

# Atención posparto y lo que puede esperar luego del nacimiento

## Temas de los que puede informarse:

Atención posparto .....	38
Depresión posparto .....	40
¿Decidió o tiene planes de tener otro bebé? .....	42

## Atención posparto

El período posterior al nacimiento del bebé se llama posparto. Intente tomarse con calma las primeras semanas posteriores al nacimiento del bebé. Si tiene familia y amigos que puedan ayudarla, permita que lo hagan. Antes de recibir el alta del hospital, usted debería recibir instrucciones para el alta y programar consultas médicas de seguimiento para usted y su bebé.

## Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias en estos casos:

- Dolor en el pecho
- Problemas para respirar o falta de aliento
- Convulsiones
- Pensamientos de lastimarse a usted o a su bebé

Informe al **911** o al proveedor médico que se encuentra en el período de posparto, el momento que tuvo a su bebé y los síntomas que tiene. Si siente que algo no está bien, busque atención médica.



## Confíe en su instinto.

Siempre busque atención médica si no se siente bien o si tiene preguntas o inquietudes.

## Vea a su proveedor médico

Después de tener a su bebé, no deje de ver a su proveedor médico. Su proveedor la ayudará a mantenerse sana mientras su cuerpo se recupera del embarazo. También puede ayudarla a planificar su próximo embarazo y brindarle atención cuando esté enferma. Llame a su proveedor hoy mismo para solicitar una consulta.

Si necesita ayuda para buscar a un proveedor que sea adecuado para usted, llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**), las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Consulte la información importante en la página 11. Estos son signos de advertencia que indican que necesita atención médica de inmediato.

Fuente: "Urgent Maternal Warning Signs" (Signos de advertencia de urgencia en maternidad) Alliance for Innovation on Maternal Health, mayo de 2020, <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>



## Depresión posparto

Cerca de la mitad de las personas que tuvieron un bebé pueden sentir algo de tristeza en los primeros días después del nacimiento. El "baby blues" (o tristeza posparto) se debe a una caída repentina en los niveles hormonales. Es posible que lllore sin motivo, sienta ansiedad, irritabilidad o mal humor, o no tenga energía. Por lo general, estos síntomas se van en un par de semanas. Sin embargo, la depresión posparto es más seria que el "baby blues". Puede aparecer durante o después del embarazo.

### Los signos de la depresión posparto son diferentes en cada persona

Si tiene alguno de los síntomas que se indican a continuación durante más de unos días, hable con su proveedor médico.

- No puede dormir desde hace varios días
- Quiere dormir todo el tiempo
- Siente que no puede cuidar a su bebé
- Tiene problemas para concentrarse
- Se siente triste o enojada
- Pierde el interés por cosas que antes disfrutaba
- Lloro más de lo habitual
- Se siente distante de sus seres queridos
- Se siente desconectada de su bebé
- Siente culpa o que no vale nada
- Piensa que no es una buena mamá
- Piensa que puede lastimar a su bebé por accidente o a propósito



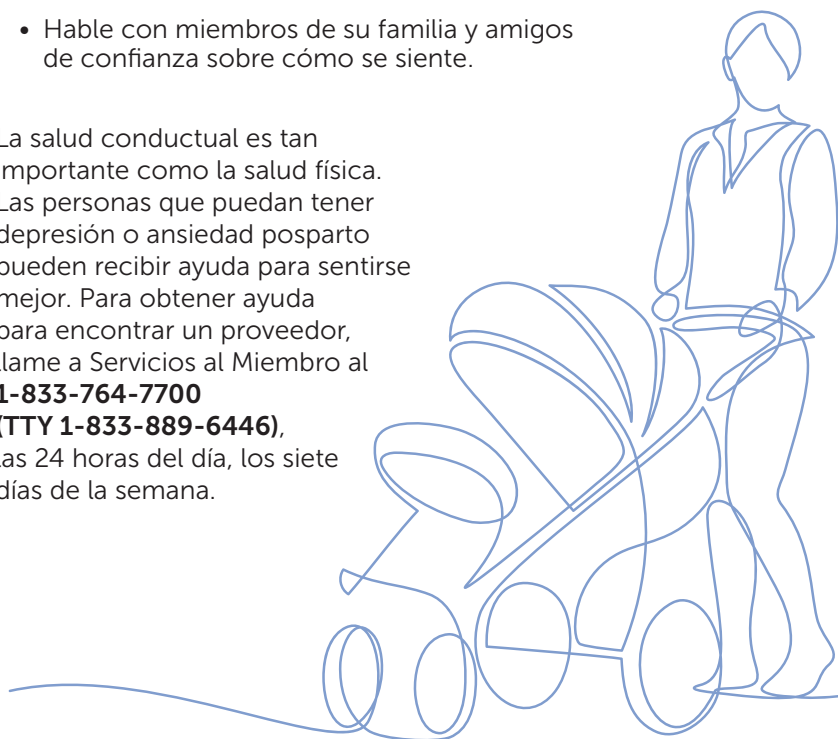
## ¡Si está pensando en lastimarse a usted misma o a su bebé, busque ayuda inmediatamente!

- Llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.
- Llame a la Suicide & Crisis Lifeline (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis) al **988**.
- Llame a la CareLine de Ohio al **1-800-720-9616**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## La depresión posparto puede tratarse. Además, puede hacer algunas cosas para sentirse mejor:

- Hable con su proveedor médico sobre cómo se siente.
- Hable con un terapeuta o únase a un grupo de apoyo.
- Tome su medicación según las indicaciones de su proveedor médico.
- Coma alimentos saludables y duerma lo suficiente todas las noches.
- Manténgase activa.
- Deje tiempo para hacer algo entretenido.
- Hable con miembros de su familia y amigos de confianza sobre cómo se siente.

La salud conductual es tan importante como la salud física. Las personas que puedan tener depresión o ansiedad posparto pueden recibir ayuda para sentirse mejor. Para obtener ayuda para encontrar un proveedor, llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



## ¿Decidió o tiene planes de tener otro bebé?

Hay diversas opiniones sobre las probabilidades de quedar embarazada poco después de dar a luz. Depende de muchos factores: si está amamantando, la manera en que su cuerpo se está recuperando y su ciclo menstrual. Sin embargo, **puede** suceder. Es por eso que, si no quiere quedar embarazada poco después de haber dado a luz, es importante que use un método anticonceptivo.

Es una buena idea hablar con su proveedor médico sobre cuándo es seguro tener relaciones sexuales de nuevo después del parto y sobre los métodos anticonceptivos que pueden funcionar para usted. Estas son algunas cosas a tener en cuenta.

### Cuándo comenzar

Puede empezar a usar algunos tipos de anticonceptivos, como el DIU, de inmediato. Con otros métodos, tiene que esperar algunas semanas para comenzar a usarlos.

### Durante la lactancia

En términos generales, todos los métodos anticonceptivos son seguros; sin embargo, algunos pueden reducir la producción de leche. Los profesionales de la salud recomiendan anticonceptivos a base de progestina durante la lactancia. Por ejemplo:

- Inyección Depo-Provera
- Implante NEXPLANON
- Minipíldora (a diferencia de la píldora tradicional combinada que tiene estrógeno y progestina, la minipíldora solo tiene progestina)



## Lo que haya usado anteriormente

Esta puede ser o no una buena opción para usted. Su cuerpo sufre cambios durante el embarazo. A veces, el método que utilizaba antes del embarazo puede no ser el mejor después del embarazo. Por ejemplo, la esponja y el capuchón cervical son mucho menos eficaces en personas que han dado a luz o es posible que no se ajusten correctamente. Además, como mencionamos anteriormente, es mejor utilizar anticonceptivos a base de progestina durante la lactancia.

Sea el método anticonceptivo que elija, nosotros lo cubrimos. Si tiene alguna pregunta sobre la cobertura de su plan de salud, llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Para conocer más sobre los métodos anticonceptivos, llame sin cargo al programa Bright Start de coordinación de la atención en la maternidad al **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., o hable con su proveedor.

Fuente: "What Birth Control Should You Use After Pregnancy?" (¿Qué método anticonceptivo se recomienda usar después de un embarazo?) What to Expect, Medically revisado el 17 de marzo de 2022, <https://www.whattoexpect.com/first-year/birth-control-after-pregnancy.aspx>



Puede elegir entre diferentes opciones de anticonceptivos. Los anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC) pueden ayudarla a no quedar embarazada durante un período de 3 a 12 años. Los LARC son dispositivos que su proveedor coloca dentro de su brazo o útero. Se pueden colocar después de dar a luz o antes de recibir el alta. Permanece colocado hasta que usted desee que se lo retiren.

Para más información sobre métodos anticonceptivos, visite <https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control>.

# Cuidado de su bebé

## Temas de los que puede informarse:

Visitas de control para niños.....	45
Inmunizaciones (vacunas).....	46
Pruebas de detección de intoxicación por plomo .....	48
¿Su bebé está enfermo? .....	49
Consejos y recordatorios .....	51



## Visitas de control para niños

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés acudan al proveedor médico entre tres y cinco días después de nacer. ¡Llame y solicite la primera visita médica para su bebé hoy mismo!

## Calendario de visitas de control para niños

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños reciban chequeos médicos a estas edades:

- Entre 3 y 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Los niños de entre 3 y 21 años deben acudir a una visita médica de rutina cada año.





## Pruebas de detección de intoxicación por plomo

Aunque su hijo parezca sano, existe la posibilidad de que tenga niveles altos de plomo en la sangre. Esto puede provocarle muchos daños a su salud. Pregunte al proveedor médico de su hijo sobre la prueba de detección de plomo en sangre. Los niños deben hacerse una prueba de detección de plomo antes de los 2 años.

### ¿Cómo se produce la intoxicación por plomo?

La intoxicación por plomo ocurre al ingerir o respirar fragmentos o polvo de plomo. No se puede ver, saborear ni oler. Sin embargo, el plomo puede estar presente en entornos donde usted y su familia se encuentran. El plomo puede encontrarse en la pintura, el agua, los juguetes y tanto en el polvo de su hogar y como en la tierra que rodea su casa. Para obtener más información, visite la página en línea de la Agencia de Protección Ambiental en <https://www.epa.gov/lead>.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor médico para su hijo, visite [www.amerihhealthcaritasoh.com](http://www.amerihhealthcaritasoh.com) o llame a Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



## ¿Su bebé está enfermo?

No siempre es fácil saber si su bebé necesita atención médica cuando muestra signos de enfermedad. Estas guías la ayudarán a saber qué hacer.

### **Si nota alguno de estos signos, llame al 911 o lleve a su bebé a la sala de emergencias de inmediato:**

- Color azulado alrededor de los labios o las uñas: su bebé no está recibiendo suficiente oxígeno.
- Convulsiones
- Color rojo o negro en las deposiciones o el vómito, o bolitas que parecen café molido: podría ser sangre.

## **Alimentación, sueño, consuelo (ESC)**

Hágase estas tres preguntas para guiar el cuidado de su bebé:

- **Alimentación:** ¿Mi bebé se alimenta bien (ya sea con leche materna o con biberón)?
- **Sueño:** ¿Mi bebé duerme al menos una hora? Intente no perturbar el sueño de su bebé.
- **Consuelo:** ¿Ayuda cuando intento consolar o calmar a mi bebé cuando llora?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es "no", hable con su proveedor para obtener ayuda.

### **Si nota alguno de estos signos, llame al proveedor médico de su bebé:**

- Temperatura rectal de 100.4 °F (38 °C) o más en un bebé menor de 2 meses.
- Cualquier fiebre en un bebé que no haya sido vacunado.
- Vómitos y diarrea, especialmente si también hay fiebre, que duran más de 24 horas.

- Signos de deshidratación, por ejemplo:
  - Llanto sin lágrimas
  - Menos orina de lo habitual (menos de seis pañales mojados al día en los bebés)
  - Orina de color oscuro
  - Boca y labios secos y agrietados
  - Ojos hundidos
  - Irritabilidad o inquietud inusual.
  - Punto blando hundido en la parte superior de la cabeza de un bebé menor de 18 meses
- Una erupción que no desaparece después de unos días, en especial si además hay fiebre. Asegúrese de informar al proveedor si ocurre lo siguiente con la erupción:
  - Supura o moja
  - Parece un blanco de tiro o tiene ampollas o burbujas
- Sangre en la orina

**Es posible que esta guía no cubra todos los signos de que un bebé está enfermo y necesita atención médica. Si algo no parece estar bien o si no está segura de si algo es normal o no, lo mejor es siempre consultar con el proveedor médico de su bebé.**

Fuente: "When To Call a Pediatrician" (Cuándo llamar al pediatra), Grow by WebMD, Medically revisado el 1.º de diciembre de 2021, <https://www.webmd.com/parenting/baby/features/when-call-pediatrician>



## Consejos y recordatorios

### Ponga al bebé boca abajo durante algunos momentos (“tummy time”)

Esta es una excelente forma de que su bebé desarrolle la fuerza necesaria para sentarse, darse la vuelta y gatear. También puede prevenir que aparezcan zonas planas en la cabeza del bebé. Este tiempo boca abajo puede comenzar desde el primer día en casa después de salir del hospital. Puede hacerse después de cambiar el pañal, bañar al bebé o después de la siesta, y debe formar parte del tiempo de juego.

Empiece con dos o tres sesiones al día durante tres a cinco minutos cada vez. Aumente la duración y el número de sesiones a medida que su bebé adquiera más fuerza y se sienta más cómodo. Cuando su bebé tenga alrededor de 2 meses, intente que pase entre 15 y 30 minutos al día boca abajo. Puede hacerlo en varias sesiones cortas. Vigile a su bebé mientras está boca abajo y cálmelo si se pone inquieto o se enfada.

### ¿Está bien dejar llorar al bebé?

Todos los bebés lloran. Algunos lloran mucho. Hay diversos motivos por los que los bebés lloran. Puede ser por hambre, gases, molestias o demasiado ruido. Puede ser muy frustrante cuando su bebé no para de llorar.

#### Pero recuerde:

- Los bebés lloran. Es una reacción natural a diferentes cosas.
- Si le preocupa el llanto de su bebé, hable con el proveedor médico de su bebé.
- Está bien que usted coloque a su bebé en la cuna y se aleje por unos pocos minutos para calmarse.
- Está bien pedir ayuda.
- Nunca levante a su bebé cuando esté enojado.
- Nunca sacuda a su bebé.
- Hable con el proveedor médico de su bebé antes de hacer cualquier cambio en la leche de fórmula de su bebé.

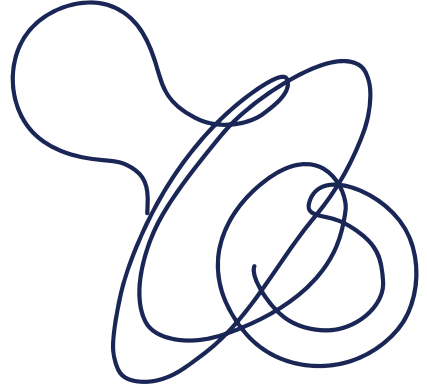
Fuentes:

“Tummy Time for a Healthy Baby” (Tiempo boca abajo para un bebé saludable), Instituto Nacional Eunice Kennedy Shriver de Salud Infantil y Desarrollo Humano, <https://web.archive.org/web/20250118004548/https://safetosleep.nichd.nih.gov/reduce-risk/tummy-time>

“Back to Sleep, Tummy to Play” (Boca arriba para dormir; boca abajo para jugar), Healthychildren.org, American Academy of Pediatrics, 21 de junio de 2022, <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/sleep/pages/back-to-sleep-tummy-to-play.aspx>

## Uso del chupete durante el primer año

El chupete puede ayudar a calmar a su bebé, pero jamás debe reemplazar el consuelo de la madre, el padre o la persona que lo cuida. El uso de un chupete al poner a dormir a su bebé en la cuna puede incluso disminuir el riesgo del SIDS.



Consejos para el uso de un chupete:

- No comience a ofrecer a su bebé un chupete a menos que la lactancia esté yendo bien. Si cree que su bebé necesita el chupete antes de este momento, hable con el proveedor médico de su bebé.
- No coloque el chupete en la ropa de su bebé ni lo cuelgue alrededor de su cuello. Esto puede causar estrangulación.
- Los chupetes no deben cubrirse ni mojarse con algo dulce.
- No obligue a su bebé a usar el chupete si no lo desea.
- Limite el tiempo que su bebé usa el chupete. Es mejor usarlo solo para la hora de dormir y para calmarlo.
- A los 12 meses de edad, su bebé debe dejar de usar el chupete.

"Pacifiers (Soothers): A User's Guide for Parents" (Chupetes: una guía de uso para padres), *Pediatrics & Child Health*, octubre de 2003, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560)





### **Sueño seguro: cada siesta, cada noche**

Cuando sepa que su bebé duerme seguro, ¡usted también dormirá mejor! Estos son algunos consejos para establecer una rutina de sueño seguro. Ayudará a su bebé a saber cuándo es hora de dormir. Y la ayudará a estar tranquila.

**Establecer buenos hábitos de dormir ahora ayudará al bebé a acostumbrarse a dormir en su propio espacio seguro.**

### **Con un poco de práctica, una rutina de sueño puede ser tan fácil como dejarlo Solo, Boca arriba, en una Cuna vacía:**

**Solo:** los bebés deben dormir solos en su propia superficie para dormir, lejos de adultos, otros niños, mascotas, juguetes, peluches y mantas. Esta es la forma más segura de dormir cuando los bebés son demasiado pequeños como para darse vuelta solos.

**Boca arriba:** los bebés siempre deben dormir boca arriba, a menos que el pediatra indique lo contrario. Debe ser una superficie firme y plana. Cuando el bebé duerme en la cama de los padres, existe el riesgo de que quede atrapado debajo de un adulto o que lo aplasten.

**Cuna:** los bebés deben dormir en una cuna o moisés. Retire las almohadas, mantas, protectores o peluches para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).

Fuente: <https://cribsforkids.org/wp-content/uploads/Educational-Handout-.pdf>

# Números y recursos útiles

## Línea de enfermería 24/7

**1-833-625-6446 (TTY 1-833-889-6446)**

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

## Línea directa 24/7 sobre lactancia materna del Departamento de Salud de Ohio

**1-888-588-3423** o envíe el texto **BFHOTLINE** al **839863**

## Programa Bright Start® (Inicio Brillante) de coordinación de atención en la maternidad

**1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**

8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes

## Servicios al Miembro

**1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

## Línea Nacional de Salud Mental Materna

**1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**

## Equipo de Alcance y Respuesta Rápida

**1-833-464-7768 (TTY 1-833-889-6446)**

8 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes

## Transporte a consultas

**1-833-664-6368**

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

## Programa para dejar de fumar

**1-800-784-8669 (TTY 1-866-228-4327)**

De lunes a viernes: 9 a.m. a 11 p.m.

Sábados y domingos: 10:30 a.m. a 6:30 p.m.

Servicio de buzón de voz disponible 24/7.

## Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica

**1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)**

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

## Encuentre ayuda para asistencia económica, banco de alimentos y otros artículos sin costo o a costo reducido.

Llame al **211** o visite <https://www.211.org/>.



## ¿Necesita ayuda para tener un teléfono celular?

Visite

<https://mybenefitphone.com>



Pulsewrx, Inc. es un proveedor autorizado a través de una compañía de telecomunicaciones calificada de su preferencia, en función de la disponibilidad de cobertura, la compatibilidad del dispositivo y la designación de la compañía de telecomunicaciones elegible (ETC) en el área de servicio. Este servicio es respaldado por Lifeline. Lifeline es un programa de asistencia gubernamental intransferible con un límite de un descuento por familia. Puede encontrar los términos y las condiciones completos en <http://mybenefitphone.com>.



## Aplicación móvil de AmeriHealth Caritas Ohio

Nuestra aplicación móvil brinda acceso a su información de salud en cualquier momento y lugar. Visite Google Play o Apple App Store.\* Busque "AHC Mobile" y descárguela. Luego, seleccione Ohio. La aplicación se descarga de forma gratuita.

## Su cuenta en línea

Puede conectarse para ayudarle a cuidar de su salud. Visite [www.amerihealthcaritasoh.com](http://www.amerihealthcaritasoh.com) e inicie sesión en su cuenta en línea de AmeriHealth Caritas Ohio. Esto también se llama portal del miembro. Puede ver su historial médico y la lista de sus medicamentos actuales.

## La discriminación es ilegal

AmeriHealth Caritas Ohio cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, incluidas las características sexuales, incluidos los rasgos intersexuales; embarazo o afecciones relacionadas; orientación sexual; identidad de género y estereotipos sexuales (de acuerdo con el alcance de la discriminación sexual descrita en 45 CFR § 92.101(a)(2)). AmeriHealth Caritas Ohio no excluye a las personas ni las trata de manera menos favorable debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

AmeriHealth Caritas Ohio proporciona modificaciones razonables y ayudas y servicios auxiliares apropiados y gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen eficazmente con nosotros, como intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, etc.). AmeriHealth Caritas Ohio brinda servicios gratuitos de asistencia lingüística a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, que pueden incluir intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas. Si necesita modificaciones razonables, ayudas y servicios auxiliares adecuados o servicios de asistencia lingüística, comuníquese con Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Ohio al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Si considera que AmeriHealth Caritas no brindó estos servicios o lo discriminó de alguna otra manera en función de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja formal ante el Coordinador de Derechos Civiles por correo, teléfono o en línea.

Correo postal: AmeriHealth Caritas Ohio  
Attn: Civil Rights Coordinator  
P.O. Box 7133  
London, KY 40742

Teléfono: **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**

En línea:

**<https://apps.amerhealthcaritasoh.com/securecontact/index.aspx>**

Si necesita ayuda para presentar la queja formal, el Coordinador de Derechos Civiles de AmeriHealth Caritas está a su disposición para ayudarlo. También puede presentar en forma electrónica una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos a través del portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o por teléfono.

Correo postal: U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Teléfono: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

En línea: [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html)

Este aviso también está disponible en el sitio web de AmeriHealth Caritas Ohio [www.amerihealthcaritasoh.com](http://www.amerihealthcaritasoh.com).

---

AmeriHealth Caritas Ohio se compromete a mantener la privacidad y la seguridad de la información personal de los miembros de su plan. Lea más sobre nuestras prácticas de privacidad en [www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx](http://www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx)

---

## Servicios de interpretación en varios idiomas

Si tiene problemas para leer o comprender esta información o cualquier otra información de AmeriHealth Caritas Ohio, comuníquese sin cargo con nuestros Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana para obtener ayuda sin costo (gratis). Llame si usted desea acceder a:

- Interpretación oral, traducción oral
- Asistentes y servicios auxiliares
- Información escrita en su idioma materno distinto del inglés
- Información escrita en otros formatos, como braille o letra grande

**English** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

**Spanish** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin cargo. Llame al **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

**Haitian French Creole** ATANSYON: Si w pale kreyòl ayisyen, genyen sèvis pou ede w nan lang pa w ki disponib gratis pou ou. Rele nan **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

**Ukrainian** УВАГА: Якщо ви говорите українською мовою, ви маєте право на безкоштовні мовні послуги. Телефонуйте за номером **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

**Nepali/Nepalese (Nepal)** ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका निम्ति भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन् । **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) मा फोन गर्नुहोस् ।

## **Arabic**

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية لك مجاناً.  
اتصل بالرقم **1-833-764-7700** (**TTY 1-833-889-6446**).

**Somali** FIIRO GAAR AH: Haddii aadan ku hadlin Af-Soomaali, adeegyada caawimaada luqadda oo bilaash ah, ayaa diyaar kuu ah. Wac **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

**Russian** ВНИМАНИЕ: если вы говорите по-русски, в вашем распоряжении бесплатные услуги переводчика. Позвоните по тел. **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

**Swahili** TAHADHARI: Ikiwa huzungumzi Kiswahili, utapokea huduma za usaidizi wa lugha, bila malipo. Piga simu kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

**French** ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez-nous au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

**Kinyarwanda (Burundi)** MENYA NEZA: Nimba uvuga Ikirundi (Burundi), ama seruvise afasha mu vy'indimi, atangwa ku buntu, arahari ku bwanyu. Hamagara kuri **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

**Uzbek (Uzbekistan)** DIQQAT: Agar ingliz tilida gapirmasangiz, siz uchun bepul til yordam xizmatlari mavjud. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ga qo'ng'iroq qiling.

### **Pashtu (Afghanistan)**

توجه: که تاسی په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبې د مرستې وړیا خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. دې **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېرې ته زنگ ووهئ.

**Vietnamese** CHÚ Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có sẵn dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

**Tigrinya** ኣስተውዕል :- ቋንቋ ትግርኛ ዘይትዘረብ እንተደኣ ኾንካ ብናጻ ዝወሃብ ኣገልግሎት ኣገዝ ንዓኻ ክፋት እዩ። ናብ **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ደውል።

### **Dari (Afghanistan)**

توجه: اگر به لسان افغانی گپ میزنید، خدمات مساعدت لسانی به صورت رایگان به شما ارایه میشود. با نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید.





La información de este documento tiene como objetivo ayudar a que comprenda mejor este tema. No tiene el fin de sustituir a su proveedor de atención médica. Si tiene alguna pregunta, hable con su proveedor de atención médica. Si cree que necesita ver a su proveedor de atención médica debido a algo que leyó en esta información, comuníquese con su proveedor de atención médica. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla por algo que leyó en este documento.



**BRIGHT**START®



AmeriHealth Caritas

Ohio