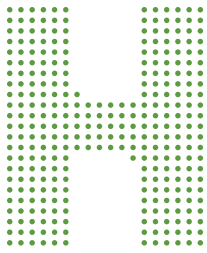


Bienvenido a  
HumanaBeginnings



**Humana** Healthy Horizons® in Kentucky

KYHM767SP



Estimado/a,

Humana Healthy Horizons® es un plan de Medicaid que hace más- más recompensas y ayuda para usted y su familia. Trabajamos para ofrecerle lo más valioso en los momentos más importantes de la vida. Y en todos los momentos intermedios. Esto es lo que llamamos un toque más humano.

Al inscribirse en HumanaBeginnings®, obtiene el cuidado que usted y su familia necesitan. Además, ofrecemos recursos adicionales, como un programa de recompensas y una cuna portátil gratis por embarazo.

Este programa es gratuito. No reemplaza el cuidado de un médico. Usted o su proveedor de cuidado de la salud pueden solicitar una copia de su evaluación y/o su plan de cuidado en cualquier momento.

### **Durante su embarazo, le proporcionamos lo siguiente:**

- Apoyo de profesionales de enfermería prenatal capacitados para ayudar durante el embarazo
- Referidos a otros tratamientos y programas
- Educación y apoyo para usted y su pareja o sus personas de apoyo
- Ayuda adicional para usar sus beneficios de Humana Healthy Horizons

### **Después del nacimiento del bebé, le ofrecemos lo siguiente:**

- Ayuda para trabajar con su equipo de hospital, lactancia y recién nacidos
- Educación para parejas
- Información y ayuda sobre planificación familiar
- Cuna portátil gratis o asiento de seguridad infantil para automóvil
- Cuidado de apoyo para recién nacidos cuando es necesario
- Referidos a otros tratamientos y programas locales

### **Un programa de recompensas tan único como usted**

Queremos ayudarla a vivir lo mejor posible con la mejor salud. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que la recompensa por realizar acciones saludables. Primero, descargue la aplicación y regístrese en el programa. Luego, canjee sus recompensas por tarjetas de regalo electrónicas. Obtenga más información en [Humana.com/KentuckyMoms](https://Humana.com/KentuckyMoms).

## Otras cosas que hacer

- Llame a servicio para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. para informarle que está embarazada.
- Elija un médico para su bebé antes de los 7 meses de embarazo; para ello, debe:
  - Utilizar nuestro servicio “Encontrar un médico” en **es-[www.Humana.com/FindADoctor](http://www.Humana.com/FindADoctor)**.
  - Revisar nuestro Directorio de proveedores en **Humana.com/KentuckyDocuments**.
  - Llamar a servicios para afiliados al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado.
- Visite al médico que atendió el parto de su bebé entre 1 a 3 semanas después del nacimiento. Durante esta consulta, hable con su médico sobre sus opciones de planificación familiar. Su bebé también necesita un chequeo dentro de los 7 días posteriores al nacimiento.

## Cuidado de la salud para bebés

Su bebé está inscrito en Humana Healthy Horizons a partir del mes en que nace. No tiene que hacer nada para inscribir a su bebé. Si quiere inscribir a su bebé en un plan de salud distinto, llame al servicio para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Los niños deben ver a sus médicos regularmente desde el nacimiento hasta los 20 años. Los afiliados pueden recibir cualquier servicio de salud necesario para tratar, prevenir o mejorar un problema de salud hasta los 21 años. Este conjunto de beneficios federales se denomina Evaluación, diagnóstico y tratamiento periódico temprano (EPSDT, por sus siglas en inglés). Pueden ayudar al médico de su hijo a detectar y tratar problemas de salud en etapas tempranas para que su hijo pueda disfrutar de la mejor salud posible. Visite **es-[www.Humana.com/KentuckyKids](http://www.Humana.com/KentuckyKids)** para obtener más información.

Visite a un proveedor, como una partera o un obstetra/ginecólogo, lo antes posible.

Si necesita ayuda para encontrar una partera o un obstetra/ginecólogo cerca de su zona, puede:

- Utilizar nuestro servicio en línea “Encontrar un médico” en **es-[www.Humana.com/FindADoctor](http://www.Humana.com/FindADoctor)**, o
- Llamar a servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este.

Gracias por ser afiliada de Humana Healthy Horizons en Kentucky. Esperamos trabajar con usted a lo largo de su embarazo, el parto y en el futuro. Les deseamos a usted y a su bebé mucha salud y felicidad.

Atentamente,

HumanaBeginnings

**Tenga en cuenta:** Si no tiene un teléfono móvil, llame a Safelink Health Solutions® al 877-631-2550 para recibir información sobre cómo obtener un teléfono inteligente sin costo para usted.

# Qué le espera a su cuerpo durante el embarazo

**¡Felicidades!** Ya sea que este sea su primer embarazo o que haya estado embarazada antes, sabemos que nunca serán iguales. Estar preparados y saber qué esperar puede hacerlo un poco más fácil. Y HumanaBeginnings está aquí para ayudar.

Después de saber que está embarazada, debe elegir un equipo de proveedores de cuidado de la salud. Este equipo puede incluir:

- Un obstetra-ginecólogo, una partera o un profesional de enfermería practicante para su cuidado
- Una doula o acompañante de parto para apoyo prenatal, de parto y posparto
- Profesional de enfermería o trabajadores sociales

Si aún no ha elegido un proveedor de cuidado de la salud, ¡asegúrese de hacerlo lo antes posible. Como afiliada de Humana Healthy Horizons®, para encontrar un obstetra/ginecólogo cerca de usted, visite [es-\*\*www.Humana.com/FindADoctor\*\*](http://es-<b>www.Humana.com/FindADoctor</b>). O puede llamar a servicios para afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este y podemos encontrar uno para usted. Una vez que encuentre un proveedor, llame para programar una cita para comenzar el cuidado prenatal.

Los embarazos se dividen en trimestres. Durante cada trimestre, se producen ciertos cambios en el cuerpo y en el cuerpo del bebé.



## Prior trimestre: semanas 1 a 13

- Los órganos y el cuerpo del bebé comienzan a tomar forma.
- El corazón del bebé empezará a latir.
- Puede sentir síntomas como:
  - Dolor en las mamas
  - Cansancio
  - Orina frecuente
  - Náuseas

### Segundo trimestre: semanas 14 a 26

- Alrededor de la semana 18:
  - Una ecografía puede ayudar a detectar el sexo del bebé.
  - La mayoría de las personas comienzan a sentir que los bebés se mueven. Estos movimientos se hacen más fuertes a medida que continúa el embarazo.
- Alrededor de la semana 24, se forman las huellas digitales del bebé.
- Puede sentir síntomas como:
  - Estreñimiento
  - Cansancio
  - Acidez estomacal
  - Orina frecuente
  - Calambres en las piernas
  - Náuseas

### Tercer trimestre: semanas 27 a 40

- Alrededor de la semana 28:
  - Empiece a contar los movimientos del bebé a diario. Cuéntelas aproximadamente una hora después de una comida o en el momento del día cuando el bebé se mueva más.
  - Lleve un registro de las patadas.
  - Cuente los movimientos del bebé (p. ej., una patada, un meneo o un giro) una vez al día.
  - Cuente cada vez que su bebé esté activo.
  - Cuente los movimientos del bebé mientras está acostada sobre el lado izquierdo. Debe sentir al menos 10 movimientos en dos horas.

- Llame a su médico si:
  - No siente 10 movimientos en dos horas.
  - Su bebé necesita cada vez más tiempo para moverse 10 veces.
  - No siente que su bebé se mueve todo el día
- Visite [www.CountTheKicks.org](http://www.CountTheKicks.org) para descargar una aplicación móvil gratuita que le ayudará a hacer un seguimiento de los movimientos de su bebé.
- Alrededor de la semana 32, el bebé puede abrir y cerrar los ojos.
- Su bebé comenzará a moverse hacia una posición de parto.
- El momento más saludable para que nazca un bebé es después de 39 semanas.
- Los bebés que nacen entre las semanas 37 y 39 se llaman bebés nacidos antes de término.
- Un bebé prematuro es aquel que nace antes de las 37 semanas. Esto incluye:
  - Prematuro tardío: Su bebé nace entre las semanas 34 y 36.
  - Algo prematuro: Su bebé nace entre las semanas 32 y 34.
  - Muy prematuro: Su bebé nace a menos de 32 semanas.
  - Extremadamente prematuro: Su bebé nace a las 25 semanas o antes.





### Período posparto (a veces llamado el “cuarto trimestre”): el año después de dar a luz

#### Cuidar de su bebé:

- Conecte con su bebé en su primera hora de vida o tan pronto como pueda.
- Su bebé necesitará alimentarse con frecuencia, un espacio seguro para dormir y mucho amor.
- Su bebé tendrá que visitar al pediatra para hacerse controles de peso y vacunas.

#### Cuidar su cuerpo:

- Su cuerpo, mente, hormonas y sentimientos cambiarán mucho.
- Es importante escuchar a su propio cuerpo y cuidarlo.
- Cuidarse es bueno para usted, para su bebé y para toda la familia.
- Llevará a su bebé a las consultas con el médico, así que haga lo mismo por usted. Programe y asista a sus propias consultas con el obstetra, la partera y cualquier otro proveedor que haya estado consultando.

Usted no está sola. Estamos aquí para ayudarle a asegurarse de que reciba el cuidado que necesita durante y después del embarazo.

# Cómo tener un embarazo y un bebé saludables

La planificación es importante durante y después del embarazo. Estamos aquí para ayudarle. Esto es lo que puede hacer para asegurarse de tener un embarazo, un parto y una experiencia posparto saludables.



1. Informe a su proveedor de cuidado de la salud sobre su embarazo.
2. Asista a sus consultas prenatales y después del parto. Si no puede acudir a una consulta, llame al consultorio médico para programar una nueva consulta.

## **Tener una consulta prenatal dentro de los primeros tres meses del embarazo es importante.**

Debe consultar a su médico o la partera:

- Entre las semanas 6 y 8 (alrededor del día 42): para una consulta prenatal
- Entre las semanas 8 y 28: una vez al mes
- Entre las semanas 28 y 36: cada dos semanas
- Entre la semana 36 y el nacimiento del bebé: todas las semanas
- Entre 7 y 84 días después del parto

Es posible que su médico quiera verla con más frecuencia para hacerle pruebas. También puede observarla a usted y a su bebé para detectar cualquier problema.

3. Informe a su proveedor de cuidado de la salud sobre cualquier inquietud que tenga.
4. Tome las vitaminas prenatales que le recete su médico. Las vitaminas prenatales tienen nutrientes adicionales para ayudar a su bebé a crecer y estar sano.
5. No consuma medicamentos (como medicamentos a base de hierbas, vitaminas de venta sin receta, medicamentos para el resfriado y la influenza y píldoras para la acidez estomacal) salvo que se los recete su médico.
6. Coma alimentos saludables y haga comidas balanceadas.
7. No intente hacer dieta, porque si come bien, subir entre 24 y 35 libras es normal.
8. Beba entre seis y ocho vasos de agua al día. Es importante mantener en el cuerpo una cantidad de agua suficiente para usted y para su bebé.
9. No beba cafeína, refrescos ni alcohol (ni siquiera cerveza o vino).
10. Reduzca el estrés y hable con su médico si siente mucho estrés.
11. Trate de no estar de pie más de 5 horas seguidas.
12. Haga ejercicio ligero como yoga o caminatas.
13. Hable con su proveedor de cuidado de la salud antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad.



**14.** No fume. Manténgase alejada de las personas que fuman.

**15.** Pase su tiempo con gente que le resulte beneficiosa y tenga una actitud positiva.

**16.** Lea, asista a clases y averigüe todo lo que pueda sobre el trabajo que su cuerpo está haciendo para que su bebé crezca sano.

### Afecciones frecuentes del embarazo

#### Hiperémesis

Los signos de hiperémesis son:

- Sensación de desmayo o debilidad
- Orina infrecuente
- Imposibilidad de retener alimentos o líquidos durante más de 24 horas
- Náuseas severas
- Dolor de estómago o fiebre
- Orina de color amarillo muy oscuro
- Pérdida de peso por vomitar

Si cree que tiene alguno de estos problemas, informe a su médico. Es posible que necesite tratamiento.



### Molestias y dolores comunes

Las molestias y dolores son una parte normal del embarazo. A medida que el bebé crece, los dolores y molestias pueden aumentar. Hable con su médico sobre cualquier dolor que tenga, especialmente si el dolor surge rápidamente.

Los dolores y las molestias comunes durante el embarazo incluyen:

- Dolor abdominal: dolor agudo en el estómago porque el bebé en crecimiento causa estiramiento
- Dolor lumbar: causado por tener que acarrear más peso
  - Para estar cómoda:
    - Mantenga la espalda recta
    - Lleve la cabeza erguida cuando camine
    - Use calzado firme
- Falta de aliento: el espacio para respirar se reduce a medida que crece el bebé
  - Si siente falta de aliento durante una actividad:
    - Tómese el tiempo necesario
    - Respire lentamente
- Acidez: común al final del embarazo porque:
  - El bebé presiona contra el estómago
  - Es más difícil digerir los alimentos

Para prevenir la acidez estomacal, consuma comidas pequeñas y frecuentes y evite las comidas picantes

- Estreñimiento: común al final del embarazo
  - Para ayudar a prevenir el estreñimiento:
    - Beba mucha agua
    - Coma frutas, verduras y cereales integrales
    - Pregunte a su médico si puede tomar algún medicamento
- Hemorroides: tejido inflamado y venas en la zona anal que pueden:
  - Ser consecuencia del estreñimiento
  - Ser resultado del crecimiento del bebé que ejerce presión en esa zona
  - Evitarse al tener deposiciones blandas o comer fibra
- Estrías: aparecen en la mayoría de las mujeres embarazadas, generalmente en los últimos meses de embarazo, y:
  - Se deben al estiramiento de la piel por el peso adicional
  - Suelen aparecer en la parte inferior del vientre
  - Pueden aparecer en los pechos, los muslos y los brazos

# Folleto sobre el embarazo y la salud del corazón



## Su corazón durante el embarazo

El embarazo viene con muchas emociones. Usted puede sentir emoción y alegría, pero también preocupación o nerviosismo. Usted puede aliviar sus preocupaciones aprendiendo y preparándose para el embarazo. Su corazón es un excelente lugar para comenzar, y eso incluye aprender sobre la preeclampsia.

## Conozca lo qué es la preeclampsia

Si está embarazada o planea quedar embarazada, hable con su médico acerca de la preeclampsia. Esta es una afección común que muchas personas no conocen. Puede ocurrir después de la semana 20 de gestación, o después de aproximadamente cuatro meses y medio. La preeclampsia implica presión arterial alta y puede provocar problemas graves si no se trata.

## ¿Está usted a riesgo?

Usted puede estar en mayor riesgo si:

- Es mayor de 40 años
- Está embarazada por primera vez
- Tuvo preeclampsia en un embarazo anterior
- Está embarazada de más de un bebé
- Utilizó fecundación in vitro
- Tiene antecedentes familiares de preeclampsia
- Tenía diabetes tipo 1 o tipo 2 antes del embarazo
- Es obesa
- Tiene lupus o antecedentes de trombofilia

## Cómo reconocer los signos

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud de inmediato:

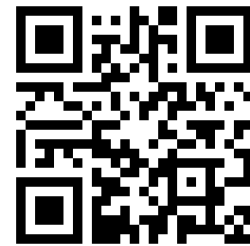
- Hinchazón en las manos o la cara
- Aumento repentino de peso
- Dolor de cabeza persistente
- Dificultades para respirar
- Dolor en el lado derecho debajo de las costillas
- Micción reducida
- Náuseas y vómitos
- Aturdimiento
- Cambios en la visión

### Como mantener el corazón saludable durante el embarazo

Cuidar la salud de su corazón es importante para un embarazo saludable. Aquí hay algunas maneras cómo usted puede mantener su corazón saludable:

- Adopte una dieta saludable para el corazón.
- Haga ejercicio regularmente.
- Asista a todos sus exámenes médicos prenatales.

Escanee el código QR para obtener más información



### Controlar su presión arterial con precisión

Asegúrese de que las lecturas de su presión arterial sean lo más precisas posible siguiendo estos pasos:

- Evite el ejercicio, la cafeína y fumar durante 30 minutos antes de tomarse la presión.
- Vacíe su vejiga.
- Tenga su brazo libre de mangas para poder usar el tensiómetro de muñeca.
- Descanse al menos cinco minutos antes de tomarse la presión.
- Mientras se está tomando la presión, siéntese con los pies apoyados en el suelo, evite hablar, y apoye el brazo a la altura del corazón.

Si corre el riesgo de tener preeclampsia, tenga mucho cuidado y controle su presión arterial con regularidad. La colaboración con su medico le ayudará a controlar el riesgo.

# Tener un bebé puede ser difícil y provocar una mezcla de sentimientos

Humana Beginnings quiere ayudarle a tener el embarazo y el período de posparto más saludables posible. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante el embarazo. Aunque su expectativa es estar alegre, a veces puede sentirse triste, preocupada y cansada. Muchos se refieren a esto como “tristeza posparto”.

La depresión posparto es la depresión que tiene lugar después del parto. Los síntomas de la depresión posparto pueden ser más intensos y durar más que los de la “tristeza posparto”. La ansiedad posparto es la preocupación intensa después de dar a luz.

La depresión y la ansiedad durante y después del embarazo son frecuentes. Y hay formas de solucionarlas. Pero los signos y síntomas **no son** los mismos para todas. Por eso es importante que escuche su cuerpo y su mente. Recibir ayuda temprana puede ayudarle a empezar a sentirse mejor más rápido.

La depresión y la ansiedad son causadas por factores del cuerpo, la mente y la situación. Sus hormonas están cambiando. Usted está cuidando de un bebé. ¡Y tiene menos tiempo para dormir! Aunque muchos factores pueden causar ansiedad y depresión, también hay muchas maneras de tratarlas:

- Terapia
- Medicamentos
- Obtener ayuda de su comunidad y de grupos de apoyo
- Trabajar con el equipo de Coordinación del cuidado de la salud de Humana
- Pedir ayuda a amigos y familiares
- Caminar o hacer ejercicio
- Llevar una dieta saludable
- Dormir cuando pueda



**No ignore** los síntomas. No tenga miedo de hablar con un médico si no se siente bien consigo misma. Su cuerpo experimenta muchos cambios durante y después del embarazo. Puede ser difícil conocer la causa de los síntomas, por lo que hablar con su médico es el primer paso para asegurarse de mantenerse saludable.



## Tener un bebé puede ser difícil y provocar una mezcla de sentimientos

### Posibles síntomas de depresión y ansiedad

Físicos	Emocionales	Del comportamiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas para dormir (demasiado o muy poco)</li><li>• Aumento de la frecuencia cardíaca o palpitaciones cardíacas</li><li>• Cambios en el apetito (comer demasiado o no querer comer)</li><li>• Tensión muscular, dolor</li><li>• Dolor en las articulaciones</li><li>• Dolores de cabeza</li><li>• Dolor de espalda</li><li>• Sensación de falta de aire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incapacidad para relajarse o mantener la calma</li><li>• Pensamientos acelerados</li><li>• Enojo, estrés</li><li>• Sensación de estar al límite o temor</li><li>• Sentir miedo o pánico</li><li>• Culparse a sí misma cuando las cosas salen mal</li><li>• Sin ganas de hacer nada</li><li>• Llorar mucho</li><li>• Sensación de tristeza o vacío</li><li>• Sentir que no puede cuidarse a sí misma o a su bebé</li><li>• Pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé</li><li>• Sentirse desesperanzada y totalmente desesperada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evitar a personas o lugares (especialmente si antes no lo hacía)</li><li>• Ser muy cautelosa con cosas que no son inseguras</li><li>• Deseo de control</li><li>• Comprobar las cosas una y otra vez</li></ul>

Asista y cumpla con todas las consultas prenatales y de cuidado posparto, incluidas las consultas con su médico de cuidado primario, obstetra/ginecólogo, consultas de salud del comportamiento y análisis de laboratorio.

¡Recibir el cuidado que necesita le ayuda a usted, a su bebé, a su familia y a su comunidad! Humana está aquí para ayudarle a obtener el cuidado que necesita.



**Si se siente desesperanzada o siente que puede lastimarse o lastimar a su bebé:**

Llame al **9-1-1** o llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis al **9-8-8**. Esta línea ofrece apoyo gratuito y privado. No solo le hablarán del suicidio.

**También puede llamar a la Línea Nacional de Asistencia de la Salud Materna para Mamás Primerizas y Embarazadas, en inglés y en español. La llamada es gratuita y confidencial, 24 horas al día, los 7 días de la semana.**

La Línea Nacional de Asistencia de la Salud Mental Materna para Mamás Primerizas y Embarazadas puede ayudarle. Llame o envíe un mensaje de texto al **833-943-5746 (833-9-HELP4MOMS)**. Los usuarios de TTY pueden utilizar un servicio de retransmisión preferido o marcar el **711** y luego **833-943-5746**.

# Plan de acción contra la depresión y la ansiedad en torno al embarazo

Tener un bebé trae consigo una mezcla de emociones, incluyendo sentirse triste y abrumada. Muchas mujeres experimentan signos más profundos de depresión y ansiedad antes y después del parto. Prepárese. Esté atenta a las señales.

## Si usted...

- Se siente que no es usted misma
- Tiene problemas para gestionar sus emociones
- Se siente abrumada pero aún puede cuidar de sí misma y de su bebé

## Es posible que usted esté experimentando cambios de humor que les ocurren a muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.

Estos sentimientos suelen desaparecer después de un par de semanas.

- Tome cuidado especial de sí misma. Pídale a su pareja que cuide al bebé, consiga una niñera o forme equipo con otra mamá para compartir el cuidado de los niños y así pueda descansar y hacer ejercicio.
- Continúe atenta a los signos de depresión y ansiedad en las secciones de color amarillo y ciruela de la siguiente página. Si las cosas empeoran, busque a alguien con quien hablar. Si no está segura, hable con un proveedor de cuidado de la salud.
- Puede hablar con el equipo de cuidado de HumanaBeginnings llamando al **888-285-1121 (TTY: 711)**.

## Plan de acción contra la depresión y la ansiedad en torno al embarazo

### Si usted...

- Tiene sentimientos de ansiedad intensa que aparecen sin aviso previo
- Se siente confusa y tiene dificultades para completar tareas
- Se siente como “robot”, como si simplemente estuviera siguiendo los movimientos
- Tiene poco interés en las cosas que solía disfrutar
- Se siente muy ansiosa con el bebé y sus otros hijos
- Tiene pensamientos aterradores y perturbadores que no desaparecen
- Se siente culpable y siente que está fallando como mamá

Es posible que usted esté experimentando depresión y ansiedad posparto.

Estos sentimientos no desaparecerán por sí solos.

- Obtenga ayuda. Comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud o visite una clínica.
- Llame a Postpartum Support International (Apoyo posparto internacional) al **800-944-4PPD (4773)** para hablar con un voluntario que pueda brindarle apoyo y recursos en su área.
- Llame o envíe un mensaje de texto a la línea directa de National Maternal Mental Health (Salud mental maternal nacional) al **833-852-6262** o al **833-TLC-MAMA** para obtener apoyo confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Llame a la línea de crisis de salud del comportamiento al **833-801-7355 (TTY: 711)**
- Hable con su pareja, familiares y amigos sobre estos sentimientos para que puedan ayudarle.

### Si usted...

- Se siente desesperanzada y totalmente desesperada
- Se siente fuera de contacto con la realidad (puede ver u oír cosas que otras personas no ven)
- Se siente que puede lastimarse a sí misma o a su bebé



¡Busque ayuda ahora!

- Llame al 911 para obtener ayuda inmediata.
- Llame o envíe un mensaje de texto al 988, Suicide and Crisis Lifeline (Línea nacional de prevención de crisis y suicidio).

**La depresión y la ansiedad suceden. Obtener ayuda es importante.**

Para obtener más información, visite [nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth](https://nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth).

Para encontrar un proveedor de salud mental en su área, llame al **800-662-HELP (4357)**.

# Guía para la diabetes gestacional

La diabetes gestacional es la diabetes que se puede desarrollar durante el embarazo. Hace que el cuerpo acumule azúcar extra en la sangre. Si no se controla, puede provocar riesgos para la salud tanto de la madre como del bebé.

La diabetes gestacional puede hacer que el bebé:

- Crezca más de lo normal (más de 9 libras), lo que puede conllevar problemas durante el parto
- Tenga niveles de azúcar en sangre que cambian rápidamente después del nacimiento, por lo que habrá que vigilarlo para detectar niveles bajos de azúcar en sangre y es posible que necesite tratamiento
- Tenga más probabilidades de tener sobrepeso, obesidad o de desarrollar diabetes de tipo 2
- Tener más probabilidades de necesitar oxígeno por problemas respiratorios tras el parto

La diabetes gestacional puede hacer que usted:

- Desarrolle preeclampsia o presión arterial alta
- Desarrolle diabetes de tipo 2 más adelante en la vida
- Tarde más en recuperarse
- Tenga problemas durante el parto
- Tenga un bebé más grande que pudiera requerir una cesárea

Aunque tenga diabetes gestacional, no significa que vaya a tener estos problemas. Puede controlar la diabetes gestacional con el enfoque correcto. Su médico y Humana Beginnings pueden ayudarle.

## Recursos y programas

Humana Healthy Horizons está aquí para brindarle apoyo antes, durante y después del embarazo. Ofrecemos recursos útiles a nuestras futuras y nuevas mamás.



Para obtener más información e inscribirse en nuestro programa HumanaBeginnings, llame al **888-285-1121 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este., o visite [espanol.humana.com/KentuckyMoms](http://espanol.humana.com/KentuckyMoms).



## Mantenga su salud y la de su bebé

- Pregunte a su proveedor de cuidado de la salud sobre su plan de tratamiento.
- Coma alimentos saludables y manténgase activa.
  - Trabaje con un dietista o educador en diabetes para diseñar un plan de comidas que le ayude a mantener bajo control el azúcar en sangre.
  - Siga las indicaciones de su médico para hacer ejercicio a menudo.
- Controle sus niveles de azúcar en sangre con frecuencia.
  - Sus niveles de azúcar en sangre pueden aumentar o disminuir demasiado deprisa. Lo que coma, la manera de ejercitarse y las necesidades de su bebé en crecimiento influirán en sus niveles de azúcar en sangre.
  - Controle y trate rápidamente las bajadas o subidas de azúcar en sangre (consulte el comprobador de síntomas y tratamiento).
- Consulte a su médico antes, durante y después del parto. Es posible que deba ver a su médico con más frecuencia debido a la diabetes.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones.

## Controle sus niveles de azúcar en sangre

El Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (ACOG, por sus siglas en inglés) indica que los niveles de azúcar en sangre deberían mantenerse por debajo de:

	Recomendaciones del ACOG	Los niveles que recomienda mi médico
Antes de las comidas	95 mg/dl o menos	
1 hora después de comer	130 mg/dl o menos	
2 horas después de comer	120 mg/dl o menos	

El azúcar en sangre se mide en miligramos/decilitro (mg/dl)

Su médico puede recomendarle diferentes niveles de azúcar en sangre. Pídale a su médico que escriba en la tabla superior los niveles que debe tener.

### Comprobador de síntomas y tratamiento:

#### Un nivel bajo de azúcar en sangre puede ocasionar:

- Dolores de cabeza
- Debilidad
- Confusión

#### También puede hacerle sentir:

- Ansiosa o irritable
- Mareada o temblorosa
- Hambrienta
- Sudorosa
- Como si el corazón le latiera demasiado rápido

Si nota cualquiera de estos signos o síntomas, controle sus niveles de azúcar en sangre lo antes posible. El nivel de azúcar en sangre es bajo cuando los valores son de 70 miligramos/decilitro (mg/dl) o menos. Un nivel bajo de azúcar en sangre se denomina hipoglucemia.

Si su nivel de azúcar en sangre es bajo, coma o beba una fuente de azúcar rápida. Podría ser algo como un caramelo duro o 4 onzas de jugo de fruta, leche descremada o un refresco (que no sea dietético). Vuelva a medir su nivel de azúcar en sangre después de 15 minutos. Si no mejora, vuelva a comer o beber una fuente de azúcar rápida. Cuando se sienta mejor, coma un refrigerio rico en proteínas, como queso y galletas saladas o medio sándwich de mantequilla de maní. Hable con su médico si tiene dos o más episodios de bajada de azúcar en sangre durante una semana.

#### Un nivel alto de azúcar en sangre pueden ocasionar:

- Visión borrosa
- Dificultad para prestar atención
- Dolores de cabeza
- Infecciones por hongos

El nivel de azúcar en sangre es alto cuando los valores son de 130 mg/dl o más. Un nivel alto de azúcar en sangre se denomina hiperglucemia.

Hable con su médico si nota cualquiera de estos signos o síntomas. Llame a su médico si sus niveles de azúcar en sangre son superiores a \_\_\_\_\_. (Pídale a su médico que escriba los niveles)

**Nombre de mi médico:** \_\_\_\_\_ **Número de teléfono:** \_\_\_\_\_

Después de dar a luz, es importante que siga viendo a su médico. Ellos pueden ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en sangre. Considere la lactancia para reducir su riesgo de diabetes más adelante en la vida.

# Guía sobre el parto prematuro



A veces un bebé puede llegar temprano. Los bebés que llegan antes de las 37 semanas de embarazo se consideran “prematuros” y podrían correr el riesgo de sufrir problemas de salud. Esto es lo que debe saber sobre el trabajo de parto prematuro, para saber a qué debe estar atenta.

## ¿Qué es el parto prematuro?

Un parto prematuro es aquel que comienza antes de que hayan transcurrido 36 semanas de embarazo. Los bebés que nacen entre las semanas 22 y 37 se llaman “prematuros”. Es posible que necesiten cuidados especiales en una unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés).

## Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de parto prematuro

- Fumar, consumir alcohol o usar drogas ilícitas.
- Tener un peso muy alto o muy bajo.
- Falta de cuidado prenatal.
- Problemas de salud como diabetes, presión arterial alta o infecciones.
- Embarazo múltiple (mellizos, trillizos o más).
- Antecedentes familiares o personales de partos prematuros (informe a su médico).
- Poco tiempo transcurrido entre embarazos.

## ¿Cómo se siente el trabajo de parto prematuro?

El trabajo de parto prematuro puede incluir síntomas como:

- Secreción vaginal espesa o sanguinolenta; puede tener mal olor.
- Contracciones en la parte baja del abdomen o dolor en la parte inferior de la espalda.
- Sangrado vaginal o pérdida de líquido (también llamado “romper fuente o romper aguas”).
- Calambres parecidos a los de la menstruación.
- Presión, como si el bebé empujara hacia abajo en la pelvis.
- Náuseas, vómitos o diarrea.

Llame a su médico de inmediato si tiene alguno de estos signos de parto prematuro. Puede que la ingresen o no en el hospital. Pero puede necesitar tratamientos como:

- Líquidos intravenosos.
- Medicamentos para relajar el útero y detener el trabajo de parto.
- Medicamentos para ayudar a madurar los pulmones de su bebé.

También se le puede poner en reposo en cama o se le puede pedir que deje de hacer actividad para ayudar a retrasar el trabajo de parto. Si da a luz a su bebé antes de tiempo, contamos con un equipo que puede ayudarla durante la estadía de su bebé en la NICU.

# Escucharla puede ayudar a salvar su vida



Si usted está o ha estado embarazada o conoce a alguien que lo esté, ya conoce los numerosos cambios que conlleva el embarazo. Pero algunos cambios no son normales. Pueden producirse complicaciones y muertes a causa del embarazo, pero muchas pueden prevenirse si reconocemos las señales de alarma, confiamos en las preocupaciones de las mujeres y las animamos a buscar ayuda pronto.

## ¿Cómo puedo ayudar?

- Escuche atentamente a lo que a ella le preocupe.
- Recuérdele que ella es quien mejor conoce su cuerpo y que puede confiar en su instinto si algo no va bien.
- Ayúdele a ponerse en contacto con su médico si le preocupa algún síntoma.
- Ofrézcase acompañarla al médico para tomar notas y hacerle preguntas.
- Apóyela durante el cuidado de seguimiento.

## Identifique y comparta las señales urgentes de alerta materna

Si una mujer esta embarazada o lo ha estado en el último año y presenta alguno de estos síntomas, debe recibir cuidado médico de inmediato.

- Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo.
- Mareos o desmayos.
- Cambios en la visión.
- Fiebre igual o superior a 100.4 F.
- Hinchazón extrema de manos o cara.
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho o taquicardia.
- Náuseas y vómitos intensos.
- Dolor abdominal intenso que no desaparece.
- El movimiento del bebé se detiene o ralentiza durante el embarazo.
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor intensos en el brazo o la pierna.
- Hemorragia vaginal o pérdida de líquido durante el embarazo.
- Sangrado o flujo vaginal abundante después del embarazo.
- Cansancio abrumador.



Para más información e historias visite [www.CDC.gov/hearher/spanish/](http://www.CDC.gov/hearher/spanish/).



# Qué puede hacer una doula por usted

## Una doula también se conoce como una compañera de nacimiento. Las doulas:

- Están capacitadas para brindar apoyo físico y emocional a una madre antes, durante y después de un embarazo
- Se ha demostrado que ayudan a las madres a tener un embarazo y un parto más saludables, lo que incluye mejores tasas de lactancia y mayor probabilidad de un parto vaginal

- Pueden ayudarle a encontrar clases de parto y obtener información sobre medidas de alivio durante el parto
- Van con usted a las consultas con la partera o el médico
- Pueden visitarla en su casa después del parto

## Sin embargo, las doulas:

- No son personal médico
- No pueden brindar asesoramiento o cuidado médico

## Información sobre los beneficios de doula

Todas las afiliadas embarazadas inscritas en Humana Healthy Horizons in Kentucky pueden recibir asistencia de una doula sin costo antes, durante y después del embarazo. Esto es lo que debe saber sobre este beneficio de valor añadido:

<p>Una doula puede proporcionar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apoyo emocional y físico a la madre en trabajo de parto y a su familia</li><li>• 4 consultas prenatales</li><li>• 4 consultas posparto</li><li>• 1 consulta para asistencia en el parto</li></ul> <p>Para encontrar un proveedor de servicios de doula cerca de usted, visite: <a href="http://www.doulamatch.net/list/birth/ky">www.doulamatch.net/list/birth/ky</a></p> <p>Para optimizar la búsqueda utilice Google Chrome. Es posible que otros navegadores web no sean compatibles con este servicio en línea.</p> <p><b>Tenga en cuenta:</b> Las doulas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No aparecen en nuestro servicio en línea "Encontrar un médico" o en nuestros directorios de proveedores</li><li>• No son un médico de cuidado primario ni obstetra/ginecólogo o partera</li></ul>	<p>Las afiliadas pueden encontrar un proveedor de servicios de doula y comunicarse con este sin pedirnos permiso (ni obtener autorización previa). Para obtener ayuda para encontrar un proveedor de servicios de doula, llame a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Su coordinador de cuidado de la salud de HumanaBeginnings (si tiene uno)</li><li>• Servicios para afiliados al <b>800-444-9137 (TTY: 711)</b></li></ul> <p>El proveedor de servicios de doula que elija:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Debe</b> estar dispuesto a facturar a Humana Healthy Horizons in Kentucky para el reembolso</li><li>• Nos debe facturar a nosotros directamente (enviar una reclamación) por los servicios que usted reciba (que deben incluir solo los servicios disponibles a través de este beneficio)</li><li>• Debe recibir el reembolso directamente de Humana Healthy Horizons in Kentucky</li></ul>
---	---

### HumanaBeginnings

**También ofrecemos a nuestras afiliadas embarazadas acceso a nuestro programa HumanaBeginnings. Este programa:**

- Es para nuestras afiliadas embarazadas
- Incluye recompensas como una cuna portátil o un asiento para automóvil
- Proporciona la ayuda que sabemos que necesita antes y después de dar a luz

**Inscríbese en nuestro programa HumanaBeginnings y podrá:**

- Obtener hasta \$160 en recompensas después de completar cuidado prenatal, cuidado posparto y consultas de bienestar del bebé<sup>1</sup>
- Obtener gratis una bomba de extracción de leche de grado hospitalario o no hospitalario si su proveedor de obstetricia envía un pedido
- Pedir que le envíen comidas a su hogar después del nacimiento del bebé y de una hospitalización de paciente internada



### Comuníquese con nosotros

Para obtener más información sobre las doulas:

- Llame al: **888-285-1121 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este
- Envíe un correo electrónico a: **[KYMCDHumanaBeginnings@humana.com](mailto:KYMCDHumanaBeginnings@humana.com)**

<sup>1</sup> Tenga en cuenta: Las recompensas no tienen valor en efectivo. Las cantidades monetarias mencionadas arriba son valores de recompensas y no dinero en efectivo. Para obtener algunas recompensas, su médico debe indicarnos que completó la actividad saludable. Una vez que obtengamos esta información por parte de su médico, verá en la aplicación la opción de canjear la recompensa. Para cualquier recompensa que sea elegible para ganar durante el año del plan 2024, debemos obtener la confirmación de su médico a más tardar el 15 de marzo de 2025.

Humana Healthy Horizons está disponible para todos los afiliados que cumplan los requisitos del programa. Las recompensas no se utilizan con el fin de que el afiliado seleccione un proveedor específico. Es posible que deba esperar de 90 a 180 días o más para recibir las recompensas. Las recompensas no son transferibles a otros planes de cuidado médico administrado u otros programas. Los afiliados perderán el acceso en la aplicación Go365® a los incentivos y recompensas obtenidos si eliminan voluntariamente su afiliación de Humana Healthy Horizons o pierden la elegibilidad de Medicaid por más de ciento ochenta (180) días. Al final del año del plan (31 de diciembre), los afiliados que tengan una inscripción continua tendrán 90 días para canjear las recompensas. Las tarjetas de regalo electrónicas no se pueden usar para adquirir tabaco, alcohol, armas de fuego, boletos de lotería ni otros artículos que no fomenten un estilo de vida saludable. Las recompensas no se utilizan con el fin de que el afiliado seleccione un proveedor de cuidado de la salud específico.

Llame a Go365 al **888-225-4669 (TTY: 711)** o visite **[espanol.humana.com/KentuckyGo365](https://espanol.humana.com/KentuckyGo365)** para obtener más información sobre el programa.









## Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **800-444-9137 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarle si necesita ayuda de la vista o de audición. Consulte su Manual del afiliado en relación a sus derechos.

## ¡Importante!

### En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión, o idioma. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **800-444-9137** o si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., la Oficina de Derechos Civiles**, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o al **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

## Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **800-444-9137 (TTY: 711)**

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

**Humana Healthy Horizons in Kentucky es un producto de Medicaid de Humana Health Plan Inc.**

## Ofrecemos servicios de asistencia con el idioma sin cargo alguno. **800-444-9137 (TTY: 711)**

**English:** Call the number above to receive free language assistance services.

**Español (Spanish):** Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**繁體中文 (Chinese):** 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

**Deutsch (German):** Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**العربية (Arabic):** اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

**Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian):** Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

**日本語 (Japanese):** 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

**Français (French):** Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

**한국어 (Korean):** 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

**Deutsch (Pennsylvania Dutch):** Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

**नेपाली (Nepali):** निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

**Oroomiffa (Oromo):** Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

**Русский (Russian):** Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

**Tagalog (Tagalog – Filipino):** Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

**Ikirundi (Bantu – Kirundi):** Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.



**Humana**  
Healthy Horizons<sup>®</sup>  
in Kentucky

