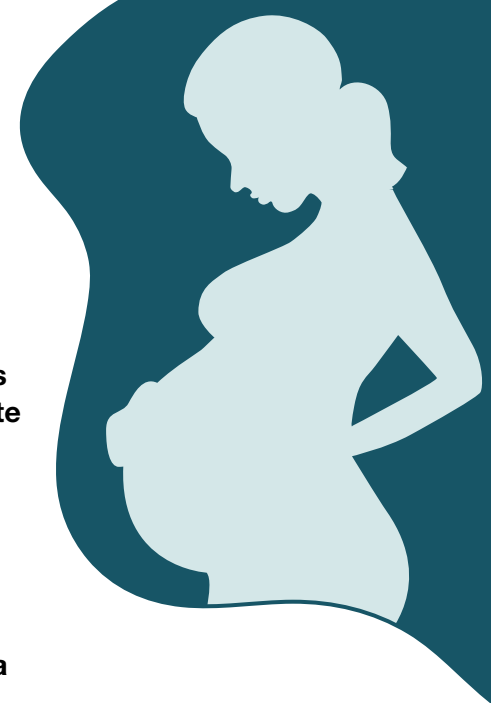


# Mujeres con enfermedad de células falciformes y la atención médica prenatal: lo que necesita saber durante el embarazo

**La atención médica prenatal** es la atención médica que usted recibe mientras está embarazada. La atención médica prenatal de forma regular es importante para todas las personas. Es especialmente importante para las mujeres con **enfermedad de células falciformes (ECF)** porque están en mayor riesgo de presentar complicaciones (problemas de salud) durante el embarazo que las mujeres que no tienen ECF. Las crisis de dolor y otras complicaciones de la ECF pueden hacerse más graves o aumentar su frecuencia mientras esté embarazada, pero la atención de forma regular puede ayudarla a manejar y prevenir complicaciones. Infórmese sobre las medidas que puede tomar para ayudar a mantenerse sana durante todo el embarazo.



**Programe** citas médicas con regularidad. Además de su proveedor de atención médica prenatal y su especialista en enfermedad de células falciformes, su equipo de atención médica podría también incluir un [especialista en medicina materno-fetal](#) (un obstetra ginecólogo que se especializa en embarazos complicados o de alto riesgo). Tendrá que ir a citas de atención médica prenatal cada mes, o más a menudo a medida que se aproxime el parto, para vigilar su salud y la salud de su bebé. También podría necesitar visitas continuas adicionales con su especialista en ECF y otros.



**Consulte** a su equipo de atención médica acerca de la realización de pruebas para usted y su pareja para informarse sobre las probabilidades de tener un hijo con ECF. Su equipo de atención médica también podría hablar sobre pruebas para diagnosticar la ECF mientras el bebé esté en gestación. Estas pruebas pueden detectar anomalías genéticas en el bebé. Hable con un consejero genético acerca de los resultados de cualquier prueba que se realice (pruebas en la madre, el padre o el feto) para entender cuáles son las probabilidades de tener un bebé que nazca con ECF.



**Protéjase** mientras esté embarazada contra [infecciones](#), como la influenza (gripe), el COVID-19 y la tosferina. Revise su registro de vacunación actual con su equipo de atención médica para asegurarse de que esté al día con todas las vacunas necesarias. Las vacunas son seguras para las personas con ECF y [la mayoría también son seguras para el uso durante el embarazo](#). Se recomiendan [vacunas adicionales](#) para las personas con ECF para ayudar a prevenir infecciones dañinas.



**Hable** con su equipo de atención médica sobre su dolor, el plan de manejo del dolor, las dosis de los medicamentos, y sobre cómo los medicamentos podrían afectar al bebé y cómo los cambios de medicamentos podrían afectarla a usted. Si usted toma medicamentos opioides para el dolor de manera regular, su recién nacido podría tener [síndrome de abstinencia neonatal](#) (un síndrome de abstinencia que puede ocurrir en los recién nacidos después de que estuvieron expuestos a ciertos medicamentos o drogas durante el embarazo).



**Trate** de evitar temperaturas extremas, grandes altitudes, deshidratación y otras condiciones o actividades que puedan desencadenar el dolor para usted.



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



FOUNDATION FOR  
Women & Girls  
with Blood Disorders





**Hable** con su equipo de atención médica sobre cualquier cambio necesario a su plan de tratamiento, si no lo hizo ya antes de quedar embarazada. Hable con su equipo de atención médica acerca de las maneras de tratar su enfermedad de células falciformes y prevenir y manejar las complicaciones durante el embarazo, como los [trombos o coágulos de sangre](#).

- Las mujeres están en mayor riesgo de presentar coágulos de sangre durante el embarazo, el parto y el periodo de tres meses después de haber dado a luz. Hable con su equipo de atención médica sobre la necesidad de tomar anticoagulantes (*blood thinners*) con base en sus antecedentes médicos.
- Las mujeres embarazadas con ECF están en mayor riesgo de tener [preeclampsia](#) (una afección de presión arterial alta que ocurre después de las 20 semanas de embarazo). Es posible que su equipo de atención médica le recete una dosis baja de aspirina para ayudar a prevenir la preeclampsia.



**Sepa** que su cuerpo cambiará durante el embarazo. Usted puede tener cambios en la respiración y sentir incomodidad en diferentes partes de su cuerpo, como en las caderas y la espalda. Sin embargo, hay [signos de advertencia de urgencia en la madre](#) que pueden indicar un problema de salud más grave. No se deberían ignorar estos signos. Busque atención médica de inmediato si tiene alguno de estos signos de advertencia de urgencia. Asegúrese de que su médico sepa que está embarazada y tiene ECF.

## Signos de advertencia de una urgencia en la madre:

(Busque atención médica de inmediato si tiene algunos de los siguientes signos)



**Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo**



**Mareos o desmayos**



**Cambios en la visión**



**Fiebre de 100.4 °F o más alta**



**Cansancio abrumador**



**Hinchazón extrema de las manos o la cara**



**Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño al bebé**



**Dificultad para respirar**



**Dolor en el pecho o latidos rápidos del corazón**



**Sangrado o secreciones vaginales abundantes después del embarazo**



**Náuseas y vómitos intensos**



**Dolor de estómago fuerte que no desaparece**



**Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo**



**Hinchazón, enrojecimiento o dolor considerables en una pierna o un brazo**



**Sangrado o pérdida de líquido vaginal durante el embarazo**

Estos podrían ser signos de complicaciones muy graves. Si no puede comunicarse con un proveedor de atención médica, vaya a la sala de emergencias.

## Practique hábitos saludables.

- ✓ Tenga una [alimentación balanceada](#) y siga las medidas para la [seguridad de los alimentos](#) a fin de prevenir enfermedades transmitidas por alimentos, como las infecciones por *Listeria* y *Salmonella*.
- ✓ Beba mucha agua para mantenerse hidratada. Si tiene una enfermedad del corazón o de los riñones, pregúntele a su equipo de atención médica cuánta agua se recomienda que usted beba.
- ✓ Evite consumir alcohol y productos de tabaco.
- ✓ Manténgase físicamente activa, a menos que su equipo de atención médica le diga otra cosa. Pregúntele a su equipo de atención médica qué tipos de ejercicio podrían ser adecuados para usted.

## Tome vitaminas prenatales.

- ✓ Pregúntele a su equipo de atención médica si necesita una vitamina sin hierro. Puede que algunas mujeres con ECF tengan grandes cantidades de hierro en la sangre debido a transfusiones de sangre y deban tomar vitaminas prenatales sin hierro.
- ✓ El [ácido fólico](#) es una vitamina B que es importante tomar tanto antes como durante el embarazo. El ácido fólico es utilizado por el cuerpo para producir células nuevas. Esto incluye las células que van a formar el cerebro y la columna vertebral del bebé. Por lo tanto, es particularmente importante que hable con su proveedor de atención médica para asegurarse de tomar suficiente ácido fólico.



**Informe** ahora a su equipo de atención médica sobre su plan de amamantamiento, de modo que puedan hablar acerca de cualquier cambio que sea necesario para su tratamiento después del parto. No se recomienda el uso de algunos medicamentos mientras se esté amamantando.

## Hable con su pareja, familia y empleador y elabore un plan de apoyo respecto a problemas durante el embarazo y después del parto. Los temas pueden incluir lo siguiente:

- ✓ El cuidado de otros niños o familiares y el manejo de las tareas del hogar.
- ✓ El manejo del horario de trabajo con su empleador.
- ✓ Los signos y síntomas de la [depresión posparto](#).
- ✓ El seguimiento con su especialista en EFC después del parto.



**Elabore** un [plan de nacimiento](#) para que la ayude a tomar decisiones informadas y a compartir sus preferencias sobre el trabajo de parto y el parto. Sepa que estos planes podrían cambiar si tiene un embarazo complicado o un parto de emergencia. Su plan de nacimiento puede incluir los siguientes temas:

- Quién quiere que esté presente durante el trabajo de parto y el parto.
- El plan de parto, si es vaginal o nacimiento por cesárea planificado. Si tiene [necrosis avascular](#) (una afección grave que causa la muerte del tejido óseo debido a la falta de suministro de sangre) de las caderas, esto puede afectar las posiciones de parto. Haga preguntas sobre los riesgos y beneficios de lo que se recomienda para usted.
- El uso de medicamentos para el dolor o métodos alternativos para el alivio del dolor, como masaje, técnicas de respiración o meditación durante y después del parto.



**Considere** sus planes para [métodos anticonceptivos](#) después de tener el bebé. Estos a veces se pueden empezar de inmediato después del parto y no solo en una cita más adelante. Si le interesan los métodos anticonceptivos, hable con su equipo de atención médica para informarse sobre todas las opciones que sean seguras para las mujeres con enfermedad de células falciformes.

## **Enlaces a recursos**

<https://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/during.html>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/sicklecell/facts.html>

<https://www.smfm.org/members/search>

<https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/vacc-during-after.html>

<https://www.cdc.gov/vaccinesafety/concerns/vaccines-during-pregnancy.html#Not>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/sicklecell/healthyliving-prevent-infection.html>

<https://www.cdc.gov/pregnancy/spanish/opioids/basics.html>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/dvt/pregnancy.html>

<https://www.cdc.gov/bloodpressure/pregnancy.htm>

<https://www.cdc.gov/hearher/spanish/signos-de-una-urgencia-embarazo/index.html>

<https://www.myplate.gov/>

<https://espanol.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mg5v/embarazadas>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/folicacid/index.html>

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-depression>

<https://www.thebump.com/a/tool-birth-plan>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/sicklecell/complicaciones.html#Necrosis%20avascular>

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/index.htm>

## **Recursos adicionales**

SC RED, Directiva para la Educación sobre la Enfermedad de Células Falciformes y la Salud Reproductiva, planificación para el embarazo con ECF:

<https://sicklecellred.org/learners/>

Diez consejos para prevenir infecciones antes y durante el embarazo:

<https://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/infections.html>

La seguridad de las vacunas para las futuras mamás:

<https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/vacc-safety-sp.html>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Salud de la Mujer:

<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/sickle-cell-disease>

March of Dimes. La enfermedad de células falciformes y el embarazo:

<https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/sickle-cell-disease-and-pregnancy>

Qué se puede esperar. La enfermedad de células falciformes durante el embarazo:

<https://www.whattoexpect.com/pregnancy/pregnancy-health/sickle-cell-disease-during-pregnancy/#sickle>

Babycenter. La enfermedad de células falciformes y el embarazo:

[https://www.babycenter.com/pregnancy/health-and-safety/sickle-cell-disease-and-pregnancy\\_10420020](https://www.babycenter.com/pregnancy/health-and-safety/sickle-cell-disease-and-pregnancy_10420020)

Centro Médico de la Universidad de Rochester. La enfermedad de células falciformes y el embarazo:

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=90&ContentID=P02499>

Mujeres con enfermedad de células falciformes y la atención médica previa a la concepción. Lo que necesita saber antes de quedar embarazada:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/materials/women-with-scd-preconception-care.html>

Mujeres con enfermedad de células falciformes y la atención posparto. Lo que necesita saber después de dar a luz a su bebé:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell/materials/women-with-scd-postpartum-care.html>