

# Ayuda para madres embarazadas en el condado de Hamilton

Información sobre TennCare: Información sobre TennCare: Beneficios para embarazadas y TennCare Connect + Asistencia de transporte

Subsidio de pañales de TennCare

Programas EBHV de capacitación a los padres y ayuda a las familias.

Padres como primeros maestros

Trabajo conjunto entre la enfermera y la familia

CHANT (Orientación para el acceso a servicios de salud en la comunidad)

Programa de Caridades Católicas/ Choices: Programa de "Gane dinero mientras aprende"

Información sobre WIC y la línea directa de lactancia materna

Límites de ingresos de WIC

Programas de reducción de la mortalidad infantil del HCHD

Clases de asientos de seguridad para el auto

Programas de salud y servicios humanos de TN (incluye programas de nutrición como SNAP/cupones para alimentos, asistencia para el cuidado de niños, Familias Primero/TANF)

La Paz

Signos urgentes de alerta materna

Cuenta las patadas (folleto y respuestas a preguntas frecuentes)

Línea directa nacional de salud mental materna

- Servicios de apoyo de PSI

Instrucciones para la reanimación cardiopulmonar y la asfixia

Sueño seguro

Planificación familiar

# TennCare Connect

## cobertura médica simplificada

Con TennCare Connect puede solicitar, gestionar y renovar los programas de TennCare, CoverKids y los programas de ahorro de Medicare (QMB, SLMB y más).

### ¿Qué puede hacer en TennCare Connect?

Solicitar cobertura

Revisar cartas y avisos

Cargar documentos

Actualizar su información

### ¿Cómo puede inscribirse en TennCare Connect?

- Visite [TennCareConnect.tn.gov](https://TennCareConnect.tn.gov).
- Cree una cuenta.
- Necesitará tener una dirección de correo electrónico.

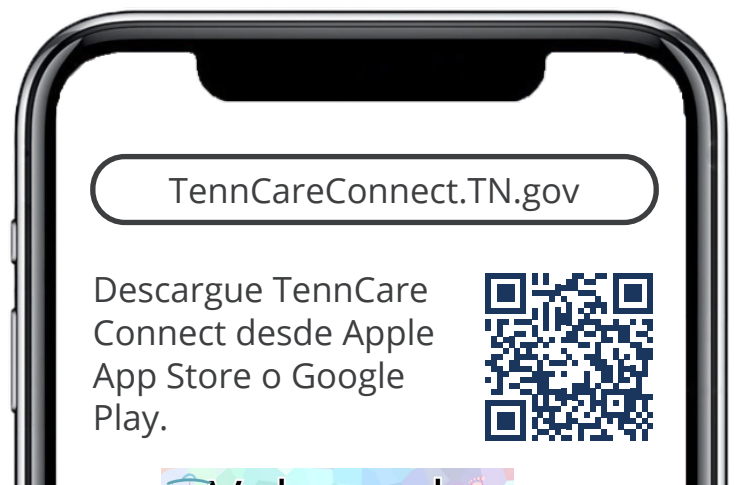
Si no tiene computadora o teléfono inteligente, puede acudir a la oficina local del Departamento de Servicios Sociales (Department of Human Services) o llamar al centro de atención de TennCare Connect al 855-259-0701.

¿Necesita apoyo debido a una discapacidad?

Llame a la Agencia Local para Discapacidades y Senectud (Area Agency on Aging and Disability, AAAD).



TennCare Authorization MZ7TG3-1, electronic only, August 2025. This public document was promulgated at a cost of \$0 per copy.



Volver a la página 1

# Apoyo de TennCare para las madres

Estamos aquí para ayudarla a mantenerse saludable antes, durante y después del nacimiento de su bebé.

## Reciba ayuda durante su embarazo

Su plan de salud puede ayudarla a conseguir apoyo personalizado para que reciba los cuidados que necesita en cada etapa de su embarazo. Este apoyo puede ayudarla a:

- Encontrar un médico o especialista
- Hacer citas y enviarle recordatorios
- Conseguir ayuda con comida, vivienda, transporte y otros recursos
- Preparar el plan de cuidados para después de que nazca su bebé

Puede hablar con su equipo de apoyo por teléfono, mensaje de texto, aplicación, videollamada o en persona.

Para comenzar, llame a su plan de salud y pida coordinación de cuidados. Ellos la guiarán paso a paso.

## Vea a un dentista

La atención dental cubierta por TennCare es gratis. Esto incluye exámenes regulares, empastes, coronas y otros servicios dentales cubiertos.

Renaissance es su plan dental de TennCare. Para encontrar un dentista:

- Llame al 866-864-2526
- Visite [la página "Buscar un dentista" de Renaissance](https://tenncare.renaissancebenefits.com/find-a-dentist) en [tenncare.renaissancebenefits.com/find-a-dentist](https://tenncare.renaissancebenefits.com/find-a-dentist)

Lleve su tarjeta del plan de salud a su cita.

## Teléfonos de los planes de salud

Si necesita ayuda, puede llamar a su plan de salud.

Plan dental Renaissance: 866-864-2526

BlueCare: 800-468-9698

TennCareSelect: 800-263-5479

United Healthcare Community Plan: 800-690-1606

Wellpoint: 833-731-2153

TennCare Connect también puede ayudarla. Llame al 855-259-0701 si tiene preguntas.

## Transporte para servicios de TennCare

Su plan de salud ofrece viajes gratis para citas médicas que no sean de emergencia y para ir a la farmacia. Para pedir transporte:

- Llame al menos 2 días hábiles antes de su cita
- También puede recibir transporte gratis para citas urgentes, como consultas prenatales, aunque llame con menos de dos días de anticipación
- Avíseles si viajará con niños y si tiene asientos de seguridad para el auto
- Si un amigo o familiar puede llevarla, pregunte sobre el "reembolso por millaje"

### Teléfonos de las compañías de transporte:

BlueCare: 855-735-4660

TennCareSelect: 855-735-4660

United Healthcare: 866-405-0238

Wellpoint: 866-680-0633

Siempre puede llamar a su plan de salud y ellos la ayudarán.

## Más apoyos para las madres

TennCare ofrece beneficios adicionales para ayudarla a mantenerse saludable:

- Apoyo para la salud mental
- Monitores de presión arterial
- Ayuda con la lactancia, incluyendo bomba sacaleches gratis
- Pañales gratis y otros apoyos

Para obtener más información, llame a su plan de salud o visite la [página de Salud Materna de TennCare](https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/pregnant) en

[TN.gov/tenncare/members-applicants/pregnant](https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/pregnant)

## Cómo saber quién es su médico de cabecera

Es importante seguir viendo a su doctor, también llamado proveedor de atención primaria (PCP), después de su embarazo. Puede encontrar el nombre de su PCP en su tarjeta del plan de salud. También puede llamar a su plan de salud si necesita ayuda o si quiere cambiar a otro PCP.



## Ayuda para la lactancia materna

### Usted puede recibir ayuda con la lactancia

Sus beneficios de TennCare, CoverKids y TennCareSelect incluyen acceso a consultas de lactancia. Esto significa que puede recibir apoyo para la lactancia en persona, por teléfono o incluso en línea, sin costo alguno.

**¿Sabía usted?** La leche materna ofrece el equilibrio ideal de nutrientes y ayuda a proteger a su bebé de enfermedades. Además, para usted, la lactancia reduce su riesgo de ciertos tipos de cáncer, diabetes y presión arterial alta.

**Si tiene alguna pregunta sobre la lactancia, una especialista en lactancia puede ayudarla.** Las especialistas en lactancia pueden enseñarle:

- Cómo amamantar antes de que nazca su bebé
- Cómo manejar las dificultades comunes de la lactancia, como bebés inquietos, problemas de agarre, dolor en los pezones o el pecho y baja producción de leche
- Cómo continuar amamantando mientras trabaja o asiste a la escuela
- Cómo amamantar a dos bebés a la vez
- Cómo amamantar a un bebé que ya tiene dientes
- Cómo introducir alimentos sólidos mientras sigue amamantando
- Cómo destetar a su bebé de la lactancia

### ¿Cómo puedo encontrar una especialista en lactancia?

**Llame a su doctor:** Es posible que su doctor ofrezca servicios de consulta sobre lactancia en su consultorio o que le recomiende a alguien local que esté en su red del seguro.

**Llame a su plan de seguro médico:** Su plan puede darle los nombres de especialistas en lactancia cubiertos por el seguro. O usted puede consultar el directorio de proveedores de su plan de seguro médico.

### Extractor de leche gratuito

También puede recibir un extractor de leche eléctrico sin costo con una receta de su doctor. Comuníquese con su plan de seguro médico para pedir más información.

### Apoyo para la salud mental

Es normal sentirse triste o desanimada a veces si está embarazada o acaba de tener un bebé. Sin embargo, si estos sentimientos comienzan a interferir con su vida cotidiana, es importante buscar ayuda. La Línea Nacional de Salud Mental Materna ofrece apoyo gratuito las 24 horas, los 7 días de la semana. Simplemente llame o envíe un mensaje de texto al **833-943-5746**. Puede hablar con un consejero en inglés o español, y su llamada es confidencial.





# TennCare Diaper Benefit

for TennCare and CoverKids members under age two

**Los miembros de TennCare y CoverKids menores de dos años califican para recibir hasta 100 pañales al mes sin ningún costo.**

## Información clave sobre el beneficio:

- ◆ **Los pañales se entregan en farmacias participantes** en todo el estado. Puede encontrar una farmacia participante en [TN.gov/TennCare/diapers](https://TN.gov/TennCare/diapers).
- ◆ **No necesita receta de su doctor**; simplemente preséntele al cajero la tarjeta de identificación de farmacia de su hijo. Si su hijo es un recién nacido sin tarjeta, la farmacia puede usar la tarjeta de identificación de farmacia o el número de Seguro Social de la madre.
- ◆ **TennCare cubre marcas populares de pañales** y ofrece una variedad de tipos de pañales para satisfacer las necesidades de su familia. Para obtener más información sobre marcas y tipos de pañales, visite [TN.gov/TennCare/diapers](https://TN.gov/TennCare/diapers).
- ◆ **Es posible que su farmacia no tenga en existencia todas las marcas cubiertas** o que no tenga en existencia su marca preferida. Sería conveniente llamar a su farmacia para preguntar antes de ir.
- ◆ **No hay costo ni copago.**

**Averigüe más sobre el beneficio:** [TN.gov/TennCare/diapers](https://TN.gov/TennCare/diapers)



## ¿Ya hizo la cita para el chequeo médico de rutina de su hijo?

Los chequeos médicos de rutina infantiles son gratuitos para los miembros de TennCare y CoverKids. Estos chequeos ayudan a detectar y prevenir problemas de salud, proporcionan evaluaciones conductuales y del desarrollo y ofrecen apoyo a los padres. Obtenga más información en [TN.gov/TennCare/tenncare-kids](https://TN.gov/TennCare/tenncare-kids).



Division of TennCare, Authorization No. 318121, electronic only, July 2024. This public document was promulgated at a cost of \$0.00 per copy.



Volver a la  
página 1



# FORTALECIENDO A LOS PADRES CRIANDO A LAS FAMILIAS



En el corazón de cada comunidad próspera se encuentran familias fuertes, informadas y apoyadas. Ya sea que esté esperando un bebé, atravesando la etapa de parentalidad temprana o buscando apoyo, nuestros servicios están diseñados para garantizar que usted y su pequeño prosperen.

Encuentre la opción perfecta para el trayecto de su familia.



## QUIÉN

- Madres primerizas.
- Antes de la semana 28 del embarazo.

## CRITERIOS

- Califica para WIC
- Residente del Condado de Hamilton.



## QUIÉN

- Madres embarazadas o niños menores de 3 meses.

## CRITERIOS

- Residente de los Condados de Hamilton, Bledsoe, Grundy, McMinn, Marion, Meigs, Monroe, Polk, Rhea, o Sequatchie.



## QUIÉN

- Padres con niños hasta los 3 años.

## CRITERIOS

- Califica para WIC
- Residente del Condado de Hamilton.



Volver a la página 1



# Parents as Teachers®

## Affiliate

Inicios Saludables (HB por sus siglas en inglés) / Los Padres como Primeros Maestros (PAFT por sus siglas en inglés) es un programa en el Condado de Hamilton de visitas domiciliarias personales para la primera infancia basado en evidencia que brinda servicios a familias con niños desde la etapa prenatal hasta los 5 años.

### Nuestros servicios:

- Brindar información a los padres sobre el desarrollo infantil, las habilidades de crianza, la salud, la nutrición y la seguridad.
- Realizar evaluaciones del desarrollo, la vista y la audición para los niños en el programa y proporcionar retroalimentación a sus padres.
- Ofrecer una supervisión continua de la salud.
- Ofrecer oportunidades para que las familias participen en actividades de grupo con otros integrantes del programa.
- Proporcionar recomendaciones para otros servicios necesarios.

**HB/PAFT ofrece sus servicios según los métodos comprobados que han demostrado ser más beneficiosos para las familias:**

- Adaptado a las necesidades individuales de las familias.
- 1-2 visitas mensuales, realizadas en persona o virtualmente.
- Las visitas incluyen la educación de los padres, el seguimiento y la canalización a servicios complementarios.

*\* La participación es gratuita y voluntaria. \**

*Si desea obtener más información sobre HB/PAFT, o si está interesado en la inscripción o en los requisitos de elegibilidad, póngase en contacto con nuestra directora del programa, Jaimee Daily, llamando al 423-209- 8298 o enviando un correo electrónico a [jaimeed@hamiltontn.gov](mailto:jaimeed@hamiltontn.gov).*

Los Padres como Primeros Maestros (PAFT por sus siglas en inglés) es una filial del Centro Nacional para Padres como Maestros, un programa de visitas domiciliarias/personales reconocido internacionalmente. ([www.parentsasteachers.org](http://www.parentsasteachers.org))

Este proyecto está auspiciado mediante un acuerdo con el Estado de Tennessee.





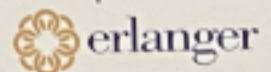
# Mucho va a cambiar

*¡Pero lo tienes  
bajo control!*

**con una enfermera personal gratis**

para darte el apoyo, los consejos y la información  
que necesitas como madre primeriza, embarazada

de tu primer bebé



**TN** Department of  
Human Services



Helping First-Time Parents Succeed

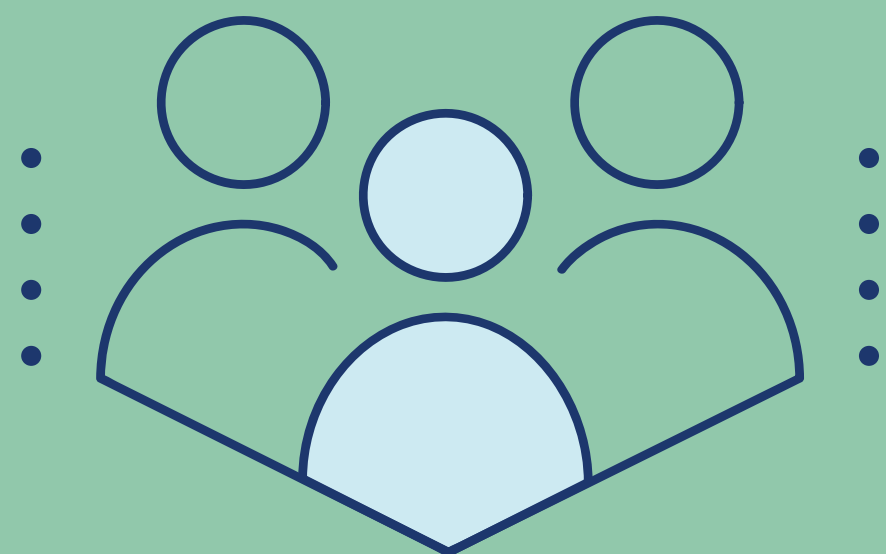
Llama/Textea  
(423) 218-7342  
[Erlanger.org/NFP](http://Erlanger.org/NFP) [NFPmoms.org](http://NFPmoms.org)

Volver a la  
página 1

# CHANT

EL PROGRAMA DE ACCESO Y GUÍA DE LA SALUD COMUNITARIA EN TENNESSEE  
(CHANT POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

## ¿QUÉ ES CHANT?

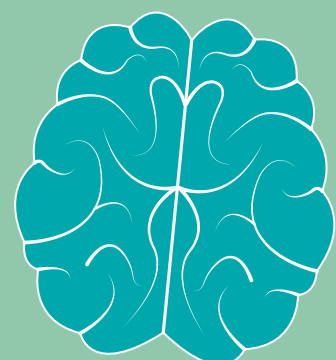


ES UN SERVICIO QUE  
PUEDE CONECTARLE CON  
RECURSOS DENTRO DE SU  
COMUNIDAD



## ¿QUIÉN ES ELEGIBLE?

- Adolescentes y mujeres embarazadas y en posparto
- Niños (desde el nacimiento hasta los 21 años)
- Niños y jóvenes con necesidades especiales



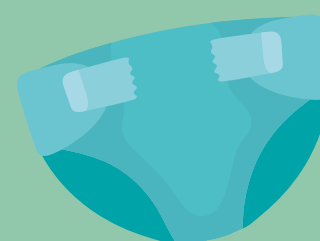
La coordinación asistencial le pondrá  
en contacto con los servicios a los que  
tiene derecho y que sean adecuados  
para usted.



Evaluaciones  
y exámenes  
integrales

Sus  
necesidades

Vías de  
atención



SI USTED DESEA OBTENER SERVICIOS O TIENE PREGUNTAS,  
UTILICE LA SIGUIENTE INFORMACIÓN DE CONTACTO



(423) 209-8080



DEPARTAMENTO DE  
SALUD DEL CONDADO  
DE HAMILTON

ESCANEE AQUÍ  
PARA UN  
REFERIDO O  
VAYA A

[WWW.TN.GOV/HEALTH/HEALTH-PROGRAM-AREAS/FHW/EARLY-CHILDHOOD-PROGRAM/CHANT.HTML](http://WWW.TN.GOV/HEALTH/HEALTH-PROGRAM-AREAS/FHW/EARLY-CHILDHOOD-PROGRAM/CHANT.HTML)





# CENTROS DE AYUDA PARA EL EMBARAZO

## Gana Mientras Aprendes

Sabemos que los desafíos financieros pueden ocurrir por muchas razones y la situación actual de la inflación no está ayudando. El Centro de ayuda para el embarazo ofrece muchas oportunidades para ayudar a utilizar nuestra plataforma BrightCourse. Las clases educativas son accesibles a través de su teléfono inteligente, tableta o computadora.

También puede venir al centro para obtener apoyo personalizado con nuestro personal. El Centro de Ayuda para el Embarazo proporciona información en la que las personas pueden confiar, así como apoyo compasivo y un oído atento.

A través del programa Gana Mientras Aprendes, los padres obtienen créditos educativos que se pueden canjear por suministros infantiles necesarios diariamente, así como artículos de boletos más grandes, como asientos para automóviles, cunas, etc. Los padres pueden participar con nosotros hasta que su hijo tenga 24 meses de edad. Guiándolo suavemente a través del desarrollo de su bebé y niño pequeño, puede desarrollar las habilidades de crianza que necesitará en los próximos años.



*Entendemos los desafíos de enfrentar un embarazo no planificado. No tienes que enfrentarte a esto solo. Estamos aquí para usted con apoyo gratuito, confidencial y sin prejuicios.*

# CENTROS DE AYUDA PARA EL EMBARAZO



PREGNANCY HELP CENTER



**INFORMACIÓN PRENATAL Y GUIANZA EN LA CRIANZA PARA SUS HIJOS PEQUEÑOS**



**SERVICIOS Y REFERENCIAS DE AGENCIAS**



**APOYO EMOCIONAL**



**PRUEBAS DE EMBARAZO GRATUITAS**



**INFORMACIÓN SOBRE OPCIONES DE EMBARAZO**



**INFORMACIÓN SOBRE LA ADOPCIÓN**



**CONSEJERÍA POST-ABORTO**

## CHATTANOOGA ÁREA

5720 Uptain Road  
6100 Building, Suite 4800  
(423) 826-0673  
Lunes - Viernes  
8:30 - 4:30  
or [phc@ccten.org](mailto:phc@ccten.org)

[ccten.org/pregnancy-help](http://ccten.org/pregnancy-help)

Volver a la  
página 1



PREGNANCY  
HELP CENTER



# WIC

## Creando familias saludables y fuertes

La exclusiva combinación de servicios del programa WIC contribuye a lograr embarazos saludables, bebés saludables y ayudar a niños jóvenes para prepararlos para aprender.



 Volver a la página 1



# WIC DE TENNESSEE

Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños

## Programa WIC de Tennessee

**1-800-DIAL-WIC**

(1- 800 -342-5942)

[www.tn.gov/wic](http://www.tn.gov/wic)



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Department of Health



**kidcentral tn**  
KIDCENTRALTN.COM



Tennessee Department of Health Authorization Number 343054. This public document was promulgated at \$ 0.05 per copy. 40000 copies. February 2023





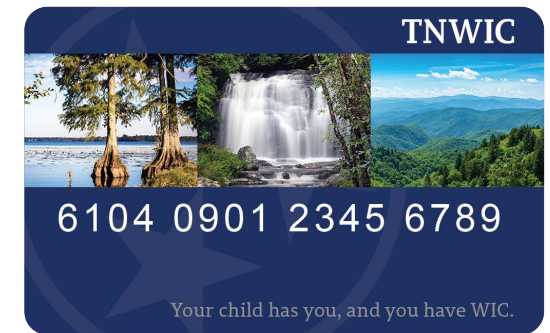
Usted debe vivir en Tennessee y cumplir las directrices sobre ingresos económicos.

WIC es para toda clase de familias de Tennessee: padres casados y padres solteros, empleados o desempleados. Si usted es padre, madre, abuelo/ abuela, padre adoptivo o tutor legal de un niño con menos de cinco años de edad, usted puede realizar una solicitud para el programa WIC.

Como solicitante del WIC, usted concertará una cita para visitar la clínica WIC en su comunidad.



Sus beneficios mensuales de alimentos serán disponibles a través de una tarjeta EBT (transferencia electrónica de beneficios), como mostrada abajo, la cual se acepta en los supermercados autorizados. Los alimentos elegibles incluyen cereal, jugo, leche, queso, huevos, mantequilla de maní, granos enteros, frijoles secos, frutas y verduras frescas/congeladas, comida para bebés y cereal infantil.



Para obtener más información o encontrar una clínica WIC en su área: Llame al: **1-800-DIAL-WIC** (1-800-342-5942) o visite: [www.tn.gov/wic](http://www.tn.gov/wic)

El personal de nutrición de WIC se reúne con cada participante de WIC para:

- Ayudar a las familias a realizar cambios para lograr una mejor salud
- Hablar sobre hábitos alimenticios saludables
- Proveer consejo individual sobre nutrición
- Promover la selección de alimentos saludables

Los servicios WIC están disponibles para:

- Si está embarazada
- Si está en el periodo de los seis meses después del fin del embarazo.
- Si está amamantando (hasta un año después del parto)
- Niños con menos de cinco años de edad
- Bebés

## ¡WIC proporciona buenos alimentos y mucho más!

WIC ofrece a las familias:

- Promoción y apoyo de la lactancia materna
- Beneficios para comprar alimentos saludables
- Remisiones a servicios de salud y sociales
- Sugerencias para comer bien con el fin de mejorar la salud



 Volver a la página 1

# WIC INCOME ELIGIBILITY GUIDELINES - SPANISH

**Pautas de Elegibilidad del Programa WIC Segun los Ingresos  
(Vigentes desde el 1 de julio de 2024 al 30 de junio de 2025)**

Unidad Familiar Tamaño	Anual	Mensual	Dos veces al mes	Dos veces a la semana	Semanal
<b>1</b>	\$27,861	\$2,322	\$1,161	\$1,072	\$536
<b>2</b>	\$37,814	\$3,152	\$1,576	\$1,455	\$728
<b>3</b>	\$47,767	\$3,981	\$1,991	\$1,838	\$919
<b>4</b>	\$57,720	\$4,810	\$2,405	\$2,220	\$1,110
<b>5</b>	\$67,673	\$5,640	\$2,820	\$2,603	\$1,302
<b>6</b>	\$77,626	\$6,469	\$3,235	\$2,986	\$1,493
<b>7</b>	\$87,579	\$7,299	\$3,650	\$3,369	\$1,685
<b>8</b>	\$97,532	\$8,128	\$4,064	\$3,752	\$1,876
<b>9</b>	\$107,485	\$8,958	\$4,479	\$4,135	\$2,068
<b>10</b>	\$117,438	\$9,787	\$4,894	\$4,517	\$2,259
<b>11</b>	\$127,391	\$10,616	\$5,308	\$4,900	\$2,450
<b>12</b>	\$137,344	\$11,446	\$5,723	\$5,283	\$2,642
<b>13</b>	\$147,297	\$12,275	\$6,138	\$5,666	\$2,833
<b>14</b>	\$157,250	\$13,105	\$6,553	\$6,049	\$3,025
<b>15</b>	\$167,203	\$13,934	\$6,967	\$6,431	\$3,216
<b>16</b>	\$177,156	\$14,763	\$7,382	\$6,814	\$3,407
<b>Cada Persona Adicional</b>	\$9,953	\$830	\$415	\$383	\$192

## Equipo de Acción Comunitaria

### del Condado de Hamilton

El Grupo Central de Liderazgo del Condado de Hamilton fue nombrado en el otoño del 2007 por la Oficina del Gobernador, la cual está encargada de la coordinación del cuidado de niños para identificar e implementar los enfoques, basados en evidencia, que ayudarán a reducir la tasa de mortalidad infantil en el Condado de Hamilton. Este grupo está compuesto por varias organizaciones, agencias y personas interesadas que están trabajando en conjunto para mejorar los resultados en el nacimiento de los bebés. En el 2012, el nombre del Grupo Central de Liderazgo fue cambiado a Equipo de Acción Comunitaria.

El objetivo del Equipo de Acción Comunitaria del Condado de Hamilton (CAT, por sus siglas en inglés) es:

- Educar y movilizar a la comunidad en torno a los factores que contribuyen a problemas de nacimiento.
- Establecer prioridades dentro de la comunidad para manejar estos resultados.
- Crear asociaciones comunitarias que puedan coordinar, colaborar, implementar y evaluar las prácticas basadas en la evidencia que mejorará los problemas de nacimiento en el Condado de Hamilton

## **Iniciativa para la Prevención y Reducción de la Mortalidad Infantil**



**Departamento de Salud  
del Condado de Hamilton**

921 E 3rd Street  
Chattanooga, TN 37403

Número de Teléfono: 209-8080

Fax: 209-8241



*Iniciativa para la  
Prevención y Reducción  
de la  
Mortalidad Infantil*

Departamento de Salud del Condado de Hamilton

## ¿Qué es la mortalidad infantil?

La mortalidad infantil es la muerte de un bebé antes de su primer año de vida.



**Tasa de mortalidad infantil** es el número de muertes infantiles por cada 1.000 bebés que nacen vivos

**Bebés con bajo peso al nacer** son los bebés que nacen de menos de 5.5 libras (2500 gramos).

- **Tasas de mortalidad infantil:**

Condado de Hamilton : 4.6

Tennessee : 6.2

Estados Unidos : 5.4



Fuentes de datos:

Departamento de Salud de Tennessee, División de Estadísticas de Salud

City-MatCH, University of Nebraska Medical Center (Centro Médico de la Universidad de Nebraska)

Health, United States 2009, CDC

March of Dimes

## Factores de la Mortalidad Infantil



No existe ninguna causa en específico de la mortalidad infantil.

Los factores de riesgo identificados en embarazos con malos resultados de nacimiento incluyen:

- Bebés nacido prematuramente (menos de 37 semanas).
- Eran hijos de madres solteras.
- Haber nacido con muy bajo peso al nacer (menos de 3.3 libras).
- Eran hijos de madres que fumaron durante el embarazo.
- No recibió atención prenatal o atención prenatal tardía.
- Eran hijos de madres con menos de una educación secundaria..
- Eran hijos de madres jóvenes (10-17 años de edad).

## ¿Qué usted puede hacer ?

Alrededor de una mitad de todos los embarazos no son planificados. Para ofrecerle un comienzo saludable a su bebé:

- Hable con su doctor antes, entre y durante su embarazo.
- Conozca el historial médico de su familia.
- Tome una pastilla de multi-vitamina que contenga 400mcg de ácido fólico.
- Evite el uso de tabaco, alcohol y drogas, ilegales y de algún otro tipo (a menos que las mismas hayan sido prescritas y sean evaluadas por un doctor).
- Tome control sobre cualquier condición (es) médica(s) que usted pueda tener.
- Hable con su doctor sobre el uso de hierbas sin recetas, medicinas con recetas y remedios caseros.
- Evite el contacto con químicos dañinos o con materiales que puedan causar infecciones o problemas de salud.
- Antes de su embarazo, obtenga un índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) saludable (de menos de 25).
- Determine cuanto tiempo debe de esperar entre embarazos (la recomendación es de 18 meses).



# CLASE PARA APRENDER A INSTALAR ASIENTOS DE SEGURIDAD EN EL CARRO

*Nuestro programa educativo sobre asientos de seguridad para el carro ofrece un (1) asiento de seguridad para el auto, de manera gratuita, a quienes cumplan con los requisitos.*

*Para poder recibirlo, las personas (padres o tutores) deben asistir a una clase con una duración de 1 a 2 horas. Las clases se ofrecen solo con cita.*



## Para calificar:

- ✓ Debe ser residente del Condado de Hamilton.
- ✓ Tener una identificación con foto vigente.
- ✓ Ser el padre o tutor del niño que recibe el asiento.
- ✓ Calificar para beneficios de WIC, TennCare, o SNAP (estampillas de alimentos).
- ✓ Disponer de un vehículo privado para la instalación del asiento de seguridad.

**PROGRAME SU CITA  
LLAMANDO AL:**

 Jaxon Ballard, B.S., CPST

 423-209-8204



Departamento de Salud del  
Condado de Hamilton

**¿Ya tiene un asiento de seguridad?  
Con mucho gusto le podemos ayudar ya sea a instalarlo o revisar que esté instalado correctamente.  
Para esto también debe programar una cita.**



 **Volver a la página 1**



Todo lo del DHS

**TUDO EN UN MISMO**

## Uso del portal del cliente One DHS (Un

El portal del cliente One DHS es un sitio web de autoservicio que ayuda a los clientes del Departamento de Servicios Humanos de Tennessee (TDHS) a conectarse con los siguientes servicios desde una conveniente ubicación en línea:

- Asistencia de Pago de Cuidado Infantil
- Manutención infantil
- Familias Primero (TANF)
- Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP
- Asistencia en caso de desastre:
- (D-SNAP, Asistencia en efectivo de emergencia, EBT por la pandemia, etc.)

## El portal del cliente One DHS facilita:

- Solicitar beneficios
- Cargar, enviar y ver documentos relacionados con los servicios
- Actualizar la información de contacto y de la unidad familiar
- Comprobar el estado de su caso
- Revisar las notificaciones sobre su caso
- Presentar apelaciones
- Encontrar respuestas a las preguntas más frecuentes



Escanee el código QR aquí arriba o acceda al portal ingresando en:

<https://OneDHS.Tn.Gov>

Si creó previamente un nombre de usuario y contraseña para los Portales de Ayuda del TDHS (Asistencia en Efectivo de Emergencia, D-SNAP, Asistencia para Cuidado Infantil debido a la Pandemia y/o Portal para Padres de P-EBT), puede usar su información de inicio de sesión existente para acceder a los servicios a través del nuevo Portal del Cliente. Si no tiene una cuenta, seleccione "Crear cuenta nueva" en la página de inicio de sesión del portal.

**El uso del portal es para la administración de cuentas en línea para los Servicios del TDHS mencionados.**



# Todo lo del DHS TODO EN UN MISMO

## Funciones del portal del cliente One

**Traducción:** El portal del cliente One DHS usa Google Translate para proporcionarle la información que necesita en el idioma que elija. Solo tiene que usar el menú desplegable de Traducir en la esquina superior derecha de la pantalla para encontrar el idioma que necesita.

**Función de búsqueda:** La función de búsqueda en la parte superior de la página se puede usar para encontrar temas y servicios disponibles a través de las páginas web del Gobierno del Estado de Tennessee.

**Información:** La [base de conocimientos del portal del cliente One DHS](#) es una colección de artículos sobre los programas, servicios, protocolos e información de contacto del Departamento de Servicios Humanos de Tennessee así como temas relacionados que puede ver al seleccionar "Información" en el menú del portal del cliente One DHS o desplazarse a la parte inferior de la página para buscar en la base de conocimientos. Los clientes pueden buscar en la base de datos mediante palabras clave, [explorar la base de datos](#) por tema y [descargar formularios](#) para satisfacer sus necesidades.

**Ava el asistente virtual:** AVA, el asistente virtual del Departamento de Servicios Humanos de Tennessee puede orientarle con respuestas para muchas de sus preguntas y proporcionarle la información de contacto de miembros del equipo del TDHS que atienden el Portal del Cliente One DHS o su caso. Busque la imagen "Chat con Ava" en la parte inferior derecha de la página para chatear y encontrar las respuestas que necesita. *Tenga en cuenta que: Cuando se usa el portal del cliente como puerta de enlace para acceder a los paneles de Manutención infantil, Familias Primero o SNAP, es posible que AVA no esté disponible.*

### Ayuda adicional:

**Visite:** [www.tn.gov/content/tn/humanservices/apply-online-page/one-dhs-customer-portal.html](http://www.tn.gov/content/tn/humanservices/apply-online-page/one-dhs-customer-portal.html)

Llame al **Centro de Servicios de Asistencia Familiar** al 866-311-4287 o llame a la **Unidad de Asistencia de Pago de Cuidado Infantil** al 833-740-1440. La información de contacto para **Manutención infantil y otros programas del TDHS** está disponible en línea:

<https://www.tn.gov/humanservices/need-help.html>



## DOCUMENTOS NECESARIOS

### Para madres embarazadas:

- 1) Identificación- licencia de conducir, pasaporte, o tarjeta consular
- 2) Comprobante oficial de embarazo con el logo de "Coverkids"
- 3) Prueba de ingreso

### Para niños menores que no califican para medicaid o TennCare.

- 1) Identificación – licencia de conducir, tarjeta o pasaporte y seguro social
- 2) Acta de nacimiento del niño/a
- 3) Carta de TNcare negándole seguro médico al niño/a.

Para rellenar la aplicación de "Coverkids," un seguro médico para madres embarazadas o para niños menores cuales no califican para "TennCare", por favor llame al **(423) 624.8414**. **No recibimos a personas sin cita y solo atendemos a solicitantes de esta aplicación los días miércoles de 9:00 am a 3:00pm.**

Pida hablar con Vivian o Jessica.

\*Esta ayuda, es la interpretación de la aplicación, no somos empleados del Departamento Servicios Humanos, ni podemos aceptar o negar una aplicación. Si usted tiene preguntas, por favor llame a "Coverkids" directamente al 1-866-620-8864. Esta aplicación también esta disponible en español en el sitio oficial de Coverkids. Si usted desea imprimirla por favor visite su pagina. [www.coverkids.com](http://www.coverkids.com)

Para llegar a la oficina:

¡La Paz se cambió!

1402 Bailey Avenue



# ¿Embarazada ahora o lo estuvo dentro del último año?

Obtenga atención médica de inmediato si tiene cualquiera de estos síntomas:



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



**Mareos o desmayos**



**Cambios en la visión**



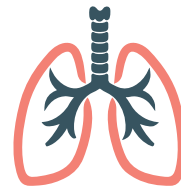
**Fiebre de 100.4 °F o más alta**



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



**Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño a su bebé**



**Dificultad para respirar**



**Dolor en el pecho o latidos cardiacos acelerados**



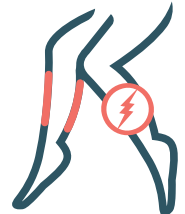
**Náuseas y vómitos intensos**



**Dolor abdominal fuerte que no desaparece**



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



**Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna**



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



**Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo**



**Cansancio extremo**



**Infórmese más en [cdc.gov/Escuchela](https://www.cdc.gov/Escuchela)**

**Volver a la página 1**



**HEAR**  
ESCÚCHELA

“Preste mucha atención a *Count the Kicks*®. Es importante. Si no hubiera prestado atención, Nahla no estaría aquí.”  
—Dana, mamá de Nahla



Lea las historias de éxito de *Count the Kicks*® en [CountTheKicks.org](https://www.CountTheKicks.org).



¡Descargue la aplicación GRATUITA *Count the Kicks*® hoy mismo!

Nuestra aplicación gratuita la ayuda a recordar contar las patadas con *Count the Kicks*® todos los días durante el 3er trimestre.

- 1 Gráficos fáciles de leer que muestran la fuerza y el historial de movimiento de su bebé.
- 2 Elija entre más de 16 idiomas.
- 3 Haga un seguimiento de los movimientos de su bebé o de sus mellizos.
- 4 Descargue sus sesiones para compartirlas con su proveedor o familia.
- 5 Establezca recordatorios para que nunca se le olvide contar.
- 6 Disponible para Apple Watch.

[CountTheKicks.org](https://www.CountTheKicks.org)



DESCARGAR LA APLICACIÓN

HEALTHY  
birthDAY  
IMPROVING BIRTH OUTCOMES

SA  
strategic america

Count the Kicks es un programa de Healthy Birth Day, Inc., una organización 501(c)(3) dedicada a la prevención del mortinato a través de la educación, la defensa y la investigación.

Esta información es solo para fines educativos y no está destinada al diagnóstico ni al tratamiento. El uso de esta información debe realizarse de acuerdo con su proveedor de atención médica. \*Visite [CountTheKicks.org](https://www.CountTheKicks.org) para obtener citas de investigación.

©2024 Healthy Birth Day, Inc.® La Asociación Internacional de Educación en Nacimientos respalda el programa Healthy Birth Day, Inc.® y el programa de prevención de mortinatos *Count the Kicks*®. Spanish

# ¿3er trimestre?

## ¡Comience a contar!



Count  
the Kicks®

## Contar patadas es lo que debe hacer.

## ¡Es importante y fácil también!

## Así es como:

A partir del 3er trimestre, comience a contar.

- 1 Realice un seguimiento de los movimientos de su bebé en [CountTheKicks.org](https://www.CountTheKicks.org) con nuestra aplicación móvil GRATUITA, un contador de patadas basado en la web o gráficos impresos.
- 2 Cuente las patadas todos los días, preferentemente a la misma hora.
- 3 Tiempo que le lleva a su bebé llegar a 10 movimientos.
- 4 Después de unos días, comenzará a ver el tiempo promedio que le lleva a su bebé llegar a los 10 movimientos.
- 5 Llame a su proveedor de inmediato si nota un cambio en la fuerza de los movimientos de su bebé o cuánto tiempo le lleva llegar a 10 movimientos.

### ¿Por qué es importante monitorear el movimiento?

Un cambio en el patrón de movimiento normal de su bebé, ya sea una disminución o un aumento rápido, a veces es el primer o el único signo de que un proveedor debe monitorear a su bebé. Contar patadas, pinchazos, punzadas y empujones es una manera fácil y gratuita de monitorear el bienestar de su bebé. También es una excelente manera de conectar con su bebé durante el embarazo.

### ¿Qué se considera normal?

Cada bebé es diferente. Saber la cantidad promedio de tiempo que le lleva a su bebé llegar a 10 movimientos es clave. Notifique a su proveedor de inmediato si hay un cambio en lo que es "normal" para su bebé.

### ¿Cuándo debo contar los movimientos de mi bebé?

Debe contar los movimientos de su bebé todos los días a partir de **las 26 a 28 semanas**. Estudios recientes muestran que el mejor momento para contar los movimientos de su bebé es por la noche. Por lo tanto, levante sus pies y cuente esas patadas, pinchazos, punzadas y empujones.

### ¿Qué debo hacer si noto un cambio en los movimientos de mi bebé?

Si nota un cambio en la fuerza de los movimientos de su bebé o cuánto tiempo le lleva llegar a 10 movimientos, llame a su proveedor de inmediato. Si no puede comunicarse con su proveedor, vaya al hospital más cercano.

Volver a la página 1

Count  
the Kicks®

### Consejo útil:

Duerma siempre de costado. Las investigaciones demuestran que esta es la mejor posición para dormir durante el embarazo.



## DETENGA LA PROPAGACIÓN DE LOS MITOS

**X** Si el bebé no se mueve, debo beber algo frío o comer algo dulce.

Las investigaciones se han alejado de la idea de que las bebidas azucaradas y similares son una buena manera de hacer que el bebé se mueva. El movimiento de un bebé se monitorea mejor sin intervenciones como el jugo, las golosinas, etc. Llame a su proveedor si su bebé no se mueve como lo hace normalmente. Si no puede comunicarse con su proveedor, vaya al hospital más cercano.

**X** Mi bebé siempre está activo, así que no necesito prestarle atención al movimiento.

Incluso los bebés activos pueden experimentar angustia, a veces de pronto y sin otras señales de advertencia. El monitoreo del movimiento de su bebé todos los días elimina las conjeturas de saber si un bebé normalmente activo ya no se mueve con la misma frecuencia. *Count the Kicks* le da datos reales para mostrarle a su proveedor de atención médica si alguna vez surge una inquietud.

**X** Los bebés se quedan sin espacio, así que se mueven menos.

Los bebés no se quedan sin espacio hacia el final del embarazo. Los tipos de movimientos pueden cambiar (más pinchazos, menos empujones), pero los bebés deben moverse hacia arriba e incluso durante el trabajo de parto. Si cuenta los movimientos de su bebé a la misma hora todos los días, debería llevarle la misma cantidad de tiempo sentir 10 movimientos.



Siempre gratis — 24/7



Apoyo y recursos



Más de 60 idiomas



Llamadas y mensajes confidenciales

## ¿No te sientes como tú misma?

Vamos a platicar al respecto.

Para recibir apoyo emocional y recursos, llama o manda un mensaje de texto a la Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna.

¿Eres madre primeriza —o pronto lo serás— y te sientes triste, preocupada, abrumada o te preguntas si no eres suficientemente buena? Estos son sentimientos comunes durante o después del embarazo, y hay ayuda disponible. Los consejeros de la Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna brindan apoyo emocional confidencial y recursos gratuitos las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudarte a sentirte mejor.

 [Volver a la página 1](#)

**Llama o envía un mensaje de texto al**  
**1-833-TLC-MAMA**  
**(1-833-852-6262)**

**No esperes. Conéctate hoy mismo.**



  
**Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna**  
**HRSA**  
Health Resources & Services Administration



Para buscar ayuda,  
escanea el código QR



# Apoyo para familias

## Servicio de apoyo de pares

### Línea Cálida

- Número gratuito donde cualquier persona puede llamar o enviar texto con una mínima información requerida. También hay un formulario en línea por el cual se pueden comunicar de cualquier parte del mundo.
- Apoyo y recursos sobre salud mental perinatal en inglés y español.
- Atendido por voluntarias, 7 días a la semana.
- Los mensajes de voz y de texto serán contestados en un lapso de 24 horas.

### Encuentros de apoyo virtual

- Encuentros de apoyo virtual semanales en diferentes temas.
- Facilitadores capacitados para ofrecer soporte de pares (no clínico).
- Unase a su propio estilo ya que la cámara es opcional.
- Al menos una hora de tiempo para compartir recursos y conversaciones entre pares.

### Hablar con un experto

- Hable con un experto sin costo.
- Sin registro requerido.
- Estará limitado a los primeros 15 solicitantes y será facilitado por profesionales de salud mental perinatal.
- Conexión con otros padres, hablar sobre recursos, síntomas, diferentes opciones e información general sobre salud mental perinatal.

### Apoyo de coordinadores

- Proporcionan educación, empatía y recursos locales para las personas que necesitan apoyo.
- Hacen su mayor esfuerzo para conocer los recursos locales del área geográfica que les corresponde.
- Coordinadores especializados: proveen conocimiento y apoyo para la población en riesgo de sufrir algún desorden de salud mental perinatal o alguna experiencia relacionada al embarazo, parto o posparto.

### Grupos en las redes sociales

- Grupo cerrado de PSI en facebook: apoyo educativo y de pares.

### Programa de pares

- Se empareja a una persona con la necesidad de apoyo con un mentor voluntario quien previamente ha tenido una experiencia de salud mental perinatal.
- Comunicación semanal entre par y mentor por 4 meses.
- El emparejamiento se produce por una variedad de atributos, incluyendo la experiencia perinatal de los miembros (incluyendo pérdida y después de la terminación de un embarazo), estructura familiar, raza/etnia y otras características.





HEARTSAVER®

# RCP EN LACTANTES



1



2



3



4



5



6



7

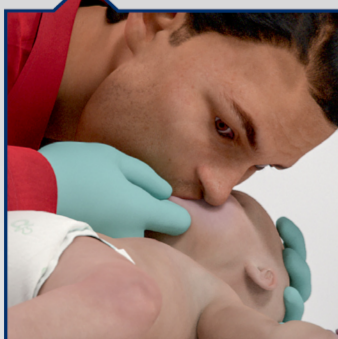
1. Tóquelo y hable en voz alta.
2. Grite pidiendo ayuda. Llame o pida a alguien que llame al 9-1-1.
3. Compruebe si la víctima no respira o solo jadea.
4. Comprima fuerte y rápido en el centro del pecho a una frecuencia de 100 a 120 compresiones por minuto. Realice 30 compresiones.
5. Abra la vía aérea y administre 2 ventilaciones.
6. Repita ciclos de 30 compresiones y 2 ventilaciones.
7. Si está solo, luego de 5 ciclos de 30 compresiones y 2 ventilaciones, lleve al lactante con usted mientras llama al 9-1-1 y consigue un DEA. Continúe practicando la RCP.

 Volver a la página 1



## HEARTSAVER®

# DESOBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA EN LACTANTES



1. Reconozca una obstrucción grave de la vía aérea cuando un lactante:
  - No puede respirar ni emitir sonidos
  - Tiene tos silenciosa
2. Retire el objeto (sostenga la cabeza del lactante):
  - Dé hasta 5 palmadas en la espalda: sostenga al lactante boca abajo y dele palmadas en la espalda con la base de la mano.
  - Si el objeto no sale, ponga boca arriba al lactante sujetándole la cabeza.
  - Realice hasta 5 compresiones torácicas: con 2 dedos, comprima en el mismo punto del pecho.
  - Repita alternando 5 palmadas en la espalda y 5 compresiones torácicas hasta que el lactante respire, tosa o lllore, o hasta que no responda.
3. Si el lactante no responde
  - Grite pidiendo ayuda.
  - Utilice un teléfono móvil; póngalo en modo altavoz mientras inicia la RCP.
  - Repita los ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones, examinando la boca tras cada serie de compresiones por si hay algún objeto dentro (si ve algún objeto, retírelo).
  - Si está solo y no tiene un teléfono móvil, luego de 5 ciclos de 30 compresiones y 2 ventilaciones, lleve al lactante con usted mientras llama al 9-1-1 y consigue un DEA. Utilice el DEA en cuanto esté disponible. Siga con la RCP y revise la boca tras cada serie de compresiones por si hay algún objeto dentro.
  - Continúe con la RCP y mirando dentro de la boca después de cada ciclo de compresiones hasta que:
    - el lactante se mueva, lllore, hable, parpadee o reaccione de algún otro modo,
    - llegue la ayuda médica y asuma el control.



# ¿CÓMO ES UN AMBIENTE DE SUEÑO SEGURO?

La siguiente imagen muestra un ambiente de sueño seguro para los bebés.



Comparta su habitación con el bebé. Ponga al bebé a dormir en un lugar separado, pero en su misma habitación y cerca de su cama.



Use una superficie firme, plana y nivelada, cubierta solo con una sábana ajustable\*.



Quite todo del lugar donde duerme el bebé, excepto una sábana ajustable para cubrir el colchón. Nada de objetos, juguetes u otros artículos.



Use un saco de dormir para mantener al bebé calentito sin necesidad de cobijas o cobertores. Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas mientras duerme.



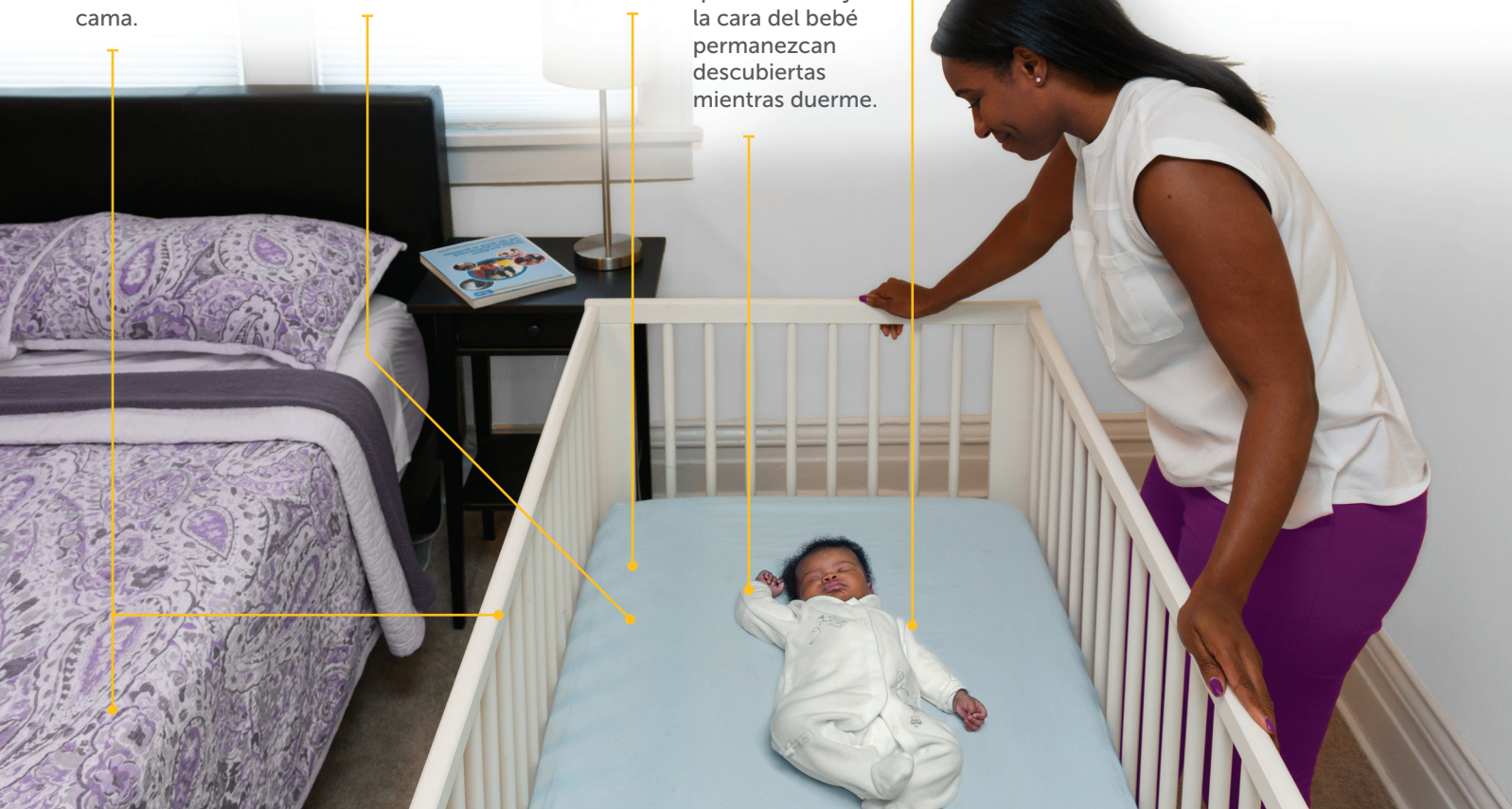
Coloque a los bebés boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



Los sillones y los sofás no son lugares seguros para que el bebé duerma, ya sea solo, con personas o con mascotas.



Mantenga el área del bebé libre de humo o vapor.



\*La Comisión de Seguridad de Productos (siglas en inglés) establece normas de seguridad para el colchón y los lugares (como la cuna) en donde se duerme. Visite <https://www.cpsc.gov/es/Safe>

Volver a la página 1



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



# SUEÑO SEGURO PARA SU BEBÉ

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño.

Coloque a los bebés boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche.



No fume ni use cigarrillos electrónicos durante el embarazo y mantenga el área del bebé sin humo ni vapor.



Al poner a su bebé a dormir, use una superficie **firme** (que vuelva a su forma original rápidamente si se le presiona), **plana** (como una mesa, no una hamaca), **nivelada** (que no esté en ángulo o inclinada) y cubierta solo con una sábana ajustable.



No consuma drogas ni alcohol durante el embarazo y asegúrese de que las personas que cuidan del bebé tampoco lo hagan.



Alimente a su bebé con leche materna, por ejemplo, amamantándolo.



Evite que el bebé se caliente demasiado y mantenga su cabeza y su cara al descubierto mientras duerme.



Comparta una habitación con el bebé al menos durante los primeros 6 meses. Dele a los bebés su propio espacio para dormir (cuna, moisés o corralito portátil) en su habitación, separado de su cama.



Volver a la página 1

Reciba cuidados de salud regulares durante el embarazo.



Mantenga las cosas fuera del lugar donde duerme el bebé: nada de objetos, juguetes u otros artículos.



Siga los consejos de su proveedor de servicios de salud sobre las vacunas, los chequeos y otras cuestiones de salud para el bebé.



Ofrézcale al bebé un chupón durante las siestas y por la noche, una vez que se esté amamantando bien.



Para más información sobre la campaña Seguro al Dormir®, comuníquese con nosotros:

Teléfono: 1-800-505-CRIB (2742) | Fax: 1-866-760-5947

Correo electrónico: [SafetoSleep@mail.nih.gov](mailto:SafetoSleep@mail.nih.gov)

Sitio web: <https://www.nichd.nih.gov/BebeDormir>

Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones: 7-1-1



Amamante a su bebé, siempre que sea posible, o aliméntelo con leche materna extraída, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Si se los alimenta solo con leche materna, sin añadir leche de fórmula u otras cosas, durante los primeros 6 meses, se obtiene una mayor protección contra este síndrome.

Evite los productos y los dispositivos que van en contra de la orientación sobre el sueño seguro, especialmente los que afirman "prevenir" el síndrome de muerte súbita del bebé y las muertes relacionadas con el sueño.



Evite los monitores del corazón, la respiración, el movimiento o cualquier otro tipo para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Evite envolver al bebé una vez que empiece a voltearse (normalmente alrededor de los 3 meses de edad) y tenga en cuenta que envolverlo no reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Ponga a los bebés boca abajo cuando estén despiertos y cuando alguien los vigile en todo momento.

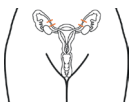












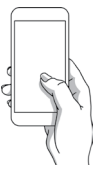






Volver a la página 1

# GUÍA DE CONTROL DE LA NATALIDAD (TABLA)

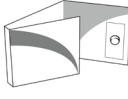
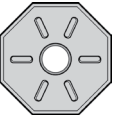
Esta tabla de control de la natalidad proporciona información general sobre las diferentes opciones de control de la natalidad. Fue diseñada con fines educativos para el público en general. Esta tabla no es una lista completa de todas las opciones de control de la natalidad disponibles. Hable con su proveedor de salud sobre la mejor opción de control de la natalidad para usted.

Si no desea quedar embarazada, puede elegir entre muchas opciones de control de la natalidad. No hay un producto que funcione para todas las personas. Algunos tipos de anticonceptivos son mejores que otros para prevenir el embarazo. Consulte las tasas de embarazo en esta tabla para tener una idea de la eficacia de los métodos anticonceptivos. Las tasas de embarazo en esta tabla le indican el número de embarazos esperados durante el primer año de uso por cada 100 mujeres que usan ese método. Estas tasas de embarazo pueden ayudarle a comprender la eficacia de los distintos métodos durante su uso real (incluido el uso a veces incorrecto o inconsistente de un método). La tabla también proporciona información sobre los riesgos o efectos secundarios asociados con cada tipo de método anticonceptivo para ayudarle a determinar la mejor opción para usted. La única forma segura de evitar el embarazo es no tener relaciones sexuales.

MÉTODOS DE CONTROL DE LA NATALIDAD <sup>1</sup>	NÚMERO DE EMBARAZOS ESPERADOS (por cada 100 mujeres) <sup>2</sup>	USO <sup>3</sup>	ALGUNOS RIESGOS O EFECTOS SECUNDARIOS <sup>4</sup> Esta tabla no enumera todos los posibles riesgos y efectos secundarios.
 Cirugía de esterilización para mujeres	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>El procedimiento solo se hace una vez</li> <li>Permanente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sangrado</li> <li>Infección u otras complicaciones después de la cirugía</li> <li>Dolor</li> </ul>
 Cirugía de esterilización para hombres (vasectomía)	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>El procedimiento solo se hace una vez</li> <li>Permanente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sangrado</li> <li>Infección</li> <li>Dolor</li> </ul>
 DIU (dispositivo intrauterino)/SIU (sistema intrauterino) sin hormonas (cobre)	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insertado y extraído por un proveedor de salud</li> <li>Dura hasta 10 años</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calambres</li> <li>Períodos menstruales más intensos y prolongados</li> <li>Manchas entre períodos</li> </ul>
 DIU (dispositivo intrauterino)/SIU (sistema intrauterino) con hormonas (progestágeno)	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insertado y extraído por un proveedor de salud</li> <li>Dura hasta 8 años, dependiendo del tipo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor abdominal/pélvico</li> <li>Sangrado irregular</li> <li>No tener períodos (amenorrea)</li> </ul>
 Varilla implantable	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insertado y extraído por un proveedor de salud</li> <li>Dura hasta 3 años</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acné</li> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Cambios menstruales</li> <li>Cambios de humor o estado de ánimo deprimido</li> <li>Aumento de peso</li> </ul>
 Inyección anticonceptiva	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un proveedor de salud administra una inyección cada 3 meses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Malestar abdominal</li> <li>Retraso en el retorno de la fertilidad</li> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Sangrado irregular/sangrado entre períodos</li> <li>Pérdida de densidad ósea</li> <li>No tener períodos (amenorrea)</li> <li>Aumento de peso</li> </ul>
 Anticonceptivos orales "la píldora" (pastilla combinada)	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe tomar una píldora todos los días</li> <li>Por lo general, tendrá un período mensual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilidad en los senos</li> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Náuseas</li> <li>Manchado/sangrado entre períodos</li> </ul>
 Anticonceptivos orales "la píldora" (píldora combinada de uso prolongado/continuo)	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe tomar una píldora todos los días</li> <li>En general, tendrá el período con menos frecuencia que mensual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilidad en los senos</li> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Náuseas</li> <li>Manchado/sangrado entre períodos</li> </ul>
 Anticonceptivos orales "la mini píldora" (solo progestina)	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe tomar una píldora a la misma hora todos los días</li> <li>Por lo general, tendrá un período mensual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acné</li> <li>Sensibilidad en los senos</li> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Náuseas</li> <li>Manchado/sangrado entre períodos</li> <li>Aumento de peso</li> </ul>
 Parche (sistema transdérmico)	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Póngase un parche nuevo una vez a la semana durante 3 semanas (utilice un parche durante 21 días consecutivos)</li> <li>No se ponga un parche durante la cuarta semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilidad en los senos</li> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Náuseas</li> <li>Irritación en la piel</li> <li>Manchas/sangrado entre períodos menstruales</li> <li>Dolor de estómago</li> </ul>

MÉTODOS DE CONTROL DE LA NATALIDAD <sup>1</sup>	NÚMERO DE EMBARAZOS ESPERADOS (por cada 100 mujeres) <sup>2</sup>	USO <sup>3</sup>	ALGUNOS RIESGOS O EFECTOS SECUNDARIOS <sup>4</sup> Esta tabla no enumera todos los posibles riesgos y efectos secundarios.
 Anillo anticonceptivo vaginal/sistema anticonceptivo vaginal	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usted misma se coloca el anillo dentro de la vagina</li> <li>• Mantenga el anillo en la vagina durante 3 semanas y remuevalo por 1 semana</li> <li>• Ciertos tipos de anillos se pueden reutilizar durante múltiples ciclos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilidad en los senos</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Náuseas</li> <li>• Cambios de humor</li> <li>• Secreción vaginal, malestar en la vagina e irritación leve</li> </ul>
 Aplicación de software para la anticoncepción	7-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingrese la información solicitada en la aplicación (p. ej., temperatura corporal basal diaria, información del ciclo menstrual)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede proporcionar información inexacta (predicción de la ovulación) si se usa cuando se toman o se han tomado anticonceptivos hormonales o tratamientos hormonales recientemente que previenen la ovulación (liberación del óvulo)</li> </ul>
 Condón masculino	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe usarse cada vez que tenga relaciones sexuales vaginales</li> <li>• Ciertos tipos pueden brindar protección contra algunas infecciones de transmisión sexual (ITS)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones alérgicas</li> <li>• Irritación</li> </ul>
 Diafragma con espermicida	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones alérgicas</li> <li>• Irritación</li> <li>• Infección del tracto urinario</li> </ul>
 Esponja con espermicida	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> </ul>
 Capuchón cervical con espermicida	22-23	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones alérgicas</li> <li>• Irritación</li> <li>• Infección del tracto urinario</li> </ul>
 Condón interno (femenino)	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales vaginales</li> <li>• Brinda protección contra algunas ITS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de ardor, sarpullido o picazón</li> <li>• Malestar o dolor durante la inserción o las relaciones sexuales</li> </ul>
 Anticonceptivos vaginales antiesperma (incluye espermicidas y otros agentes antiespermas)	21-28	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales vaginales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones alérgicas</li> <li>• Irritación</li> <li>• Infección del tracto urinario</li> </ul>

**Anticonceptivos de emergencia (AE):** Se pueden usar si no usó un método anticonceptivo o si su método anticonceptivo regular falla (por ejemplo, si se rompe el condón). No debe usarse como una forma regular de control de la natalidad.

 Levonorgestrel 1.5 mg (1 pildora)	7 de cada 8 mujeres que habrían quedado embarazadas no quedarán embarazadas después de tomar este AE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome la pildora lo antes posible dentro de los 3 días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor en los senos</li> <li>• Mareos</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Dolor en la parte baja del estómago (abdominal)</li> <li>• Cambios menstruales</li> <li>• Náuseas</li> <li>• Cansancio</li> <li>• Vómitos</li> </ul>
 Acetato de ulipristal	6 o 7 de cada 10 mujeres que habrían quedado embarazadas no quedarán embarazadas después de tomar este AE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome la(s) píldora(s) lo antes posible dentro de los 5 días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor abdominal</li> <li>• Mareos</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Dolor menstrual</li> <li>• Náuseas</li> <li>• Cansancio</li> </ul>

<sup>1</sup> Los consumidores deben saber que la FDA aprueba, autoriza y concede la comercialización de productos anticonceptivos individuales, no de "métodos". Sin embargo, para los fines de esta tabla, que incluye opciones de control de la natalidad más amplias que los productos, usamos el término "métodos".

<sup>2</sup> Datos extraídos de Bradley SEK, et al., Effectiveness, safety, and comparative side effects. En: Cason P, Cwiak C, Edelman A, et al. [Eds.] *Contraceptive Technology*. 22ª edición. Burlington, MA: Jones-Bartlett Learning, 2023; en los casos en que los datos de los ensayos clínicos descritos en el etiquetado exigido por la FDA mostraron tasas de embarazo más elevadas, también se proporciona esa información. Para obtener más información sobre la posibilidad de quedar embarazada mientras usa un determinado producto (medicamento o dispositivo), consulte la etiqueta del producto o consulte a su proveedor de atención médica.

<sup>3</sup> Consulte la información de prescripción o las instrucciones de uso de un producto específico o pídale a su proveedor de atención médica instrucciones de uso específicas.

<sup>4</sup> Los riesgos y efectos secundarios se enumeran en orden alfabético (en Inglés); la información en esta tabla no incluye todos los riesgos y beneficios de cada método.

Volver a la página 1

Aprende más

