

First Choice<sup>SM</sup> by Select Health of South Carolina trabaja para conseguir la mejor salud de nuestros miembros y sus comunidades. Sabemos que, por desgracia, estudios nacionales y de los estados han demostrado que las mujeres negras podrían enfrentarse a embarazos de mayor riesgo.<sup>1</sup> Hemos convertido en nuestra misión acabar con esta disparidad y ayudar a todas a recibir la atención de calidad que se merecen.

Actualmente, las pruebas demuestran que:<sup>1</sup>

- Las mujeres de color, incluidas las mujeres negras tienen hasta un 50 % más de probabilidades de dar a luz demasiado pronto.
- Las mujeres negras tienen el triple de riesgo de morir por problemas relacionados con el embarazo y el parto.
- Los bebés negros tienen más del doble de probabilidades de morir durante el primer año de vida.

Estamos aquí para apoyarla. Muchos de estos problemas relacionados con el embarazo se pueden prevenir. Mantener una estrecha relación y sentirse cómoda compartiendo información con su proveedor es importante para su atención sanitaria y la de su bebé.<sup>1</sup>



**Muchas mujeres van acompañadas de una persona de apoyo a las consultas con el proveedor durante el embarazo. Esta persona puede ser la pareja, un amigo o un miembro de su familia. Le animamos a que venga acompañada por alguien que le proporcione más tranquilidad. Puede resultar de utilidad hablar con ellos después de la experiencia.**

## Aproveche al máximo la atención sanitaria: Hable con su proveedor

Queremos que se sienta cómoda comunicando sus necesidades a su proveedor:

- Comente abiertamente sus preguntas y preocupaciones.
- Comente cualquier preocupación que tenga sobre cómo puede afectar el racismo a la atención sanitaria.

Los estudios sugieren que sufrir discriminación o racismo puede contribuir al aumento de los niveles de estrés. El estrés a largo plazo puede provocar presión arterial alta (hipertensión). Además, puede ocasionar un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y otras afecciones relacionadas con el embarazo.<sup>2</sup>

La hipertensión y la enfermedad cardíaca contribuyen a más muertes relacionadas con el embarazo entre mujeres negras que entre mujeres blancas.<sup>3</sup> La hipertensión también puede provocar otra afección relacionada con el embarazo llamada preeclampsia. Si no se detecta y se trata, la preeclampsia puede provocar:<sup>4</sup>

- Daño a los órganos de la madre.
- Bajo peso al nacer, parto prematuro o la muerte del bebé.

Queremos que se sienta segura de que se están atendiendo sus necesidades de atención sanitaria. Si tiene preguntas o le preocupa algo, o si siente que su proveedor no le escucha, póngase en contacto con nosotros. Si siente que no está teniendo la atención que necesita para usted y su bebé, llámenos al **1-888-276-2020**. Escucharemos aquello que le preocupa y la ayudaremos a encontrar una solución.



## Hable con su proveedor

En su primera o siguiente revisión prenatal, hable con su proveedor sobre:



**Cualquier cosa que le preocupe sobre su atención sanitaria.** Puede mencionar que ha leído que las mujeres negras tienen más probabilidades de experimentar problemas durante el embarazo y el parto.<sup>1</sup> Pregunte a su proveedor cómo pueden trabajar juntos para evitar estos problemas.

En cada revisión prenatal, hable con su proveedor sobre:



**Presión arterial.** Hable con su proveedor sobre los modos de mantener o de alcanzar una presión arterial saludable. Una presión arterial alta es superior a 140/90. Anote su presión arterial en cada consulta. Si ve cualquier cambio que le preocupe, coméntelo con su proveedor. Las mujeres negras tienen un mayor riesgo de presentar problemas relacionados con la presión arterial durante el embarazo.<sup>2</sup>

En al menos una revisión prenatal, hable con su proveedor sobre:



**Dolor.** Comenten las opciones para tratar el dolor durante y después del parto. Los estudios han demostrado que los pacientes negros tienden a recibir tratamiento para el dolor con menos frecuencia y con menos efectividad que los pacientes blancos.<sup>5</sup> Pregunte a su proveedor cómo le ayudará a obtener el tratamiento adecuado para controlar el dolor.



**Cesáreas.** Las cesáreas han sido más comunes para mujeres negras que para mujeres de otras razas.<sup>6</sup> Hable con su proveedor acerca de cuándo y por qué se aconseja una cesárea y en qué afecta a su plan de parto.

## Observe si hay señales de un problema en el embarazo

Llame a su proveedor o diríjase a la sala de emergencias inmediatamente si presenta:<sup>7</sup>

- Un fuerte dolor de cabeza que persiste incluso tras tomar medicinas y beber gran cantidad de agua.
- Dolor de estómago agudo.
- Visión borrosa o con manchas.
- Náuseas y vómitos fuertes.
- Mareo.
- Manchado vaginal de sangre o de otro fluido.
- Dificultad para respirar, dolor o tirantez en el pecho o ritmo cardíaco rápido.
- Si el bebé se mueve mucho menos que antes.
- Fiebre de al menos 100.4°F.
- Cansancio o tristeza extremos.
- Inflamación grave o adormecimiento de las manos o la cara.
- Convulsiones.

## Planifique su atención del embarazo

**Programe sus revisiones prenatales** apenas sepa que está embarazada. Estas revisiones suelen ser:<sup>8</sup>

- Una vez al mes, de la semana 4 a la 28.
- Dos veces al mes, de la semana 28 a la 36.
- Cada semana, de la semana 36 hasta el parto.

Si su embarazo presenta un mayor riesgo de complicaciones, puede que necesite visitar con más frecuencia a su proveedor.<sup>8</sup> Pregunte a su proveedor cómo prepararse para las consultas durante la pandemia de COVID-19.



**Controle su presión arterial.** Los problemas de presión arterial pueden poner en peligro a usted y a su bebé. Conozca sus valores: Una presión arterial alta es superior a 140/90. Anote su presión arterial en cada consulta. Si ve cualquier cambio que le preocupe, coméntelo con su proveedor.



**Póngase las inyecciones recomendadas (vacunas).** Hable con su proveedor sobre ponerse una vacuna contra la gripe. Pregunte a su proveedor si le recomienda que se ponga una vacuna del COVID-19 o cualquier otra vacuna.



**Si fuma, coja el teléfono.** Una línea para dejar de fumar puede ofrecer ayuda clave para ayudarla a dejar de fumar, sin coste para usted. Llame a la Línea gratuita para dejar de fumar de South Carolina al **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**.



**Observe cómo se siente cada día.**

Conozca cómo se encuentra normalmente su cuerpo y observe cualquier cambio al respecto. Observe además sus cambios emocionales. Es normal sentir algo de fatiga o preocupación durante el embarazo. Pero si nota tristeza, ansiedad o cansancio extremo, es posible que tenga depresión prenatal.<sup>9</sup> Llame a su proveedor o a nuestra Línea de enfermería 24/7 al **1-800-304-5436**.



**Planifique el parto.** Pregunte a su proveedor cómo prepararse para el nacimiento de su bebé. Nosotros también estamos aquí para asistirle. Si tiene preguntas o necesita ayuda, llámenos al **1-888-276-2020**.

La información de este documento es para ayudarla a aprender más sobre este tema. No tiene la finalidad de reemplazar a su proveedor médico. Si tiene preguntas, hable con su proveedor médico. Si considera que necesita ver su proveedor médico debido a algo que leyó de esta información, no dude en comunicarse con él o ella. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla debido a algo que leyó en este material.

Fuentes:

1. "Una crisis sanitaria que afecta a las mujeres y los bebés de color", March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/mission/health-disparities.aspx>.
2. "Raza, discriminación y enfermedad cardiovascular", *American Medical Association Journal of Ethics*, <https://journalofethics.ama-assn.org/article/race-discrimination-and-cardiovascular-disease/2014-06>.
3. "Las disparidades raciales y étnicas persisten en las muertes relacionadas con el embarazo", Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), <https://www.cdc.gov/media/releases/2019/p0905-racial-ethnic-disparities-pregnancy-deaths.html>.
4. "Presión arterial alta y las mujeres", American Heart Association, <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/high-blood-pressure-and-women>.
5. "Sesgo racial en evaluación del dolor y recomendaciones de tratamiento, y creencias falsas sobre diferencias biológicas entre negros y blancos", U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4843483>.
6. "Cesáreas totales por raza/etnia: Estados Unidos, media de 2016 a 2018", March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/Peristats/ViewSubtopic.aspx?reg=99&top=8&stop=356&lev=1&slev=1&obj=1>.
7. "Señales de alarma urgentes en maternidad", CDC, <https://www.cdc.gov/health/maternal-warning-signs/index.html>.
8. "Atención prenatal y pruebas prenatales", Office on Women's Health, <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/prenatal-care-and-tests>.
9. "Depresión perinatal", National Institute of Mental Health, <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/perinatal-depression>.

If your primary language is not English, language services are available to you, free of charge. Call **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

**FirstChoice**<sup>SM</sup>  
by Select Health of South Carolina  
**Your Hometown Health Plan**

Healthy Connections 

[www.selecthealthofsc.com](http://www.selecthealthofsc.com)

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

SHSC\_232661650-2 | FC-09302021-M-15

## First Choice está para ayudarla a usted y a su bebé

No tiene que recorrer sola el camino a la maternidad. Estamos para asistirle. Tenemos muchos recursos a solo una llamada de distancia.

### Servicios al Miembro

Si necesita ayuda para programar una consulta o un transporte, llámenos al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

### Línea de enfermería 24/7

También estamos disponibles 24/7 en nuestra Línea de enfermería, en el **1-800-304-5436**.

### Programa de atención a la maternidad Bright Start

¡Ayudamos a las miembros embarazadas a tomar decisiones saludables para ellas y sus futuros bebés! Llame a Bright Start al **1-888-276-2020** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. O inicie sesión en el portal para miembros y diríjase a **Enroll in a Special Program** (Inscribirse en un programa especial) para comenzar.

### Programa Keys to Your Care<sup>®</sup>

Puede recibir mensajes de texto\* cada semana durante su embarazo. Estos mensajes incluyen recordatorios de cita e información educativa. Envíe un mensaje de texto con la palabra **FCMOM** al **85886** o llámenos al **1-888-276-2020** para unirse al programa Keys to Your Care.

¿No tiene acceso a mensajes de texto? ¿No hay problema! First Choice trabaja con SafeLink Wireless<sup>®</sup> para proporcionar un smartphone para aquellos miembros de la familia que estén necesitados. Los smartphones incluyen 4.5 GB de datos, 350 minutos mensuales y mensajes de texto ilimitados sin coste para usted. Visite [www.selecthealthofsc.com/member/english/info-for-you/first-choice-safelink.aspx](http://www.selecthealthofsc.com/member/english/info-for-you/first-choice-safelink.aspx) para obtener información más detallada. Visite [www.safelink.com](http://www.safelink.com) o llame a SafeLink al **1-877-631-2550** para inscribirse. Use el código promocional "AmeriHealth".

### Programa especial de nutrición suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

WIC proporciona alimentos sanos, educación sobre salud y nutrición, apoyo a la lactancia y otros servicios sin coste para las familias que reúnen los requisitos. Visite <https://scdhec.gov/health/wic-nutrition-program> para aprender más e inscribirse.

\* Podrían aplicarse tarifas estándar por mensajes y datos.

Su guía para un embarazo empoderado | 3 de 3