



Programa de cuidado prenatal



¡Bienvenida!

¡Gracias por elegir a Axis Community Health como su compañero para un comienzo saludable!

Su equipo de Axis incluye doctores, enfermeras, asistentes médicos y coordinadores de cuidado prenatal quienes están aquí para brindarle lo mejor en el cuidado prenatal. La apoyaremos con los servicios y la información que necesite. Le explicaremos todos los exámenes necesarios, le ayudaremos a planear su parto y responderemos todas sus preguntas con confidencialidad total. En esta nueva etapa, al tomar decisiones sobre su cuidado durante el embarazo, estaremos aquí para apoyarla. Esperamos darle a usted y a su bebé la base que necesita para un comienzo seguro y saludable.

Cuidado para usted y su bebé

- Chequeos médicos regulares durante su embarazo
- Exámenes prenatales, incluyendo ultrasonidos
- Información sobre el embarazo, parto, lactancia y el cuidado del bebé
- Una visita personal a las salas de parto de Stanford Health Care-ValleyCare
- Conexiones a servicios claves como nuestro Programa de Servicios Perinatales Compresivos (CPSP), Mujeres, Bebés y Niños (WIC), Nutrición, Inscripción de seguros y servicios de consejería
- Conexiones a recursos para alimentos, hospedaje, y otras necesidades críticas

Cambios para estar alerta durante el embarazo

Muchos cambios sucederán durante su embarazo. Esta es una lista de síntomas que pueden indicar la necesidad de tratamiento. Nos puede llamar si necesita consejería médica a cualquier momento, las 24 horas del día, 7 días a la semana. Estamos aquí para usted.

Llámenos de inmediato si experimenta...

- Fiebre o escalofríos
- Dolor de cabeza muy fuerte que dure un par de días
- Mareos que duren más de un corto tiempo
- Cambio en su visión, como visión borrosa, destellos de luces o manchas
- Hinchazón de la cara o manos
- Un accidente, caída o golpe en el estómago
- Desecho vaginal inusual
- Dolor agudo al orinar

No espere, vaya al hospital de Stanford ValleyCare si tiene...

- Dificultad al respirar
- Sangrado de la vagina
- Un desecho repentino de la vagina
- Movimientos bruscos o ningún movimiento de su bebé
- Un apretón en el útero más de 5 veces en una hora o si el útero se aprieta por más de 10 minutos continuamente en pocas horas
- Vómitos, dolor de estómago, diarrea o calambres
- Presión o dolor en los muslos, espalda o vagina

Call Axis 24-hour medical advice 925-462-1755
Call Stanford-ValleyCare for Emergencies 925-416-3440



Contactos Útiles

Cuidado de Emergencias y Servicios de Parto

Stanford Health Care – ValleyCare

5555 W. Las Positas Blvd., Pleasanton, CA 94566

925-416-3440

Nutrición WIC – Programa de Alimentación y Apoyo Lactante

Axis Community Health – WIC Program

1991-H Santa Rita Road

Pleasanton, CA 94566

925-462-2365

Servicios de Laboratorio Quest Diagnostics

Located inside our Axis clinic at:

5925 W. Las Positas Blvd., Suite 100, Pleasanton, 94588 -or- 5720

Stoneridge Mall Road, 110, Pleasanton, 94588, 925-227-0180 1090

E. Stanley Blvd., Livermore, CA 94550, 925-245-0375

Locaciones de Axis Community Health

3311 Pacific Ave., Livermore, CA 94550

4361 Railroad Ave., Pleasanton, CA 94566

5925 W. Las Positas Blvd., Suite 100, Pleasanton, CA 94588

Call 925-462-1755 for an appointment

El portal del pacientes de Axis

Puede utilizar el portal para pacientes de Axis para solicitar citas, ver resultados de laboratorio, enviar un correo electrónico seguro a su proveedor, renovar medicamentos y más. Regístrese en axishealth.org o pregunte a su equipo de atención.

Para obtener más información, visite axishealth.org





Diario de citas



Anoten sus citas aquí.

5925 W. Las Positas Blvd.
Pleasanton, 94588

4361 Railroad Ave.
Pleasanton, 94566

3311 Pacific Ave.
Livermore, 94550

	Tipo de cita	Lugar	Fecha	Hora
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

Recordatorios:

1) Llame al (925)-462-1755 para hacer una cita. Es posible tener que cambiar su cita para otro día, si usted llega tarde.

2) Axis ofrece una línea de asesoramiento que está disponible todos los días de la semana, 24 horas al día, incluso cuando la clínica está cerrada. Se puede comunicar a nuestra línea de asesoramiento en cualquier momento llamando al (925)-462-1755.



Tu primera cita



¡Es muy importante acudir a la cita!

Tri-Valley OB/GYN Medical Group Dr. Scott D. Eaton

1133 East Stanley Blvd., Suite #205
Livermore, CA 94550
(925) 373-4129

Fecha:

Hora:

Recordatorios:

- 1) La primera cita será con el médico en el consultorio del Dr. Eaton. Esta cita puede ser para un ultrasonido vaginal o un examen físico incluyendo una prueba papanicolaou (dependiendo de las semanas de gestación).
- 2) Por favor llegue 10 minutos antes de la hora de su cita. En caso que no pueda asistir a su cita, usted tiene el deber de llamar a la oficina de Dr. Eaton para cambiarla o cancelarla. Por favor trate de hacerlo con 24 hrs de anticipación.
- 3) Después de las citas con el Dr. Eaton, usted tendrá citas mensuales para su chequeo prenatal en Axis Community Health. Por favor llame al 925-462-1755 si tiene preguntas o necesita cambiar su cita.
- 4) También puede comunicarse con la coordinadora prenatal de Axis, Erika Cordova, trabajadora de salud y consejera de lactancia de CPSP, al 925-201-6264.

¿Embarazada? Pasos para un Bebé Saludable

Usted puede ayudar a prevenir un aborto espontáneo, defectos de nacimiento o enfermedades.



1. Tome una vitamina prenatal con 400 microgramos de ácido fólico cada día.

Se recomienda empezar antes de embarazarse. La mayoría de las multi-vitaminas contienen 400 microgramos de ácido fólico.



2. No consuma alcohol.

Eso incluye cerveza, vino, licor y bebidas con vino como "wine coolers." Ninguna cantidad de alcohol es saludable.

3. Deje de fumar.

Para ayuda pregúntele a su doctor o llame al 1-800-45-NO-FUME. También, evite el humo de segunda mano.

4. No consuma drogas, incluyendo marihuana.

Si es necesario, consiga servicios de un consejero. Le puede pedir ayuda a su doctor para recibir tratamiento.

5. Consulte con su doctor antes de tomar cualquier droga, medicamentos, o hierbas.

Los productos naturales o hierbas no siempre son seguras. Dígale a su médico acerca de los medicamentos recetados o de venta libre que está tomando.

6. Limite el consumo de cafeína en el café, en refrescos con cafeína, o en bebidas energizantes (energy drinks).

No beba más de un vaso por día.

7. Prepare la carne hasta que esté bien cocida.

No consuma carne, mariscos, o huevos crudos. No coma salchichas (hot dogs / perros calientes), carnes frías ni fiambres, a menos que los haya recalentado a temperatura alta.

8. No comparta cubiertos, vasos o alimentos con niños.

9. Evite consumir leche cruda (sin pasteurizar) y alimentos derivados de leche cruda.

No coma queso blando, como queso fresco, feta y brie, a menos que la etiqueta indique que han sido pasteurizados.

10. No coma tiburón, pez espada, blanquillo (king mackerel), o caballa (tilefish).

Estos pescados contienen grandes cantidades de mercurio.



Limite el consumo de pescado a 12 onzas por semana.

Para mas información sobre el pescado, visite <http://www.epa.gov/waterscience/fish/advice/oviso.htm> o llame al 1-800-532-3749.

¿Embarazada? Pasos para un Bebé Saludable

11. Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Asegúrese de lavarse las manos:

- después de usar el baño (inodoro)
- cuando prepara alimentos
- antes de comer
- cuando cuida a niños o mascotas
- después de cambiar pañales
- cuando esté cerca de gente enferma
- si le cae saliva en las manos.

Si no dispone de agua y jabón, puede usar un gel para manos a base de alcohol (por lo menos 60% de alcohol).



12. Evite el contacto con personas que estén enfermas. Manténgase alejada de personas que tengan infecciones como fiebre, ronchas, tos, o dolor de garganta.

13. Evite exponerse a productos químicos y a gases o vapores tóxicos. Use buena ventilación y ropa protectora, como guantes. Nunca mezcle líquidos de limpieza.

Evite exponerse al plomo en los productos tales como pintura, baterías, y la alfarería.

Obtenga más información sobre la seguridad en el trabajo, especialmente si trabaja con pesticidas o en

- salones de belleza
- tintorerías
- reparación de automóviles
- impresión
- diseño gráfico
- plomería
- carpintería
- plantas de baterías
- funerales
- fábricas
- laboratorios



Para obtener ayuda, llame a la Línea de Información Sobre Riesgos Durante el Embarazo (California Pregnancy Risk Information Line): 1-800-532-3749.

<http://www.otispregnancy.org/otus-fact-sheets-s13037>

14. No cambie la caja de arena sucia para gatos o trabaje en su jardín. Si necesita cambiar la caja de arena, asegúrese de usar guantes. Lávese las manos después de quitarse los guantes.

15. Manténgase alejada de roedores domésticos (ratas, ratones, etc.) o salvajes y de sus excrementos. Si tiene roedores salvajes dentro o alrededor de su casa, trate de deshacerse de ellos. Si tiene un roedor como mascota, en el caso de un hámster o cobayo, pídale a otra persona que lo cuide hasta después de que nazca el bebé.



16. No use duchas vaginales. El usar duchas vaginales puede causar problemas en el embarazo.

17. Evite que se le suba la temperatura por más de 10 minutos, por ejemplo como en un baño muy caliente, un jacuzzi, una sauna o con ejercicio pesado. Si tiene fiebre, consulte con su médico sobre la medicina para reducir la temperatura.

18. Evite Rayos X a menos que su doctor o dentista se los ordene. Asegúrese de decirle a su proveedor de salud que está embarazada.

19. Vacúnese contra la gripe. Estas vacunas son seguras para usted y para su bebé. Las mujeres embarazadas que contraen la gripe pueden tener problemas graves de salud.



20. Busque ayuda si siente que está en peligro con su pareja. Para ayuda de violencia doméstica, hable con su médico o llame al 1-800-799-7233.

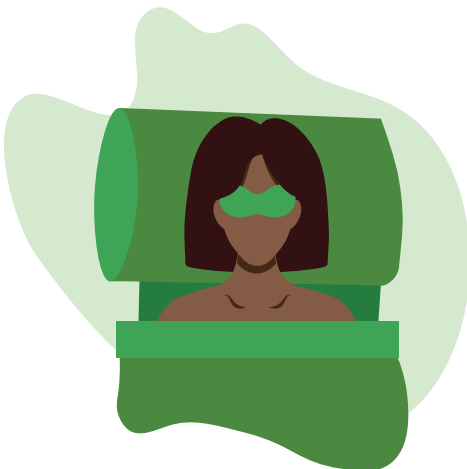
Adopción de medidas para mejorar su salud



¡Ahora que estoy embarazada, puedo hacer un pequeño cambio para mejorar mi salud!

Elige uno:

- Beba por o más vasos de agua todos los días.
- Limite el jugo de frutas a una taza pequeña al día.
- Evite las bebidas azucaradas, como refrescos o ponche.
- Cambie de leche normal a leche baja en grasa o descremada.
- Coma una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatadas todos los días.
- Consuma dos o más verduras frescas, congeladas o enlatadas al día.
- Ase, hierva u hornee carnes, aves y pescado. Quite la piel del pollo antes o después de cocinarlo.
- Consuma cereales integrales al menos la mitad del tiempo, como avena, arroz integral, tortillas de maíz y pan integral.
- Use aceites líquidos de plantas, como aceite de canola, oliva o maíz
- Limítenos a las grasas sólidas como la manteca de cerdo, la margarina, la mantequilla o la manteca vegetal.
- Coma menos alimentos fritos
- Sea activo todos los días, como caminar, bailar o subir escaleras.



En su próxima visita, cuéntenos sobre su pequeño cambio.

Tome vitaminas y minerales prenatales

Las vitaminas prenatales le ayudan a usted y a su bebé a crecer y mantenerse saludables, pero tenga cuidado al usarlas:

- Mantenga sus píldoras de vitaminas y minerales prenatales fuera del alcance de los niños
- Si los niños se los comen, pueden enfermarse gravemente o incluso morir.
- Si su hijo ingiere alguna de sus píldoras, llame de inmediato a California Poison Control al 1-800-222-1222 y visite www.calpoison.org.



Taking prenatal vitamins and minerals safely:

- Use vitaminas y minerales prenatales que son el 100% de la dosis diaria recomendada de EE. UU.
- Solo tome las vitaminas o minerales recomendados o recetados al día. Si toma más, puede ser perjudicial.
- Tome su píldora prenatal con agua o jugo. No lo tome con leche, queso o yogur.
- Tome su píldora prenatal antes de acostarse o entre comidas.

Posibles molestias por vitaminas y minerales:

- Estreñimiento
- Enfermedad de estómago
- Diarrea

Hable con su proveedor de atención médica sobre sus molestias. Su proveedor puede ayudarlo a encontrar una vitamina y un mineral prenatal que funcione mejor para usted.

Tomar acción:

Mi plan para tomar mis vitaminas y minerales prenatales:

Tomaré mi píldora prenatal en este momento: _____

Me acordaré de tomar mi píldora prenatal todos los días al: _____

Mantendré mis pastillas a salvo de los niños al: _____

Si mis pastillas me hacen sentir incómodo, me pondré en contacto con: _____

Cuando me quede sin píldoras prenatales, haré lo siguiente: _____

Eliminación de la TB

La tuberculosis: Información general

¿Qué es la tuberculosis?

La tuberculosis (TB, por sus siglas en inglés) es una enfermedad causada por microbios que se propagan de una persona a otra a través del aire. La tuberculosis generalmente afecta los pulmones, pero también puede afectar otras partes del cuerpo, como el cerebro, los riñones o la columna vertebral. Una persona enferma de tuberculosis puede morir si no recibe tratamiento.

¿Cuáles son los síntomas de la tuberculosis?

Los síntomas generales de la enfermedad causada por la tuberculosis incluyen malestar o debilidad, pérdida de peso, fiebre y sudores nocturnos. Los síntomas de tuberculosis en los pulmones también incluyen tos, dolor de pecho y tos con sangre. Los síntomas de tuberculosis en otras partes del cuerpo dependen del área afectada por la enfermedad.

¿Cómo se propaga la tuberculosis?

Una persona enferma de tuberculosis en los pulmones o en la garganta puede propagar los microbios de la tuberculosis por el aire si tose, estornuda, habla o canta. Estos microbios pueden permanecer en el aire durante varias horas, según el tipo de ambiente en que se encuentren. Las personas que respiran el aire que contiene los microbios de la tuberculosis pueden infectarse; a esto se le llama infección de tuberculosis latente.

¿Cuál es la diferencia entre la infección de tuberculosis latente y la enfermedad de la tuberculosis?

Las personas con la infección de tuberculosis latente tienen los microbios de la tuberculosis en su cuerpo pero no están enfermas, porque los microbios no están activos. Estas personas no tienen los síntomas de la enfermedad de la tuberculosis y no pueden contagiar los microbios a los demás. Sin embargo, en un futuro, pueden enfermarse de tuberculosis.

A menudo se les prescribe un tratamiento para prevenir que se enfermen de tuberculosis.

En las personas con la enfermedad de la tuberculosis, los microbios están activos, lo que significa que se están multiplicando y están destruyendo tejidos del cuerpo. Por lo general, estas personas tienen síntomas de tuberculosis. Las personas con la enfermedad de la tuberculosis en los pulmones o la garganta pueden propagar los microbios a los demás. Se les deben prescribir medicamentos para tratar la enfermedad.

¿Qué debo hacer si he estado cerca de alguien con la infección de tuberculosis latente?

Una persona con la infección de tuberculosis latente no puede propagar esos microbios a los demás. Usted no necesita hacerse pruebas de tuberculosis si ha pasado tiempo con una persona que tiene la infección de tuberculosis latente. Sin embargo, debe examinarse si ha estado con alguien que tiene la enfermedad de la tuberculosis o que presenta síntomas de la tuberculosis.

¿Qué debo hacer si he estado expuesto a alguien enfermo de tuberculosis?

Las personas enfermas de tuberculosis tienen más probabilidad de contagiar los microbios a aquellos con quienes pasan tiempo todos los días, como familiares, amigos o compañeros de trabajo. Si usted ha estado cerca de una persona enferma de tuberculosis, debe ir al médico o a su departamento de salud local para que le hagan pruebas.

(Página 1 de 2)

¿Cómo se hacen las pruebas de la tuberculosis?

Existen pruebas para detectar la infección de tuberculosis: una prueba en la piel (cutánea) y una prueba de sangre para detectar tuberculosis. La prueba cutánea de la tuberculina o método de Mantoux se realiza inyectando en la parte inferior del brazo una pequeña cantidad de líquido llamado tuberculina. La persona a la que se realiza la prueba cutánea de la tuberculina debe regresar dentro de 48 a 72 horas para que un trabajador de salud capacitado examine la reacción en el brazo. Las pruebas de sangre para detectar la tuberculosis miden cómo reacciona el sistema inmunitario de la persona a los microbios que causan la TB.

¿Qué significa que una prueba para detectar la infección por tuberculosis sea positiva?

El resultado positivo de una prueba para detectar la infección de tuberculosis solo indica que una persona ha sido infectada por los microbios de la tuberculosis. No muestra si esa persona tiene o no la enfermedad de la tuberculosis. Para determinar si la persona ha enfermado de tuberculosis, es necesario hacer otras pruebas, como una radiografía de tórax o un cultivo de esputo.

¿Qué es el bacilo de Calmette y Guèrin (BCG)?

La BCG es una vacuna contra la tuberculosis. Se utiliza en muchos países, pero por lo general, no se recomienda en los Estados Unidos. La administración de la vacuna BCG no evita del todo que una persona se contagie de tuberculosis. Además, puede hacer que la prueba cutánea de la tuberculina arroje un resultado falso positivo. Sin embargo, las personas que han recibido la vacuna BCG pueden hacerse la prueba cutánea de la tuberculina o la prueba de sangre para detectar la tuberculosis.

¿Por qué se administra tratamiento para la infección de tuberculosis latente?

Si usted tiene la infección de tuberculosis latente pero no la enfermedad de la tuberculosis, es posible que su médico le prescriba un medicamento para matar los microbios de la tuberculosis y prevenir que contraiga la enfermedad. La decisión sobre el tratamiento para la infección de tuberculosis latente se basará en las probabilidades de que usted enferme de tuberculosis. Algunas personas tienen más probabilidad que otras de enfermarse de tuberculosis una vez que adquieren la infección. Entre estas personas se incluyen las que tienen la infección por el VIH, las que recientemente estuvieron expuestas a alguien enfermo de tuberculosis o aquellas con ciertas afecciones.

¿Cómo puede tratarse la enfermedad de la tuberculosis?

La tuberculosis se puede tratar tomando varios medicamentos durante un periodo de 6 a 12 meses. Es muy importante que las personas que estén enfermas de tuberculosis terminen todos sus medicamentos y los tomen exactamente como lo indican las instrucciones. Si dejan de tomar sus medicamentos antes de lo previsto, pueden volver a enfermarse. Si no toman los medicamentos en la forma correcta, los microbios que sobrevivieron pueden hacerse más resistentes a ese tratamiento. La tuberculosis resistente a los medicamentos es más difícil y más costosa de tratar. En algunos casos, miembros del personal del departamento de salud local se reúnen regularmente con pacientes que tienen tuberculosis para supervisar la manera en que toman sus medicamentos. A esto se le llama terapia por observación directa (DOT, por sus siglas en inglés). Esta terapia contribuye a que el paciente complete su tratamiento en el menor tiempo posible.

Más información

CDC. Preguntas y respuestas sobre la tuberculosis
<http://www.cdc.gov/tb/esp/publications/faqs/default.htm>

<http://www.cdc.gov/tb/esp/>

¿Está embarazada? ¡Usted necesita la vacuna contra la influenza!



Información para mujeres embarazadas



Debido a que usted está embarazada, los CDC y su ginecólogo obstetra o partera recomiendan que se vacune contra la influenza para protegerse usted y a su bebé.

Debería ponerse la vacuna contra la influenza antes de finales de octubre. Esto ayuda a garantizar que usted esté protegida antes de que la actividad de la influenza comience a aumentar. Hable con su ginecólogo obstetra o partera acerca de vacunarse contra la influenza.

La influenza (gripe) puede ser una enfermedad grave, especialmente si usted está embarazada.

Enfermarse de influenza puede causar problemas graves durante el embarazo. Aunque por lo general usted sea una persona sana, los cambios en el sistema inmunitario, el corazón y los pulmones durante el embarazo aumentan la probabilidad de que se enferme gravemente por la influenza. Las mujeres embarazadas que contraen la influenza tienen un riesgo alto de enfermarse gravemente e incluso de ser hospitalizadas.

Las vacunas contra la influenza son la mejor protección para usted y su bebé.

Vacunarse contra la influenza es el primer paso, y el más importante, que puede tomar para protegerse de esta enfermedad. Las mujeres embarazadas deben recibir la vacuna inyectable contra la influenza y no la vacuna viva atenuada o LAIV, también conocida como la vacuna contra la influenza en atomizador nasal. Cuando usted recibe la vacuna contra la influenza, su cuerpo comienza a producir anticuerpos que lo ayudan a protegerse de esta enfermedad. Después de la vacunación, toma aproximadamente dos semanas para que se produzcan en el organismo los anticuerpos que protegen contra la influenza. Además de protegerla a usted, se ha demostrado que recibir la vacuna contra la influenza durante el embarazo ayuda a proteger a su bebé de la infección por influenza durante varios meses después del nacimiento, cuando son muy pequeños para ser vacunados. Si usted amamanta a su bebé, los anticuerpos también pueden pasar a través de la leche materna. Debería ponerse la vacuna contra la influenza antes de finales de octubre. Sin embargo, mientras estén circulando los virus de la influenza, se debería continuar la vacunación durante toda la temporada de influenza, incluso hasta enero o después.

Si tiene más preguntas, hable con su médico o proveedor de atención médica acerca de vacunarse contra la influenza durante el embarazo.

Las vacunas contra la influenza tienen un extenso historial de seguridad.

Se recomienda vacunarse contra la influenza en cualquier momento y en cualquier trimestre del embarazo. Se han administrado millones de vacunas contra la influenza durante décadas con un buen historial de seguridad, incluso a mujeres embarazadas. Hay bastante evidencia de que las vacunas contra la influenza pueden administrarse de forma segura durante el embarazo, aunque hay datos limitados para el primer trimestre.

Si usted da a luz a su bebé antes de vacunarse contra la influenza, de todos modos necesita vacunarse.

La influenza se transmite de una persona a otra. Usted, u otras personas que cuidan de su bebé, se podrían enfermar de influenza y contagiar al bebé. Es importante que todas las personas que lo cuiden se vacunen contra la influenza, incluidos otros miembros de la familia, parientes y niñas.

Los efectos secundarios comunes de esta vacuna son leves y pueden incluir dolor, sensibilidad, enrojecimiento o hinchazón en el lugar en que se aplicó la inyección. Algunas veces, puede que tenga dolor de cabeza o dolores musculares, fiebre y náuseas, o que se sienta cansada.



Si tiene síntomas de influenza, llame a su médico inmediatamente.

Si tiene síntomas de influenza (p. ej., fiebre, tos, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, etc.), aunque se haya vacunado contra la influenza, llame a su médico, enfermera o centro médico de inmediato. Los médicos pueden recetar medicamentos antivirales contra la influenza para tratar esta enfermedad. Estos medicamentos pueden acortar la enfermedad, hacerla más leve y reducir las probabilidades de que tenga complicaciones. Debido a que las mujeres embarazadas tienen un riesgo alto de tener complicaciones graves por la influenza, los CDC recomiendan que se les dé tratamiento de inmediato con medicamentos antivirales si presentan síntomas de influenza. El oseltamivir (nombre genérico de la marca registrada Tamiflu®) es el tratamiento preferido para las mujeres embarazadas porque tiene la mayor cantidad de estudios que indican que es un medicamento seguro y beneficioso. Los medicamentos antivirales son más eficaces si se administran temprano.

Por lo general, la fiebre es un síntoma de la influenza. Tener fiebre a comienzos del embarazo aumenta la probabilidad de que el bebé nazca con defectos de nacimiento u otros problemas. El acetaminofeno (marca registrada Tylenol®) puede reducir la fiebre, pero aun así debe llamar al médico o enfermera para informarles que está enferma.

Si tiene cualquiera de los siguientes signos, llame al 911 y busque atención médica de emergencia de inmediato:

- Dificultad para respirar o sensación de que le falta aire.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo o confusión repentinos.
- Vómitos intensos o persistentes.
- Fiebre alta que no responde al Tylenol® (o medicamento con marca de la tienda equivalente al acetaminofeno).
- Disminución del movimiento o ningún movimiento por parte de su bebé.

Para más información sobre la influenza o sobre la vacuna, llame al **1-800-CDC-INFO**

o visite

<https://espanol.cdc.gov/enes/flu/>



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention



HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE VACUNAS

Vacuna Tdap

Lo que necesita saber

(Tétanos, difteria y tos ferina)

Many Vaccine Information Statements are available in Spanish and other languages. See www.immunize.org/vis

Hojas de información sobre vacunas están disponibles en español y en muchos otros idiomas. Visite www.immunize.org/vis.

1 ¿Por qué es necesario vacunarse?

El **tétanos**, la **difteria** y la **tos ferina** son enfermedades muy graves. La vacuna Tdap puede protegernos contra estas enfermedades. Además, si se administra la vacuna Tdap a las mujeres embarazadas, puede proteger a los bebés recién nacidos contra la tos ferina.

El **TÉTANOS** (trismo) es poco frecuente en los Estados Unidos actualmente. Este causa tensión y rigidez dolorosas en los músculos, en general, de todo el cuerpo.

- Puede ocasionar rigidez en los músculos de la cabeza y el cuello, lo que impide abrir la boca, tragar o en ocasiones, incluso respirar. El tétanos provoca la muerte de cerca de 1 de cada 10 personas infectadas, incluso después de recibir la mejor atención médica.

La **DIFTERIA** también es poco frecuente en los Estados Unidos actualmente. Esta puede ocasionar que se forme una capa gruesa en la parte posterior de la garganta.

- Esto puede provocar problemas para respirar, insuficiencia cardíaca, parálisis y muerte.

La **TOS FERINA** (tos convulsiva) causa accesos de tos severos que pueden producir dificultad para respirar, vómitos y alteraciones del sueño.

- También puede provocar pérdida de peso, incontinencia y fracturas en las costillas. Hasta 2 de cada 100 adolescentes y 5 de cada 100 adultos con tos ferina son hospitalizados o tienen complicaciones, que pueden incluir neumonía o la muerte.

Estas enfermedades son ocasionadas por bacterias. La difteria y la tos ferina se contagian de persona a persona por medio de secreciones de la tos o los estornudos. El tétanos entra al cuerpo a través de cortes, raspones o heridas.

Antes de que las vacunas existieran, cada año se reportaban hasta 200,000 casos de difteria; 200,000 casos de tos ferina y centenares de casos de tétanos en los Estados Unidos. Desde que comenzó la vacunación, los reportes de casos de tétanos y difteria han disminuido en cerca de un 99 %, y los reportes de casos de tos ferina, aproximadamente en un 80 %.

2 Vacuna Tdap

La vacuna Tdap puede proteger a los adolescentes y a los adultos contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Una dosis de Tdap se administra de forma rutinaria a los 11 o 12 años. Las personas que *no* recibieron la vacuna Tdap a esa edad deben recibirla tan pronto como sea posible.

La vacuna Tdap es especialmente importante para los profesionales de atención médica y para todas las personas que estén en contacto cercano con un bebé de menos de 12 meses de edad.

Las mujeres embarazadas deben recibir una dosis de Tdap durante **cada embarazo** para proteger al recién nacido contra la tos ferina. Los lactantes tienen el mayor riesgo de

tener complicaciones severas que representen un riesgo para la vida a causa de la tos ferina.

Otra vacuna, denominada Tétanos y difteria (Tetanus and diphtheria, Td), protege contra el tétanos y la difteria, pero no contra la tos ferina. Debe administrarse un refuerzo de Td cada 10 años. Si no se ha recibido la vacuna Tdap nunca antes, puede administrarse como uno de estos refuerzos. La vacuna Tdap también puede administrarse después de un corte o quemadura severos para prevenir una infección por tétanos.

Su médico o la persona que le aplica la vacuna pueden brindarle más información.

La vacuna Tdap puede administrarse de forma segura al mismo tiempo que otras vacunas.

3 Algunas personas no deben recibir esta vacuna

- Las personas que hayan tenido alguna vez una reacción alérgica que representó un riesgo para la vida después de haber recibido una dosis previa de alguna vacuna contra la difteria, el tétanos o la tos ferina O que tengan alergia severa a cualquier parte de esta vacuna no deben recibir la vacuna Tdap. Informe a la persona que aplica la vacuna acerca de cualquier alergia severa.
- Las personas que hayan estado en coma o que hayan tenido convulsiones largas y repetidas en el término de 7 días después de haber recibido una dosis infantil de Difteria, tétanos y tos ferina (Diphtheria, Tetanus and Pertussis, DTP) o de DTaP (versión posterior de la DTP), o una dosis previa de Tdap, no deben recibir la vacuna Tdap, a menos que se haya encontrado una causa ajena a la vacuna. De todos modos, pueden aplicarse la vacuna Td.
- Hable con su médico si usted:
 - tiene convulsiones u otro problema del sistema nervioso;
 - tuvo dolor o hinchazón severos después de recibir alguna vacuna que contenía difteria, tétanos o tos ferina;
 - alguna vez tuvo una afección denominada síndrome de Guillain-Barré (Guillain-Barré Syndrome, GBS);
 - no se siente bien el día en que está programada la aplicación de la inyección.

4 Riesgos

Con cualquier medicamento, incluidas las vacunas, hay posibilidades de que se produzcan efectos secundarios. Generalmente, estos son leves y desaparecen por sí solos. Las reacciones graves también son posibles, pero son poco frecuentes.

La mayoría de las personas que reciben la vacuna Tdap no tienen ningún problema con ella.



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Problemas leves después de la aplicación de Tdap:
(*No interfirieron en las actividades*)

- Dolor en el lugar donde se aplicó la inyección (aproximadamente 3 de cada 4 adolescentes o 2 de cada 3 adultos).
- Enrojecimiento o hinchazón en el lugar donde se aplicó la inyección (aproximadamente 1 de cada 5 personas).
- Fiebre leve de por lo menos 100.4 °F (hasta aproximadamente, 1 de cada 25 adolescentes o 1 de cada 100 adultos).
- Dolor de cabeza (aproximadamente 3 o 4 de cada 10 personas).
- Cansancio (aproximadamente 1 de cada 3 o 4 personas).
- Náuseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago (hasta 1 de cada 4 adolescentes o 1 de cada 10 adultos).
- Escalofríos, dolor en las articulaciones (aproximadamente 1 de cada 10 personas).
- Dolores corporales (aproximadamente 1 de cada 3 o 4 personas).
- Erupción, hinchazón de los ganglios (poco frecuente).

Problemas moderados después de la aplicación de la vacuna Tdap: (*Interfirieron en las actividades, pero no se requirió atención médica*)

- Dolor en el lugar donde se aplicó la inyección (hasta 1 de cada 5 o 6 personas).
- Enrojecimiento o hinchazón en el lugar donde se aplicó la inyección (hasta aproximadamente, 1 de cada 16 adolescentes o 1 de cada 12 adultos).
- Fiebre de más de 102 °F (aproximadamente 1 de cada 100 adolescentes o 1 de cada 250 adultos).
- Dolor de cabeza (aproximadamente 1 de cada 7 adolescentes o 1 de cada 10 adultos).
- Náuseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago (hasta 1 o 3 de cada 100 personas).
- Hinchazón de todo el brazo en el lugar donde se aplicó la inyección (hasta aproximadamente, 1 de cada 500 personas).

Problemas severos después de la aplicación de la vacuna Tdap: (*Imposibilidad para realizar actividades habituales; se requirió atención médica*)

- Hinchazón, dolor severo, sangrado y enrojecimiento del brazo en el lugar donde se aplicó la inyección (poco frecuente).

Problemas que pueden producirse después de la aplicación de cualquier vacuna:

- En algunos casos, las personas se desmayan después de un procedimiento médico, incluida la vacunación. Sentarse o acostarse durante cerca de 15 minutos puede ayudar a prevenir los desmayos y las lesiones por una caída. Informe a su médico si se siente mareado o si tiene cambios en la visión o zumbido en los oídos.
- Algunas personas sienten un dolor severo en el hombro y tienen dificultad para mover el brazo en el cual se aplicó la inyección. Esto ocurre con muy poca frecuencia.
- Cualquier medicamento puede provocar una reacción alérgica severa. Tales reacciones a una vacuna son muy poco frecuentes: se estima que se presentan en menos de 1 de cada millón de dosis y se producen desde algunos minutos hasta algunas horas después de la vacunación.

Al igual que con cualquier medicamento, hay una probabilidad muy remota de que una vacuna cause una lesión grave o la muerte.

La seguridad de las vacunas se monitorea constantemente. Para obtener más información, visite: www.cdc.gov/vaccinesafety/

Translation provided by the Immunization Action Coalition

5

¿Qué hago si hay un problema grave?

¿A qué debo prestar atención?

- Debe prestar atención a todo lo que le preocupe, como signos de una reacción alérgica severa, fiebre muy alta o un comportamiento inusual.
- Los signos de una reacción alérgica severa pueden incluir urticaria, hinchazón de la cara y la garganta, dificultad para respirar, pulso acelerado, mareos y debilidad. Por lo general, estos podrían comenzar entre algunos minutos y algunas horas después de la vacunación.

¿Qué debo hacer?

- Si cree que se trata de una reacción alérgica severa u otra emergencia que no puede esperar, llame al 9-1-1 o lleve a la persona al hospital más cercano. De lo contrario, llame a su médico.
- Luego, la reacción se debe reportar al Sistema de reporte de eventos adversos derivados de las vacunas (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS). Su médico puede presentar este reporte o puede hacerlo usted mismo a través del sitio web del VAERS en: www.vaers.hhs.gov o llamando al **1-800-822-7967**.

El VAERS no proporciona asesoramiento médico.

6

Programa Nacional de Compensación por Lesiones Ocasionadas por Vacunas

El Programa Nacional de Compensación por Lesiones Ocasionadas por Vacunas (Vaccine Injury Compensation Program, VICP) es un programa federal que se creó para compensar a las personas que pueden haber tenido lesiones ocasionadas por determinadas vacunas.

Las personas que consideren que pueden haber tenido lesiones ocasionadas por una vacuna pueden informarse sobre el programa y sobre cómo presentar una reclamación llamando al **1-800-338-2382** o visitando el sitio web del VICP en: www.hrsa.gov/vaccinecompensation. Hay un plazo para presentar una reclamación de compensación.

7

¿Dónde puedo obtener más información?

- Pregúntele a su médico. El médico puede darle el folleto informativo de la vacuna o sugerirle otras fuentes de información.
- Llame a su departamento de salud local o estatal.
- Comuníquese con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC):
 - Llame al **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** o
 - Visite el sitio web de CDC en www.cdc.gov/vaccines

Vaccine Information Statement
Tdap Vaccine

2/24/2015

Spanish

42 U.S.C. § 300aa-26

Office Use
Only



¿Está embarazada? Tome estas medidas para protegerse y proteger a su bebé del COVID-19

Enlace a la versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

Las personas embarazadas que tengan COVID-19 están en mayor riesgo de enfermarse gravemente o de morir a causa del COVID-19, en comparación con aquellas que tengan la enfermedad, pero no estén embarazadas.



Cuando una persona con COVID-19 está gravemente enferma significa que podría necesitar:

- Hospitalización
- Cuidados intensivos
- Un respirador para ayudarla a respirar

Las personas embarazadas que tengan COVID-19 también podrían tener más probabilidades de tener un bebé prematuro.

Si está embarazada, esto es lo que puede hacer para protegerse:

Evite interactuar con personas que podrían haber estado expuestas al COVID-19, o infectadas, lo más que pueda. Esto incluye a las personas que vivan con usted.



Si sale de su casa o interactúa con personas que no vivan con usted, debe:

- [Ponerse una mascarilla.](#)
- Mantenerse a por lo menos 6 pies o 2 metros de cualquier persona que no viva con usted.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.
- Evitar los lugares con mucha gente donde no se pueda mantener el distanciamiento social y los lugares interiores en los que no ingrese aire fresco de afuera.



✓ **Mantenga todas las citas de atención médica recomendadas durante y después del embarazo, incluidas las citas de atención prenatal.**

- Algunas de estas citas se pueden hacer de manera virtual, como por teléfono o computadora.

✓ **[Póngase las vacunas recomendadas](#), incluida la vacuna contra la influenza (gripe) y la vacuna contra la tosferina (Tdap).**

✓ **Si pertenece a un grupo al cual se le recomienda ponerse la vacuna contra el COVID-19, podría elegir vacunarse contra esta enfermedad.**

- Hable con su proveedor de atención médica para que la ayude a tomar una decisión informada.

✓ **Pregúntele a su proveedor de atención médica si usted puede obtener un suministro de sus medicamentos para 30 días (o más), para que no tenga que ir tanto a la farmacia.**

- Si es posible, pídale a otra persona que vaya por usted.

✓ **Llame a su proveedor de atención médica si tiene cualquier preocupación de salud.**

- Si necesita ayuda de emergencia, llame al 911 de inmediato. No se demore en conseguir atención de emergencia debido al COVID-19.



SI ESTÁ EMBARAZADA

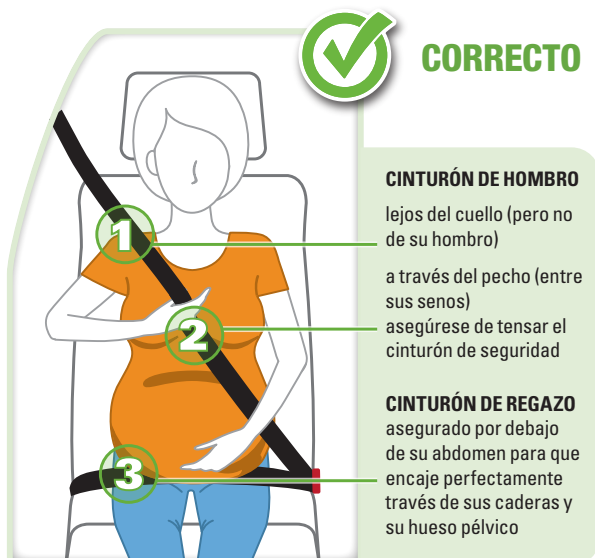
RECOMENDACIONES PARA CONDUCTORES Y PASAJEROS

ESTOY EMBARAZADA. ¿DEBERÍA USAR UN CINTURÓN DE SEGURIDAD?

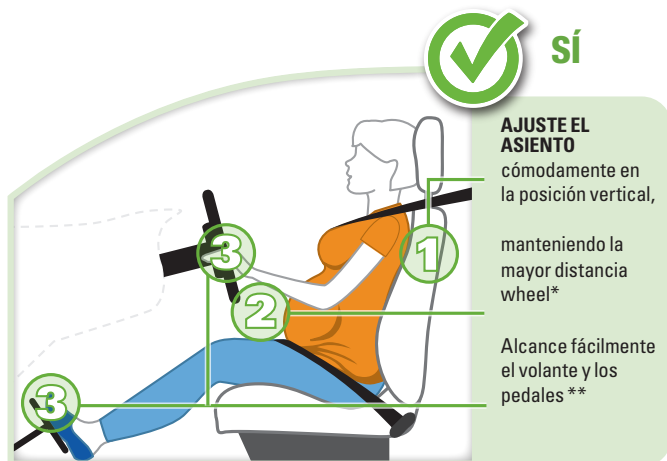
SÍ—los médicos lo recomiendan. Abrocharse el cinturón a través de todas las etapas de su embarazo es la **más eficaz** acción que puede tomar para protegerse y proteger a su hijo no nacido en un accidente.

¡NUNCA conducir o viajar en un vehículo sin **cinturón de seguridad** primero!

¿CUÁL ES LA MANERA CORRECTA DE USAR MI CINTURÓN DE SEGURIDAD?



¿DEBO AJUSTAR MI ASIENTO?



* Si necesita espacio adicional, considere ajustar el volante o que alguien más maneje, si es posible.

** Si es un pasajero, mueva el asiento hacia atrás lo más posible.

¿Y SI MI VEHÍCULO O CAMIONETA TIENE BOLSAS DE AIRE?

Aun es necesario de siempre abrocharse correctamente. Las bolsas de aire están diseñadas para funcionar con los cinturones de seguridad, no para remplazarlos.

Sin el cinturón de seguridad, podría herirse dentro del vehículo, contra los demás pasajeros, o ser expulsada del vehículo.



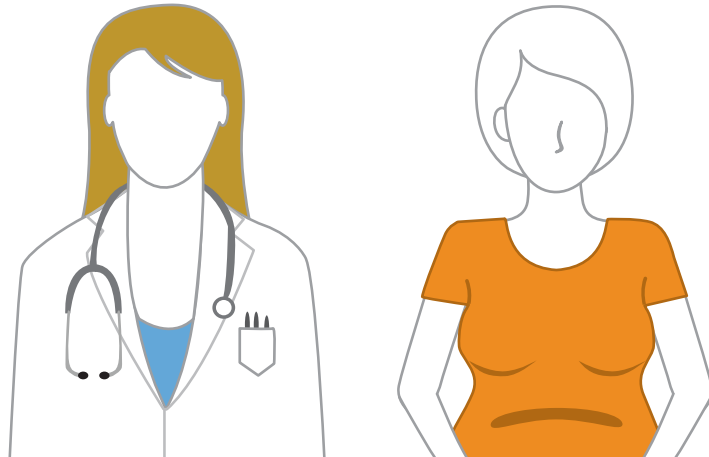
MI AUTO TIENE UN INTERRUPTOR PARA DESACTIVAR LAS BOLSAS DE AIRE.

¿DEBERÍA DESACTIVARLAS?

NO. Los médicos recomiendan que las mujeres embarazadas se abrochen el cinturón y que **bolsas de aire estén activadas.** Los cinturones de seguridad y bolsas de aire trabajan juntos para proporcionar **la mejor protección para usted y su hijo no nacido.**

¿QUÉ DEBO HACER SI ESTOY IMPLICADA EN UN CHOQUE?

Inmediatamente busque atención médica, incluso si piensa que no está lesionada, independientemente de si usted era el conductor o un pasajero.



PARA MÁS INFORMACIÓN,,
VISITE SAFERCAR.GOV

Conozca nuestros proveedores de salud de la mujer



Kera Njenga, MSN, FNP

Educación:

University of Utah

Certificado de Medicina:

Enfermera calificada para ejercer medicina

Trabajando con Axis desde:

2014

Idiomas:

Inglés y Español

La pasión de Kera Njenga por la salud de la mujer comenzó cuando trabajaba como enfermera de partos. Ella sabía que quería ayudar más a las mujeres, así que volvió a la universidad y estudio para convertirse en enfermera especializada en obstetricia y ginecología. Kera dice: "Las clínicas de salud comunitarias como Axis ayudan a reducir las barreras y ayuda a las mujeres a obtener atención médica de calidad y dan a los pacientes los recursos para entender mejor sus condiciones de salud." Kera ayuda a sus pacientes a ser mantenerse activos en el cuidado de su salud. Trabajando juntos para desarrollar estrategias que mejoren la salud y bienestar de paciente.



Suzanna Silva, MSN, FNP

Educación:

University of Utah

Certificado de Medicina:

Enfermera calificada para ejercer medicina

Trabajando con Axis desde:

2014

Idiomas:

Inglés y Español

Suzanne busca construir alianzas de confianza con sus pacientes a través de la conversación. Esto ayuda con sus planes de tratamiento y a conectar a pacientes con otros programas de Axis. Antes de unirse a Axis, Suzanne era voluntaria para varios programas médicos en diferentes países, donde adquirió experiencia con personas con diabetes, problemas de dieta y problemas cardiacos.

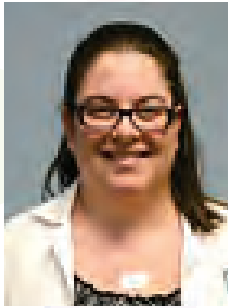
Conozca Nuestros Proveedores de Cuidado Pediátrico



Dr. Dawnell Moody, DO

Educación:
Western University of Health Sciences
Certificado de Medicina:
Pediatria
Trabajando con Axis desde:
2014
Idiomas:
Inglés y Español

Como directora médica, la Dra. Moody se encarga de que todos nuestros pacientes reciban atención médica de calidad. Ella sabía que quería trabajar con los niños durante su primera visita a una clínica pediátrica en escuela médica. Ahora, trabajar con niños es el punto culminante de su día; le encanta ver a sus pacientes crecer y prosperar. También sabe cuánto los padres se preocupan por sus hijos y se asegura de tener tiempo para atender sus inquietudes y conectarlos con otros recursos comunitarios.



Laura Lavelle, FNP

Educación:
University of San Francisco
Certificado de Medicina:
Pediatria
Trabajando con Axis desde:
2016
Idiomas:
Inglés, Español, Italiano, y Francés

"Hay un arte en ocultar verduras en la comida de sus hijos," señala Laura, con una sonrisa. Como enfermera y madre, Laura combina el conocimiento médico con consejos prácticos que las familias pueden usar para apoyar la salud de sus hijos. En particular, ella goza trabajar con recién nacidos y padres primerizos, y aparta tiempo durante cada cita para atender las preocupaciones de los padres durante este tiempo emocionante y desafiante.

