



## Le damos la bienvenida a nuestro consultorio. Gracias por escoger nuestro consultorio para recibir atención médica durante el embarazo.

Esperamos su primera visita a nuestro centro. Hasta el momento en que nos conozcamos, es posible que tenga preguntas sobre su embarazo. A continuación, encontrará información que puede resultarle útil. Tómese el tiempo de revisar este folleto antes de su primera visita al consultorio. Si tiene una cuenta en el Portal de pacientes de UPMC, le enviaremos información importante para que la revise a través de este recurso electrónico.

### Medicamentos

Todos los medicamentos pueden afectar el cuerpo de alguna manera. Póngase en contacto con nosotros antes de continuar tomando o dejar de tomar sus medicamentos. **Los siguientes medicamentos generalmente se consideran seguros durante el embarazo.**

<p style="text-align: center;"><b>Resfriado/gripe/dolor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después del primer trimestre, Sudafed® (pseudoefedrina) de 30 a 60 mg cada seis (6) horas, según sea necesario para tratar la congestión.</li> <li>• Tylenol® (paracetamol) cada cuatro (4) horas, según sea necesario para tratar la fiebre o los dolores corporales. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ No se deben tomar más de 4 gramos en 24 horas.</li> <li>○ No se deben tomar ibuprofeno, aspirina ni naproxeno.</li> </ul> </li> <li>• Gotas o pastillas para la tos (Sucrets®, Ludens®, Ricola) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ No se debe tomar ningún medicamento que contenga fenol o mentol.</li> </ul> </li> <li>• Atomizador nasal salino (Ocean).</li> <li>• Robitussin® (dextrometorfano) para tratar la mucosa y la congestión torácica (solo con guaifenesina). <ul style="list-style-type: none"> <li>○ No se debe tomar nada que contenga alcohol.</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Vitaminas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitaminas prenatales.</li> <li>• Ácido fólico (0.4 mg o 400 mcg por día).</li> <li>• Vitamina C (hasta 1,000 mg al día).</li> <li>• Si las vitaminas provocan náuseas, se deben tomar con comida o por la noche. Si eso no ayuda, se puede probar con Flintstones™ masticables con ácido fólico dos (2) veces al día.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Náuseas/vómitos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamina B6 (piridoxina), 50 mg tres (3) veces al día.</li> <li>• Unisom® (doxilamina), 1/2 cápsula hasta tres (3) veces al día.</li> <li>• Muñequera de acupresión contra las náuseas Sea-Band®.</li> <li>• Té de jengibre y caramelos de menta.</li> <li>• Se debe llamar al consultorio si los vómitos duran más de 24 horas.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Alergia/senos paranasales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprimidos o cápsulas de Benadryl® (clorhidrato de difenhidramina); crema Benadryl®.</li> <li>• Claritin® (loratadina) o Zyrtec® (cetirizina), sin descongestionante añadido.</li> <li>• Loción de calamina o Caladryl®.</li> </ul>
<b>Indigestión o acidez</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiácidos Tums®, Mylanta®, Maalox®, Pepcid®.</li> <li>• No se deben tomar Pepto-Bismol®, Alka Seltzer® ni productos que contengan aspirina.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Estreñimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colace® (docusato sódico), Metamucil®.</li> <li>• Se pueden tomar ablandadores de heces, pero no laxantes.</li> <li>• Leche de magnesia, según sea necesario.</li> <li>• Se debe aumentar el consumo de fibra natural y agua/líquido en su dieta.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Hemorroides</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ungüento Preparation H®.</li> <li>• Crema Anusol®.</li> <li>• Baños tibios en la bañera.</li> <li>• Almohadillas Tucks®.</li> </ul>

*Continuación >*

Diarrea	Infecciones fúngicas en la vagina
<ul style="list-style-type: none"> <li>No se debe tomar ningún medicamento que contenga bismuto.</li> <li>Se debe llamar al médico si la diarrea dura más de 24 horas o si la fiebre es igual o superior a 101 °F.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema vaginal Monistat® 3 o 7 (miconazol).</li> </ul>

## Dieta

Lleve una dieta saludable y equilibrada que incluya frutas, verduras, lácteos y proteínas, a fin de nutrirse usted y nutrir a su bebé.

- Puede consumir fiambres, pero debe calentarlos a 165 °F antes de comerlos.
- Los productos lácteos deben estar pasteurizados. Evite los quesos blandos, como el feta, el brie y los quesos de estilo mexicano, a menos que se indique claramente que están hechos con leche pasteurizada.
- La mayoría de los mariscos comunes son aceptables; evite el pargo, el pez espada, el atún blanco, el tiburón, el blanquillo, la caballa real, el patudo, la aguja y el reloj anaranjado.
- Limite el consumo de cafeína a unos 250 mg al día, lo que equivale a una taza de café de 12 onzas. Muchas bebidas contienen cafeína, así que revise las etiquetas.

## Comuníquese con nosotros

Si no tiene una cuenta en el Portal de pacientes de UPMC, le recomendamos encarecidamente que cree una en [UPMC.com/PatientPortals](https://UPMC.com/PatientPortals). Los mensajes a través de su cuenta del Portal de pacientes de UPMC son una excelente manera de comunicarse con nosotros en caso de tener necesidades o inquietudes que no sean de emergencia. También podrá ver los resultados de las pruebas, programar consultar y recibir información adicional. Este portal no debe utilizarse para casos de emergencias, p. ej., si tiene hemorragias o dolor. Llame al consultorio si tiene algún problema que sea de emergencia.

Si tiene preguntas o dudas antes de su consultar, póngase en contacto con nuestro consultorio y estaremos encantados de ayudarla. **¡Esperamos verla pronto!**

- Si sigue una dieta especial, coméntelo con el obstetra durante su primera consulta.

## Drogas y alcohol

Evite el consumo de drogas y alcohol **por completo** durante el embarazo.

## Gatos

Evite limpiar las cajas de arena de los gatos y asegúrese de no estar en contacto con gatos enfermos.

## Cinturones de seguridad

Los cinturones de seguridad son importantes para protegerla a usted y a su bebé. Se recomienda usar tanto el cinturón de hombro como el de cadera. Colóquese el cinturón de cadera debajo del vientre, pasándolo a través de las caderas y los muslos.

## Sangrado/manchas de sangre

Llame a nuestro consultorio si presenta sangrado o manchas de sangre.