

Su salud después del embarazo: Síntomas a los que debe prestar atención

PARA TODA PERSONA QUE HAYA ESTADO EMBARAZADA, HAYA EXPERIMENTADO UNA PÉRDIDA DEL EMBARAZO O HAYA DADO A LUZ EN EL ÚLTIMO AÑO



Si nota alguno de los síntomas que se indican a continuación, comuníquese con su profesional de la salud lo antes posible. Si no puede comunicarse con su profesional de la salud, acuda a un centro de atención de urgencias o al servicio de emergencias más cercano. Si sus síntomas son graves o siente que está en peligro, llame al 911.



¿Está sangrando mucho?

Algunas señales incluyen: empapar por completo una toalla sanitaria en una hora o menos, o expulsar coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes.



¿Tiene un dolor abdominal fuerte o que empeora?

Puede ser un dolor agudo o profundo que se intensifica al tocar o presionar la zona.



¿Tiene un dolor de cabeza repentino o muy intenso, peor de lo habitual o distinto de sus dolores de cabeza habituales?

Puede aparecer rápidamente, ser muy intenso, durar mucho tiempo, no mejorar con medicamentos de venta libre como Tylenol o Advil, o localizarse en la parte frontal de la cabeza.



¿Ha aparecido hinchazón, calor o enrojecimiento en la cara, manos, pies o en una pierna?

Algunas señales incluyen: inflamación, tensión, calor o dolor que aparece rápidamente o afecta solo a una pierna.



¿Siente dolor o presión en el pecho?

Puede sentirse como opresión o malestar en el pecho.



¿Tiene fiebre de 38 °C (100,4 °F) o más, o se siente muy mal?

Puede incluir escalofríos, debilidad, mareos o una sensación general de malestar.



¿Le falta el aire o tiene dificultad para respirar?

Puede sentir que le cuesta recuperar el aliento o que respirar requiere más esfuerzo de lo habitual.



¿Siente un cansancio extremo, incluso después de descansar?

Puede sentir un agotamiento que le dificulta realizar las actividades diarias.



¿Ha tenido cambios repentinos en la visión?

Algunas señales incluyen: visión borrosa, manchas o luces intermitentes, o pérdida de parte de la visión.



¿Se ha desmayado, ha sentido que estaba por desmayarse o ha notado que su corazón late muy rápido?

Puede sentir mareo, latidos acelerados o palpitaciones fuertes.



¿Tiene enrojecimiento, calor o hinchazón en un seno?

Puede sentirse sensible, caliente o doloroso al tacto, e incluir dolor o enrojecimiento en el pezón.



¿Siente mucha tristeza, ansiedad o tiene pensamientos de hacerse daño o hacerle daño a su bebé?

Puede incluir cambios importantes en el estado de ánimo o el comportamiento, preocupación intensa o pensamientos que le asustan.



¿Ha notado cambios al orinar o en el flujo vaginal?

Puede incluir ardor al orinar o un flujo con olor muy fuerte o fétido.



¿Está tomando medicamentos o consumiendo sustancias (recetadas o no) que afectan su estado de ánimo, el estrés, el dolor o el sueño?

Puede incluir sentirse muy mal, dormir más de lo habitual o tener dificultades para cuidarse o cuidar a su bebé.

Cómo obtener ayuda

Si tiene alguna otra pregunta o necesita apoyo emocional, puede recurrir a los siguientes recursos.

Consultas médicas o seguimiento (Ontario)

- **Health 811:**
Marque **811** o visite health811.ontario.ca para hablar con una enfermera.

Apoyo para la salud mental (Ontario)

- **Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8:**
Línea de ayuda para la prevención del suicidio (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana)
- **Línea de ayuda para la salud mental:**
1-866-531-2600 (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana) o visite connexontario.ca
- **Línea de ayuda Hope for Wellness:**
1-855-242-3310 (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana) o visite hopeforwellness.ca
Esta línea brinda apoyo a personas de las Primeras Naciones, inuit y métis



Qué esperar al buscar atención médica

Un profesional de la salud le hará preguntas sobre sus síntomas, incluyendo cuándo comenzaron, cómo son y si han cambiado. Es posible que controle sus signos vitales (como la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la temperatura) y converse con usted sobre su bienestar emocional, incluyendo su estado de ánimo y nivel de energía. También puede preguntarle sobre su embarazo y parto, incluyendo los problemas de salud que haya tenido, ya que esta información ayuda a orientar su atención. Su profesional de la salud le explicará qué considera que puede estar ocurriendo, le indicará los próximos pasos, responderá a sus preguntas y le ayudará a encontrar apoyo o servicios disponibles en su zona si es necesario.

Esta hoja informativa está disponible en otros idiomas.

Escanee el código QR para consultarlos.



Esta hoja informativa es solo para fines generales y no sustituye al asesoramiento, diagnóstico ni tratamiento médico.