

Felicitaciones!



Notas

 *The Women's Center*



Tu Guia
De
embarzo

(407) 857-2502
www.wcorlando.com

Instrucciones posparto

1. Pide una cita de revisión con tu médico siguiendo las instrucciones de tu proveedor.
2. Abstente de las duchas vaginales, de usar tampones y de nadar hasta después de la revisión de las 6 semanas posparto.
3. Llama al consultorio si tienes fiebre de 100.4 °F o más, hinchazón, sensibilidad en la parte inferior de la pierna, dolor en el pecho o dificultad para respirar. Notifica a tu proveedor si estás sintiendo dolor intenso, enrojecimiento o hinchazón en el área de la incisión.
4. El sangrado vaginal puede continuar durante las próximas 6–8 semanas mientras el útero se contrae y vuelve a su estado anterior al embarazo. Puede haber manchado y/o flujo similar al menstrual. Al aumentar tu actividad, puede aumentar el flujo. Si tu sangrado o calambres son mayores que un periodo normal, visita nuestra página web en: wcorlando.com para pedir una cita. Si el sangrado es persistentemente abundante, llama a la oficina para más instrucciones.
5. Evita levantar objetos más pesados que tu bebé hasta después de la revisión posparto.
6. Ejercicio: Evita los abdominales, los saltos de tijera y los ejercicios aeróbicos hasta después de la revisión posparto. Puedes hacer ejercicios sencillos de tensión abdominal, ejercicios de Kegel y caminar.
7. El estreñimiento es muy frecuente. Consume de 6 a 8 vasos de agua al día. Citrucel, Metamucil, Miralax y Colace pueden ayudarte. Incluye alimentos como cereal con fibra, frutas frescas y vegetales en tu dieta. Se recomiendan ablandadores de heces si estás tomando Percocet o Vicodin.
8. Por favor, utiliza compresas de Tucks o cremas para las hemorroides. Si el problema persiste, podemos recetarte un medicamento para aliviar los síntomas.
9. Abstente de tener relaciones sexuales hasta la evaluación en la revisión de las 6 semanas posteriores al parto. Las opciones de anticonceptivos pueden discutirse con tu proveedor en ese chequeo.
10. Si tuviste un parto por cesárea, mantén la incisión limpia usando jabón y agua. Utiliza vendaje con gasa sólo si es necesario. Llama al consultorio si la incisión está hinchada, roja o presenta una secreción no usual. Remueve las tiras (puntos) esterilizadas después de 10 días. Si tienes “dermabond” (pegamento) en la incisión, puedes usar Vaseline para removerla después de 2 semanas. Evita sumergirte en agua hasta después de la evaluación posparto de las 2 semanas. Están permitidas las duchas. Seca bien la incisión.
11. Están permitidos el baño en bañera y la ducha si tuviste un parto vaginal.
12. Dale seguimiento con tu dietista si tienes preguntas relacionadas con la pérdida de peso, lactancia, etc.

Tristeza y Depresión Posparto

Entre el 40 y el 80% de las mujeres experimentan cambios de humor tras el parto. La melancolía posparto, la tristeza y el llanto son respuestas normales a los cambios hormonales del cuerpo tras el nacimiento del bebé. Suelen comenzar 2-3 días después del parto y suelen desaparecer a las 2 semanas. Es importante comer bien, dormir lo suficiente y reducir el estrés para aliviar los síntomas. A veces, los síntomas requieren tratamiento, sobre todo si la madre no establece un vínculo afectivo con el bebé o no disfruta de él, si es incapaz de cuidar de sí misma o del bebé, o si se siente excesivamente triste, deprimida o ansiosa. Por favor, de sacar una cita si usted percibe que un problema está ocurriendo. Nuestra práctica es conocida por la atención compasiva y tenemos tratamientos eficaces para la depresión posparto.

Problemas de Lactación

- Si usted está lactando, continúe tomando diariamente sus vitaminas prenatales, siga una dieta balanceada, aumente el consumo de agua de 10-12 vasos al día. Si presenta algunos síntomas de infección mamaria (fiebre, síntomas parecidos al resfriado/flu, dolor o enrojecimiento en los senos) por favor de visitar nuestra página web al: wcorlando.com para programar una cita.
- Si usted no está lactando, continúe utilizando un buen sosten de apoyo, usar compresas de hielo, hojas de repollo para la congestión mamaria, tome Acetaminophen o Ibuprofeno para la molestia. Por favor de visitar nuestra página web para programar una cita si sus problemas persisten o se empeoran.
- La mastitis es una infección mamaria que puede ser muy grave si no se trata. Los síntomas incluyen dolor intenso en los senos, estrías rojas, fiebre y dolores corporales. Si presenta estos síntomas, llame a su médico de inmediato.
- En casos de senos congestionados o ductos obstruidos, aplique compresas húmedas y tibias, dele masaje a sus senos, continúe lactando o extrayendo la leche utilizando la bomba. Si los síntomas persisten, por favor de visitar nuestra página web al: wcorlando.com para programar una cita.

Calendario de Citas

Su primera visita al obstetra

Cuando venga a la consulta para su primera visita, le pedimos que traiga completados los formularios de su historial médico y otros materiales de registro. Durante esta visita, se le realizará un examen físico. También se le realizarán una serie de pruebas prenatales que analizarán su tipo de sangre y conteo sanguíneo detectar infecciones (sífilis, hepatitis B y C, VIH y rubéola). También es posible que el médico le haga pruebas de inmunidad a la Varicela, los resultados se revisarán con usted en su próxima cita. Se recomienda realizar la prueba del VIH a todas las mujeres embarazadas para proporcionarles la mejor atención a usted y a su bebé.

Después de tu primera visita

Desde ahora hasta la semana 28, nos gustaría que programara una cita cada cuatro semanas. Le haremos una ecografía de citas durante el primer trimestre y una segunda ecografía alrededor de la semana 20 para revisar la anatomía de su bebé. Alrededor de las semanas 28-30, sus visitas aumentarán a cada dos semanas, y luego una vez por semana después de las 36 semanas hasta el parto.

Solicitaremos verla con más frecuencia si es de alto riesgo. En cada visita se le coge el peso, la tensión arterial, la orina y los latidos del corazón del feto. A lo largo del embarazo se le harán otras pruebas adicionales en los tiempos indicados.

Estas incluyen:

Examen diagnóstico para la anemia y diabetes gestacional: este examen se realiza en la consulta entre las semanas 28 y 30. Se le dará una bebida azucarada e instrucciones sobre cómo/cuándo beberla. Una hora después de terminar la bebida azucarada, se le extraerá sangre. No es necesario que esté en ayunas.

Cultivo vaginal para estreptococos del grupo B: este hisopo de la zona vaginal se realiza aproximadamente a las 36 semanas. El estreptococo del grupo B es una bacteria normal que se encuentra de forma natural en la vagina y no es perjudicial para la mujer ni para el feto en desarrollo. Sin embargo, puede ser perjudicial para el bebé si se expone a ella en el momento del parto. Si da positivo en la prueba de esta bacteria, recibirá antibióticos durante el parto.

BPP (Perfil Biofísico) o NST (Prueba de No Estrés): Hacia el final de su embarazo sus proveedores pueden solicitar esta prueba para evaluar el movimiento de su bebé.

Pruebas Opcionales

Tendrá la decisión de someterse a pruebas para detectar posibles enfermedades genéticas. Si usted está interesado en cualquier prueba opcional, por favor consulte con su plan de seguro para ver si estas pruebas están cubiertas. Las preguntas que pueda tener con respecto a estas pruebas opcionales se pueden discutir en su primera cita. Por favor, hable con su proveedor.

Análisis de Portadores: este análisis de sangre determinará si usted es portador del gen de la Fibrosis Quística. Pacientes descendientes de Judíos Asquenazíes o de otras etnias pueden someterse a pruebas de detección de otras enfermedades.

Análisis Integrado: combina los resultados de los análisis de sangre del primer y segundo trimestre con la ecografía de translucencia nuchal (TN) y los resultados del ultrasonido. Se trata de una prueba en dos partes que detecta el Síndrome de Down, la Trisomía 18 y defectos del tubo neural abierto.

Análisis de Suero del Segundo Trimestre (AFP-4): se trata de un análisis de sangre que detecta la presencia de espina bífida, Síndrome de Down y Trisomía 18. Este análisis de sangre se realiza entre las semanas 15 y 20.

Pruebas Genéticas Prenatales: si usted y su proveedor determinan que es necesario efectuar pruebas adicionales, las pruebas disponibles incluyen pruebas de ADN sin células (NIPS), CVS o amniocentesis.

Pruebas Rutinarias/Cuidados Preventivos

Ecografías

Recomendamos una ecografía alrededor de la semana 20 de embarazo para evaluar la anatomía fetal. Se realizarán ecografías adicionales en función de la necesidad médica. Los seguros sólo cubrirán este servicio si existe una necesidad médica. Las ecografías se realizarán en la consulta.

El Factor Rh

Analizaremos su sangre para ver si tiene el factor Rh. Si su grupo sanguíneo es Rh negativo, puede correr el riesgo de padecer la enfermedad del Rh, que afecta aproximadamente al 10% de las personas. La enfermedad Rh es una complicación del embarazo en la que su sistema inmunológico ataca la sangre del bebé y puede poner en peligro su vida si no se trata. Afortunadamente, puede prevenirse con una inyección llamada Rhogam que se administra a las 28 semanas o en cualquier momento si se produce un sangrado vaginal. Si eres Rh negativo, ponte en contacto con nuestra consulta inmediatamente si presentas sangrado o trauma en el vientre.

Vacunas

Vacunas contra la gripe - Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las mujeres embarazadas se vacunen contra la gripe durante la temporada de gripe. Aunque la vacuna antigripal puede administrarse en cualquier momento del embarazo, es mejor vacunarse lo antes posible. Los familiares y cuidadores también deben vacunarse contra la gripe para proteger aún más a su bebé. Las vacunas antigripales son seguras para las mujeres embarazadas, según ha determinado el Congreso Americano de Obstetras y Ginecólogos, y los preservativos utilizados en algunas vacunas no le perjudicarán ni a usted ni a su bebé. La única vacuna antigripal que debe evitar es el aerosol nasal porque contiene el virus vivo de la gripe.

Tdap - Esta vacuna le protege a usted y a su bebé del tétanos, la difteria y la tos ferina. La tos ferina es una enfermedad muy contagiosa que provoca tos intensa y puede poner en peligro la vida de los recién nacidos. Los bebés menores de dos meses no pueden vacunarse, por lo que también es importante que los familiares y cuidadores se vacunen al menos dos semanas antes de estar en contacto con el recién nacido. Se recomienda que todas las mujeres embarazadas reciban la vacuna Tdap durante el tercer trimestre (entre las semanas 27 y 36).

A muchas mujeres les preocupa la seguridad de las vacunas y la lactancia. No sólo es seguro dar el pecho después de vacunarse, sino que también es útil para el bebé porque los anticuerpos pueden pasar a través de la leche materna, lo que puede protegerlo aún más de las enfermedades. Es importante que comentes con tu médico qué vacunas te has puesto antes de la concepción. Su médico determinará qué vacunas necesita en base de su historial médico y su estilo de vida. Para más información, visite www.immunizationforwomen.org, www.cdc.gov y www.flu.gov.

Vitaminas prenatales

Recomendamos tomar vitaminas prenatales con ácido fólico antes de la concepción, durante el embarazo y en el posparto durante la lactancia. Consulte con su médico antes de tomar vitaminas, hierbas u otros suplementos, ya que algunos pueden que no sean seguros durante el embarazo.

Conectémonos en el Portal del Paciente

Siga estos pasos:

- 1 Visite nuestra página web: www.wcorlando.com
- 2 Haga clic en el botón "del Portal del Paciente" situado cerca de la parte superior
- 3 En la línea "¿No tiene una cuenta?" debajo del botón de inicio de sesión haga clic en el enlace "inscribirse" y siga los pasos

Una vez Registrado y Conectado podrás:

- Intercambiar mensajes con nuestra consulta
- Revisar y pagar las facturas
- Solicitar citas
- Investigar temas de salud
- Revisar la información de la salud personal
- Completar y actualizar los formularios médicos
- Actualizar su perfil y su información de contacto

Síntomas Comunes del Embarazo

Náuseas/Vómitos - Sentir náuseas durante los tres primeros meses de embarazo es muy común. En algunas mujeres pueden durar más tiempo, mientras que otras no experimentan nada en absoluto. Intente hacer 5 o 6 comidas pequeñas al día para mantener el estómago lleno en todo momento y aumente su consumo de agua. Pruebe alimentos suaves como galletas o cereales secos para el desayuno, así como bebidas gaseosas como Ginger Ale o 7-Up. El jengibre es un tratamiento natural para las náuseas. También puede utilizarse la menta. Algunos medicamentos a la venta son seguros.

Entre los medicamentos seguros se incluyen: Vitamina B6, de 10 a 25 mg y Unisom 1/2 tableta cada 6 a 8 horas. Si los síntomas se agravan o no puede ingerir líquidos sin vomitar durante más de 12 horas, visite nuestra página web en: wcorlando.com para programar una cita o acuda a la sala de emergencias local para una evaluación.

Flujo - Un aumento en el flujo vaginal que es blanco y lechoso es común en el embarazo. Si el flujo es acuoso o tiene mal olor, visite nuestra página web en: wcorlando.com para programar una cita en línea.

Manchado: El sangrado leve es común, sobre todo en las primeras 12 semanas de embarazo. Puede producirse después del coito, exámenes cervicales, relaciones vaginales o actividades o ejercicios extenuantes. Si el sangrado es intenso o va acompañado de dolor o coágulos, visite nuestra página web en: wcorlando.com para programar una cita o acuda a su servicio de urgencias local para que lo evalúen.

Estreñimiento: Es una queja común que puede estar relacionada con cambios hormonales, poco consumo de líquidos, aumento de hierro o falta de fibra en la dieta. Intente incluir cereales integrales, fruta fresca, verduras y mucha agua. También existen medicamentos seguros sin receta. Si desarrolla hemorroides, pruebe con baños de asiento tres o cuatro veces al día durante 10–15 minutos cada vez. Si el dolor persiste, visite nuestra página web en: wcorlando.com para programar una cita o acuda a su servicio de urgencias local para que lo evalúen.

Calambres: Experimentar algunos calambres y contracciones es normal. Cuando se produzcan, vacíe la vejiga, beba 1–2 vasos de agua e intente descansar. Si tiene menos de 36 semanas de embarazo y tiene más de seis contracciones en una hora durante más de 5 horas después de intentar estas medidas, visite nuestra página web en: wcorlando.com para programar una cita o acuda a su servicio de urgencias local para que la evalúen.

Calambres en las piernas: Los calambres en las piernas o en los pies pueden ser comunes. Comer más alimentos ricos en magnesio, como cereales integrales, legumbres, frutas secas, nueces y semillas, puede ayudar. Además, estirarse, hidratarse, llevar calzado adecuado, mantenerse activa y aplicar compresas tibias también ayudarán.

Mareos - Puede sentirse mareada o aturdida en cualquier momento del embarazo. Intente acostarse sobre el lado izquierdo y beba 1 o 2 vasos de agua. Si los síntomas persisten, visite nuestra página web en: wcorlando.com para programar una cita o acuda a su servicio de urgencias local para que la evalúen.

Hinchazón: Debido al aumento en la producción de sangre y líquidos corporales, es común experimentar hinchazón, también llamado edema, en las manos, la cara, las piernas, los tobillos y los pies. Eleve los pies, lleve calzado cómodo, beba mucho líquido y limite el consumo de sal. Las medias de compresión también pueden ayudar. Si la hinchazón aparece rápidamente o va acompañada de dolor de cabeza, o cambios visuales, visite nuestra página web en: wcorlando.com para programar una cita o acuda a su servicio de urgencias local para que la evalúen.

Ardor de estómago: Puedes sufrir ardor de estómago durante todo el embarazo, sobre todo al final del mismo, cuando el bebé es más grande. Intenta consumir entre 5 y 6 porciones pequeñas de alimento al día y evita acostarte inmediatamente después de comer. Algunos medicamentos de venta también son seguros.

Dolores y molestias - A medida que crece el bebé, es común el dolor de espalda. También puedes sentir estiramientos y tirones en el abdomen o en la zona pélvica. Se deben a la presión que ejerce la cabeza del bebé, al aumento de peso y al proceso normal de crecimiento y aflojamiento de las articulaciones. Practica una buena postura e intenta descansar en posiciones que reduzcan los dolores de espalda con hielo o calor. Puede tomar paracetamol para todos los dolores.

Medicamentos Seguros

Durante el embarazo, las mujeres pueden ser más susceptibles a dolencias como el resfriado, la gripe y otras afecciones. Sólo algunos medicamentos son seguros durante el embarazo. Los siguientes se consideran seguros. Siga las indicaciones de las etiquetas en cuanto a dosis e instrucciones. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el consultorio médico.

<i>Acne</i> Peroxido de benzoilo Clindamicina Eritromicina topica Ácido salicílico <i>Evitar:</i> Accutane Retin-A Tetraciclina Minociclina	Antibióticos Ceclor Cefalosporinas E-micinas Keflex Macrobid Penicilina Zithromax Evitar: Cipro Tetraciclina Minoiclina Levaquin	Resfriados/Alergias Benadryl, Claritin, Zyrtec Chlor=Trimeton, Dimetapp Dixoral (no produce somnolencia) Sudafed**/Sudafed 12 horas Sudafed PE Clorhidrato de fenilefrina** Tylenol para el resfriado y la sinusitis** Vicks Vapor Rub **EVITAR si hay problemas de tensión arterial y solamente se permite después de 12 semanas
Constipación <i>Colace, Miralax, Senokot</i> <i>Supositorio Dulcalax</i> <i>Fibercon, Metamucil Perdiem</i> Gas <i>Gas – X</i> <i>Mylicon</i> <i>Phazyme</i>	Tos Actifed, Sudafed Pastillas para la tos Robitussin (Simple y Dm) Dolores de cabeza Compresas frías Tylenol (regular o extra Fuerte) Acetaminofen	Cangrejo/Piojos RID Evitar Kwell Acidez estomacal (Evite acostarse al menos 1 hora después de las comidas) Aciphex, Maalox, Mylanta, Period, Leche de Magnesio Pepcid Complete Prevacid, Prilosec, Roloids Tums (Máximo 4 al día)
Hemoroides <i>Anusol/Anusol H.C</i> <i>(RX: Analapram 2.5%)</i> <i>Hidrocortisona de venta libre</i> <i>Preparación H, Tucks</i> <i>Loción de vaselina aplicada al tejido</i> Aerosol Nasal <i>Aerosol nasal salino</i>	Herpes Aciclovir Famvir Valtrex Nauseas Vitamina B6 10-25 mg cada 6-8 horas Unisom 25 mg comprimidos ½ comprimido cada 6-8 horas (tomar con vitamina B6) Dramamine, Emetrol Raíz de Jengibre 250 mg 4 veces al día Carbohidratos complejos altos al acostarse Bandas marinas - Acupresion	Calambres en las piernas Banadryl Caltrate, Citracal, Tums, Viactiv, Oscal 500 Oxido de magnesio 400 mg por la noche Manténgase hidratado
Sarpullido <i>Benadryl</i> <i>Crema de hidrocortisona 1%</i>	Ayudas para dormir Benadryl Te de manzanilla Unisom, Tylenol PM Leche tibia – añadir vainilla/azúcar para dar sabor	Dolor Tylenol Evite los AINE (Ibuprofeno, Advil, etc) Lortab**, Percocet** Tramadol**, Tylenol 3** Ultram**, Vicodin** **Los medicamentos narcóticos solamente deben usarse cuando un médico los prescribe para un problema médico legítimo y por un periodo corto.
<i>Dolor de muelas</i> Orajel	Infección por hongos (Candidiasis) Gyne-Lotrimin, Monistat-3 o 7 Terazol-3 o 7 Mycelex Evitar las cremas por 1 día	Vitaminas Prenatales Cualquier vitamina prenatal sin receta DHA-es una adición opcional a su vitamina prenatal y se puede obtener en una píldora separada. El DHA puede encontrarse en el aceite de pescado en algunas vitaminas derivadas de vegetales y en Expecta, DHA.

Nutrición y Embarazo

Recomendación para el Aumento de peso

Las mujeres con bajo peso y bajo aumento de peso durante el embarazo parecen tener un mayor riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer y un parto prematuro. Por otro lado, las mujeres obesas tienen un mayor riesgo de tener un bebé grande para la edad gestacional, un parto postérmino y otras complicaciones del embarazo.

Existe un mayor riesgo de nacimientos de bebés pequeños para la edad gestacional en las mujeres que ganan menos peso del recomendado, basado en el peso previo al embarazo. Las mujeres que superan las recomendaciones de aumento de peso duplican el riesgo de tener un bebé muy grande. También puede aumentar el riesgo de obesidad infantil y dificulta la pérdida de peso después del parto.

Las recomendaciones para el aumento de peso durante un embarazo son las siguientes:

Mujeres de bajo peso (IMC menos de 20): 30-40 lb
Mujeres con peso normal (IMC 20-25): 25-35 lb
Mujeres con sobrepeso (IMC 26-29): 15-25 lb
Mujeres obesas (IMC >29): 11-20 lb

Nutrientes Clave Durante el Embarazo

Dieta Sana

El primer paso hacia una alimentación sana es analizar tu dieta diaria. Comer bocadillos alimenticios durante el día es una buena forma de obtener los nutrientes y las calorías adicionales que necesitas. Las mujeres embarazadas necesitan consumir 100-300 calorías adicionales al día, como un bocadillo, un sándwich de mantequilla de maní, mantequilla de cacahuete sándwich y mermelada y un vaso de leche desnatada.

Hidratación

Una adecuada hidratación es esencial para un embarazo, ya que la mujer acumula entre 6 y 9 L de agua durante la gestación. El adecuado consumo de agua durante el embarazo (incluyendo agua potable, bebidas y alimentos) es de 3 L/día. Esto incluye aproximadamente 2,3 L (unos 10 vasos) como total de bebidas saludable.

Actividad Física

La actividad física durante el embarazo beneficia la salud general de la mujer. Un embarazo sin complicaciones, se recomienda actividad física de moderada a intensa. Incluso caminar 30 minutos al día puede ayudar a reducir complicaciones como la preeclampsia y la diabetes gestacional, especialmente en mujeres que comenzaron el embarazo con un peso mayor.

Nutritiva	Motivo de importancia	de Origen
Calcio (1000 mg)	Ayuda a fortalecer huesos y dientes.	Leche, queso, yogur, sardinas
Hierro (27 mg)	Ayuda a crear los glóbulos rojos que suministran oxígeno al bebé y también previene la fatiga.	Carne roja, habichuelas secas y guisantes secos enriquecidos con hierro.
Vitamina A (770 mcg)	Forma una piel saludable, favorece la vista, ayuda al crecimiento óseo	Zanahorias, Hoja verde oscura, Boniatos
Vitamina C (85 mg)	Favorece la salud de encías, dientes y huesos. Ayuda al organismo a absorber el hierro.	Naranjas, Melón y Fresas
Vitamina B6 (1,9 mg)	Contribuye a la formación de glóbulos rojos y la utilización de proteínas, grasas y carbohidratos.	Carne de Res, Hígado, Cerdo, Jamón, Cereales integrales y plátanos
Vitamina B12 (2,6 mcg)	Mantiene el sistema nervioso necesario para formar glóbulos rojos.	Hígado, Carne, Pescado, Aves, Leche (sólo se encuentra en alimentos de origen animal. Los vegetarianos deben tomar un suplemento.
Folato (600 mcg)	Necesario para producir sangre y proteínas, ayuda a algunas enzimas	Vegetales de hoja verde, hígado, zumo de naranja, legumbres y Nueces.
Omega 3	Necesarios para el desarrollo cerebral saludable. Se ha demostrado que los aceites de pescado prolongan la duración del embarazo.	Pescado graso bajo en mercurio (limitar a dos veces por semana), Nueces, Aceite de canola, Semillas de lino
Vitamina D (600 UI)	Necesario para el desarrollo de órganos y huesos fuertes.	Pescado graso bajo en mercurio, Aceite de hígado de bacalao, Leche enriquecida, Yema de huevo, Otros alimentos enriquecidos y también la luz solar.
Fibra (28 g)	Proporciona una nutrición adecuada al bebé, reduce las complicaciones y disminuye el estreñimiento.	Cereales integrales como avena, trigo, cebada, arroz integral, y todas las frutas y verduras.

Alimentos que deben Evitarse durante el Embarazo

Carnes cruda - Evite el marisco, carnes y aves cruda por el riesgo de contaminación bacteriana, toxoplasmosis y salmonela.

Pescado con mercurio - Evite el pescado con altos niveles de mercurio, como el tiburón, el pez espada, sierra y el lototatilo. Para los demás pescados, limite su consumo a dos raciones por semana. El atún blanco contiene más mercurio que otros tipos de atún.

Marisco ahumado - Debe evitarse debido a los riesgos de contaminación por listeria incluye mariscos refrigerados.

El marisco crudo - incluidas las almejas, las ostras y los mejillones, puede causar infecciones bacterianas. Los camarones cocidos son seguros.

Huevos crudos - Los huevos crudos o cualquier alimento que contenga huevos crudos pueden estar contaminados con salmonella. Esto incluye algunos aderezos caseros, la mayonesa y el helado casero. Cocine bien los huevos, hasta que la yema esté firme.

Quesos blandos - los quesos blandos importados pueden contener listeria. Los quesos blandos elaborados con leche pasteurizada son seguros.

Leche no pasteurizada - Puede contener listeria, que puede provocar abortos.

Paté - Debe evitarse el paté refrigerado o la carne para untar debido a los riesgos de listeria.

Cafeína - Limite la cafeína a menos de 200 mg al día (lo que equivale a unas 2 tazas pequeñas de café o unos cuantos refrescos). Un exceso de cafeína puede provocar un aumento de la frecuencia cardíaca, de la tensión arterial y deshidratación, lo que no es recomendable durante el embarazo.

Grasas Trans y Grasas Saturadas - pueden encontrarse en alimentos procesados, productos homeados, quesos con alto contenido en grasa, carnes, aceite de coco, tocino, manteca en barra, margarina y en cremas agrias. Estas grasas pueden inhibir el desarrollo saludable del cerebro y otros órganos.

Bebidas Azucaradas - durante el embarazo deben limitarse las bebidas gaseosas, los té fríos, los jugos, las bebidas de frutas, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas. Estas bebidas no tienen ningún valor nutritivo y son una fuente de azúcar añadida.

Verduras sin lavar - Lave todas las verduras para evitar la exposición a la toxoplasmosis que puede contaminar la tierra donde se cultivan las verduras.

Evite derramar líquidos de la carne cruda y de los paquetes de perritos calientes sobre otros alimentos, utensilios y superficies de preparación de alimentos. Además, lávese las manos después de manipular perritos calientes, carnes frías, embutidos y carne cruda (como pollo, pavo, marisco o sus jugos).

Preocupaciones especiales

Dieta vegetariana

Asegúrese de ingerir las suficientes proteínas. Entre el 20% y el 30% de su dieta debe consistir en proteínas. Asegúrese también de ingerir Vitamina del grupo B en su dieta. Discute sus opciones con tu médico.

Intolerancia a la lactosa

Durante el embarazo, los síntomas de la intolerancia a la lactosa suelen mejorar. Si sigues teniendo problemas después de comer o beber productos lácteos, habla con nosotros. Podemos recetarle suplementos de calcio si no puede obtener calcio suficiente de otros alimentos. Recuerde que también puede encontrar calcio en el queso, el yogur, las sardinas, ciertos tipos de salmón, las espinacas y el zumo de naranja enriquecido.

Endulzantes artificiales

Puede utilizarlos, pero le recomendamos que limite su consumo a una o dos raciones al día. Si tiene diabetes, los endulzantes artificiales son mejores que el azúcar para ayudar a controlar sus niveles de azúcar en sangre.



Preguntas Frecuentes

¿Cuándo sentiré los movimientos de mi bebé?

Algunas veces, entre las semanas 16 y 25 de embarazo, la madre empezará a sentir movimientos. Al principio, los movimientos serán poco frecuentes y pueden parecer aleteos de mariposa. A medida que el bebé crezca, los movimientos serán más frecuentes. Se recomienda empezar a contar los movimientos fetales a partir de la semana 28 una vez al día hasta conseguir 10 movimientos en 2 horas. Un buen momento para hacerlo es 20-30 minutos después del desayuno y la cena. Si le preocupan los movimientos, coma o beba algo con azúcar o cafeína, póngase de lado y presione el vientre con las manos. Si le preocupa sentir los movimientos del bebé o nota una disminución de estos, visite nuestra página web en: wcorlando.com para hacer una cita o acuda a su servicio de urgencias local para que la evalúen.

¿Por qué estoy tan cansada? ¿Cuál es la mejor postura para dormir?

Es normal sentirse más cansado. También puede notar que necesitas dormir más de lo habitual. Intenta dormir por lo menos entre 8 y 10 horas cada noche. Escucha a su cuerpo. Intenta dormir de lado para permitir el máximo flujo sanguíneo hacia el bebé. Dormir boca arriba puede provocar un descenso de la tensión arterial. También puede resultarte útil ponerte una almohada detrás de la espalda y entre las rodillas para estar más cómoda. A medida que avance el embarazo, utiliza más almohadas y cambia de posición con frecuencia para mantenerte cómoda.

¿Puedo usar un Jacuzzi?

No se recomienda utilizar un jacuzzi o una bañera de hidromasaje durante el primer trimestre y debe limitarse a 15 minutos o menos en el segundo y tercer trimestre, con una temperatura del agua que no supere los 100 grados.

¿Puedo viajar?

Viajar es seguro durante embarazos sin complicaciones. En torno a la semana 36, recomendamos permanecer cerca de casa. Cuando viaje, asegúrese de hacer recesos para levantarse o caminar al menos cada dos horas y manténgase bien hidratada. Si viaja en automóvil, póngase el cinturón de seguridad, colocándolo bajo el abdomen a medida que crezca el bebé. Si sufre un accidente de tráfico, acuda inmediatamente a urgencias y llame a la oficina. Es posible que sea necesario monitorizarla. Tenga siempre acceso a su historial médico mientras viaje.

¿Puedo cuidar de mis mascotas?

Déjanos saber si tienes gatos. Evite cambiar la caja de arena, pero si es necesario, utilice guantes para hacerlo. La toxoplasmosis es una infección poco frecuente que puede contraerse a través de las heces de los gatos.

¿Qué debo saber sobre el cuidado dental?

El cuidado dental es muy importante durante el embarazo. Sus dientes y encías pueden experimentar sensibilidad durante todo el embarazo. Informe al dentista de su embarazo y proteja su abdomen de ecografías si es necesario. Póngase en contacto con nuestro consultorio si tiene alguna pregunta sobre el cuidado dental. Una carta autorizando su tratamiento puede ser enviada por fax a su dentista.

¿Puedo acudir al salón de belleza para recibir tratamientos?

La coloración del cabello y el cuidado de las uñas deben realizarse siempre en lugares amplios y bien ventilados. No hay estudios que digan definitivamente que es seguro, algunas sugerencias si es necesario son hacer mechas en lugar de un color completo, utilizar colorantes con base vegetal en lugar de productos químicos y usar guantes si se tiñe en casa.

¿Puedo hacer ejercicio?

Se recomiendan 30 minutos diarios de ejercicio en los embarazos sin complicaciones. Esto puede incluir caminar, correr, montar en bicicleta, clases de aeróbic, yoga, natación, etc. El entrenamiento con pesas es aceptable. Escuche a su cuerpo durante el ejercicio y beba mucho líquido. Después de las 20 semanas, evite acostarse boca arriba y evitar actividades con alto riesgo de caídas o traumatismos en el vientre (por ejemplo, esquiar en la nieve, kickboxing, equitación).

¿Puedo tener relaciones sexuales?

Puedes mantener relaciones sexuales a menos que tengas complicaciones o el sexo te resulte demasiado incómodo. Hay algunos motivos médicos por los que tu médico puede pedirte que te abstengas de mantener relaciones sexuales, estos son: sangrado vaginal, pérdida de líquido amniótico inexplicable, incontinencia, problemas cervicales con la placenta, historial de parto prematuro o embarazos múltiples.

¿Qué es el FMLA?

La Ley de (FMLA) Permisos Médicos y Familiares que protege el puesto de trabajo, la señoría y el seguro médico proporcionado por la empresa durante 12 semanas no remuneradas para atender asuntos médicos relacionados con el embarazo, el parto y la recuperación, o para cuidar del nuevo bebé. Puede tomárselo todo de una vez o en tramos si es necesario debido a complicaciones. Puede que tenga que pagar un copago si su médico necesita completar algún formulario.

El virus de Zika y

El virus Zika se transmite a las personas principalmente a través de la picadura de un mosquito Aedes infectado. También se puede contraer Zika por medio de relaciones sexuales con una pareja infectada, y puede transmitirse de una mujer embarazada a su feto. El Zika durante el embarazo se ha asociado con defectos de nacimiento, específicamente microcefalia (tamaño anormalmente pequeño de la cabeza asociado con un desarrollo cerebral incompleto). La transmisión del Zika al feto se ha documentado en todos los trimestres. La tasa de transmisión de la madre a su bebé y la tasa con la que los infectados experimentan complicaciones aún se desconocen en gran medida. La falta de esta importante información hace que la toma de decisiones sean difíciles. Actualmente, no existe vacuna ni tratamiento para esta infección.

Cómo prevenir el Zika:

1. Evite viajar a una zona con Zika.

- Evite viajar a cualquier zona donde se esté propagando el virus del Zika. Visite www.cdc.gov/zika/geo para consultar la lista actual de regiones afectadas, incluyendo el estado de la transmisión local en Florida y EE. UU.

2. Prevenir las picaduras de mosquitos.

- Cubra la piel expuesta, use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Alójese en lugares con aire acondicionado y puertas y ventanas con mosquitero para mantener a los mosquitos afuera.
- Utilice un repelente de insectos aprobado por la EPA con DEET, picaridina, IR3535 o aceite de eucalipto con limón o parametano-diol. Es seguro utilizar repelentes aprobados por la EPA para las mujeres embarazadas o lactando si es aplicado siguiendo las instrucciones indicadas en el envase.
- Trate la ropa con permetrina o use artículos pre tratados.

3. Prevenir la transmisión sexual.

- Para los pacientes que viven en una zona afectada por el Zika, han viajado o tienen una pareja que ha viajado a una zona con Zika utilicen un condón cada vez que tengan relaciones sexuales vaginales, anales u orales, durante el embarazo absténganse de tener relaciones sexuales durante el embarazo.

4. Acuda a su médico si existe la posibilidad para obtener un examen si:

- Si has frecuentado a una zona en la que se está propagando el virus del Zika. Visite: www.cdc.gov/zika/geo para ver la lista de las regiones actualmente afectadas.
- Actualmente está experimentando síntomas. Los síntomas incluyen fiebre, erupción cutánea, dolor articular en los ojos.
- Has tenido relaciones sexuales sin protección con una pareja que presenta síntomas de Zika o ha viajado a una zona donde se está propagando el virus del Zika.

Hable con su médico si tiene alguna duda. Para más información, visite www.cdc.gov/zika.



El consumo del Alcohol, Fumar y el Abuso de Drogas

No existe una cantidad de consumo de alcohol seguro, por lo que recomendamos evitar todo tipo de alcohol durante el embarazo.

Si fumas o abusas de las drogas, incluyendo la marihuana, tu bebé también lo hará. Este es un hecho muy importante del embarazo y lactancia. Éstas son algunas de las complicaciones conocidas por fumar durante el embarazo:

- **Bebé con bajo peso al nacer:** El bajo peso al nacer puede deberse a que él bebé sea prematuro (nacimiento con menos de 37 semanas), a un crecimiento deficiente o una combinación de ambas causas. La prematuridad aumenta en las mujeres que fuman durante el embarazo y es la primera causa de muerte neonatal y enfermedades crónicas en los bebés. Problemas como parálisis cerebral, problemas pulmonares, renales o de otros órganos, retraso mental y dificultades de aprendizaje son mucho más frecuentes en los bebés.
- **Placenta previa:** Placenta baja que cubre una parte o la totalidad del orificio del útero. La placenta previa bloquea la salida del bebé del útero y provoca el sangrado en la madre.
- **Desprendimiento de la placenta:** La placenta se desprende del útero causando sangrado en la madre.
- **Una ruptura prematura de membranas:** La ruptura de aguas antes de las 37 semanas de embarazo es asociada con un aumento en los nacimientos prematuros y de nacimientos de bajo peso.
- **El nacimiento de un bebé muerto:** El feto ha muerto en el útero.
- **SIDS:** El síndrome de muerte súbita de un niño menor de un año.

Formas de Dejar de Fumar

Sea cual sea su estrategia para dejar de fumar, una conversación con nosotros puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso. Dejar de fumar súbitamente es una buena manera. Si quieres una ayuda para dejar de fumar, como un parcho de nicotina, un chicle o el medicamento Zyban o Wellbutrin, podemos ayudarte a elegir el método más adecuado para usted.

El March of Dimes recomienda que las mujeres dejen de fumar antes de quedar embarazadas y abstenerse de fumar durante todo el embarazo y una vez que nazca el bebé. Cuanto más fume una mujer embarazada, mayor será el riesgo para su bebé. Sin embargo, si una mujer deja de fumar al final del primer trimestre (los primeros tres meses), no tiene más probabilidades de tener un bebé con bajo peso al nacer que una mujer que nunca ha fumado. Incluso si una mujer no puede dejar de fumar durante el primer o el segundo trimestre, dejar de fumar durante el tercer trimestre (los tres últimos meses) puede mejorar el crecimiento del bebé.

Los efectos del tabaco sobre tu bebé continúan cuando te lo llevas a casa. Los niños expuestos al humo del tabaco en casa tienen más problemas pulmonares, como asma, neumonía o bronquitis. También sufren más infecciones de oído que los niños que no están expuestos al humo. Aún más preocupante es el aumento en la incidencia de los casos de muerte en los bebés o Death Syndrome (SIDS) que han estado expuestos al tabaco en el hogar. Los niños expuestos al tabaco en el hogar durante los primeros años de vida corren un mayor riesgo de desarrollar asma.

Florida Quitline: 877-U-CAN-NOW o 877-822-6669 TobaccoFreeFlorida.com

Servicios gratuitos, herramientas y consejos para dejar de fumar.

Violencia Doméstica

El amor es cuidado, confianza, seguridad, y aceptación. El amor no es controlar lo que haces, a quién ves o adónde vas, impedirte ver a tu familia y amigos, empujarte, abofetearte, estrangularte, pegarte, intimidarte o amenazarte con armas. Si eres víctima de violencia doméstica cuéntale a un amigo de confianza, compañero de trabajo o vecino.

Esconde una bolsa en casa de un vecino o amigo con llaves, identificación, dinero y copias de documentos importantes. Tenga un teléfono accesible en todo momento y sepa a qué números llamar para pedir ayuda. Llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica para pedir ayuda al 1-800-799-SAFE (7233) o visite www.theHotline.org, Ayuda Anónima y Confidencial 24 horas al día,

Cuando llamar al médico

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, visite nuestra página web en: wcorlando.com para programar una cita o acuda a su servicio de urgencias local para que le evalúen:

- Escape continuo o **pérdida** de chorros de líquido que no es orina (la fuente se rompió)
- Traumatismo abdominal o accidente de automóvil.
- Sangrado abundante
- Fiebre mayor de 100.4°

Disminución del movimiento fetal

- Infección del tracto urinario
- Dolor de cabeza con cambios en la visión
- Contracciones dolorosas mayores de 5 veces por hora si tienes menos de 36 semanas



Preparación Para el Parto

Preinscripción con el hospital

Estamos afiliados con los hospitales que están desglosados en la parte posterior del inserto ubicado en el bolsillo delantero de este folleto. Uno de nuestros proveedores estará de turno en todo momento. El hospital le proporcionará un paquete de registro. Le recomendamos que se inscriba antes del parto, ya que esto facilitará su ingreso en el hospital. Usted puede programar un recorrido por las salas del hospital.

Preparación para el Parto

Si tiene un plan de parto, compártalo con su proveedor. Si lo desea, existen varias opciones para aliviar el dolor durante el parto. Apoyamos cualquier opción que usted elija.

Nubaína (Stadol): Este narcótico se administra mediante inyección o por vía intravenosa y ayuda a aliviar las contracciones fuertes. Puede provocar sueño si se administra al principio del parto. Evitamos administrarlo cerca del tiempo de dar a luz.

Epidural: Esta opción es segura y popular. Es administrada por un anestesista y requiere de la colocación de un catéter fino y delgado o tubo en la espalda durante el parto activo. El medicamento gotea lentamente a través del tubo para aliviar el dolor durante el parto. Se remueve después del parto.

Anestesia Local: Muchos pacientes dan a luz sin analgésicos. A veces tenemos que poner una pequeña inyección de lidocaína para adormecer el área donde se van a coger las suturas. Se siente como una pulla de alfiler.

Óxido Nítrico: Opción de tratamiento para el dolor mediante el cual se coloca una mascarilla sobre la boca. Puede estar disponible dependiendo del hospital.

Investigación sobre bancos de sangre de cordón umbilical

La sangre de tu bebé es una fuente valiosa de células que podrían ser utilizadas por él o por otro miembro de la familia para tratar algunas enfermedades mortales. Puede obtenerse de forma fácil y segura inmediatamente después del parto. Los padres pueden escoger conservar la sangre de su bebé; sin embargo, la decisión debe tomarse antes del nacimiento. Por lo general, el seguro no lo cubre. Si le interesa, puede pedir un kit a la empresa que haya elegido para almacenar la sangre del cordón umbilical y traerlo consigo al parto. En algunos casos, la sangre del cordón umbilical puede donarse. Obtenga información con su médico.

Participar de cursos educativos

Existen cursos educativos relacionados con el parto, la lactancia, la reanimación cardiopulmonar infantil (RCP) y el cuidado del bebé. Considere la posibilidad de asistir a estas clases, especialmente si es la primera vez que es padre. Pregunte en la oficina para más detalles.

Eliga una Pediatra para tu bebé

Tendrás que elegir un médico para tu bebé antes del parto. El hospital enviará la información de su bebé y los resultados de las pruebas al médico que haya elegido. Lo normal es que atiendan al bebé en la semana siguiente del parto. Tendrá que ponerse en contacto con la consulta del médico antes del parto y asegurarse de que aceptan su seguro y a nuevos pacientes. Podemos proveerles una lista de médicos si usted está teniendo dificultad consiguiendo uno.

Obtener e instalar la silla para el auto

Debes tener instalada una silla de seguridad en tu vehículo antes de llevar al bebé a casa. Por ley, los niños deben ir en una silla para el auto federalmente aprobada por el Estado, correctamente instalada y sometida a pruebas de colisión en todos los viajes en auto, comenzando con el viaje desde el hospital a la casa.

Aprenda más sobre la lactancia

La leche humana es una nutrición perfectamente diseñada para los bebés. Los bebés que son amamantados contraen menos infecciones y son hospitalizados menos. Las madres que dan el pecho queman 500 calorías al día, lo que puede ayudar a perder peso adicional y reducir el riesgo de que una mujer desarrolle cáncer de mama. Después del parto, las enfermeras y un especialista en lactancia estarán ahí para ayudarte a aprender el arte de dar el pecho. Es posible que su seguro médico le cubra el costo para un extractor de leche, póngase en contacto con su compañía de seguros para obtener instrucciones.

Considere la circuncisión

La circuncisión es la extirpación del exceso de prepucio del pene de los bebés varones. Favor de informarle a su proveedor si desea programarla. Respetamos su decisión si decide no hacerlo.

Parto y Alumbramiento

¿Cuándo sabré que estoy de parto?

La tabla a continuación le ayudará a determinar si está de parto. Si presenta signos de parto real, acuda al hospital. Si rompe aguas, acuda a la sala de partos inmediatamente, de día o de noche.

Síntomas de Parto	Síntomas de Parto Falso
Las contracciones son regulares, se hacen más frecuentes y duran entre 40 y 60 segundos.	Las contracciones son irregulares, no son seguidas y duran entre 20 y 40 segundos.
Las contracciones continúan a pesar del movimiento.	Las contracciones pueden detenerse cuando caminas o descansas o pueden cambiar al cambiar de posición.
El dolor o malestar generalmente se siente en la espalda y se desplaza hacia el frente.	Dolor/malestar que a menudo se siente en el abdomen.
Las contracciones se intensifican gradualmente	Las contracciones suelen ser débiles y no se vuelven mucho más fuertes.
Puede sangrar.	Por lo general, no se presenta sangrado.

Inducción del Parto

La fecha prevista del parto se considera la semana 40. Anticipe el parto en algún momento antes o después de la fecha prevista. Recomendamos pruebas adicionales para su bebé después de la fecha prevista del parto. Inducimos el parto en la semana 41 o antes si se presenta alguna preocupación. La inducción es un proceso en el cual administramos medicamentos para estimular las contracciones. Puede tardar más de 24 horas en hacer efecto y puede aumentar los partos por cesárea, sobre todo si es su primer bebé. Es importante dejar que su bebé crezca y se desarrolle antes de programar el parto.

Parto por cesárea y recuperación

Un parto por cesárea puede ser planificado o no planificado. Enfermeras, personal de anestesia, su médico y posiblemente una comadrona, estarán con usted en el quirófano. Si es necesario, también estará con usted la persona que usted elija y un equipo de médicos neonatales. Se le va a monitorear su tensión arterial y su frecuencia/ritmos cardíacos y una enfermera escuchará el ritmo cardíaco de su bebé. Su bebé nacerá en poco tiempo una vez que comience la intervención quirúrgica. Se tomará aproximadamente de 45-60 minutos para completar la cirugía. Su incisión será cerrada con grapas o suturas. Luego usted la llevarán a la Sala de Recuperación.

Recuperación inicial después de una cesárea

El periodo de recuperación inmediata es similar al periodo de recuperación de un parto vaginal. Descanse para conservar sus fuerzas. Usted, su bebé y su pareja de apoyo permanecerán en la Sala de Recuperación de Partos durante aproximadamente dos horas. Durante este tiempo, usted y su bebé serán monitoreados cercanamente.

Parto vaginal luego de una cesárea (PVDC)

Si ha tenido un parto por cesárea en un embarazo anterior y ahora se está preparando para el nacimiento de otro hijo, comente con su proveedor la opción de dar a luz por vía vaginal. No ofrecemos este servicio.

Episiotomía/fórceps/aspirar

Nuestro objetivo es ayudarle a dar a luz con el menor trauma posible. Las episiotomías no suelen ser necesarias y muchas mujeres dan a luz sin necesidad de suturas. A veces tenemos que hacer una pequeña incisión en el orificio vaginal para facilitar el parto. Nos aseguramos de que esté anestesiada si no tiene epidural, y suturaremos la área después del parto. Las suturas se disuelven con el tiempo y no es necesario removerlas. Le daremos medicamentos para que se sienta cómoda después del parto. Estamos altamente cualificados en el uso de fórceps y el proceso de aspiración para los partos. Recomendaremos su uso sólo si es médicamente indicado. Nuestro objetivo es dar a luz a su bebé de la manera más segura. Hay veces que definitivamente esta es la forma más segura de traer a su bebé a este mundo.

Ubicaciones

Teléfono Principal: 407-857-2502

Fax: 407-857-1855

Hospitales disponibles para dar a luz:

Celebration AdventHealth

400 Celebration Place | Kissimmee, FL 34747

Hospital Osceola de HCA Florida

700 W Oak Street | Kissimmee, FL 34741

Hospital Winnie Palmer

83 W Miller Street | Orlando, FL 32806

AdventHealth para Mujeres

601 E Rollins Street | Orlando, FL 32803

Hospital UCF Lake Nona - HCA Florida Healthcare

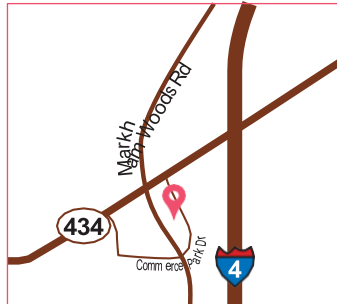
6700 Lake Nona Boulevard | Orlando, FL 32827

Centro Médico Oviedo - HCA Florida Healthcare

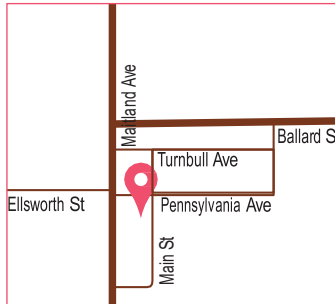
8300 Red Bug Lake Road | Oviedo, FL 32765

AdventHealth Winter Park

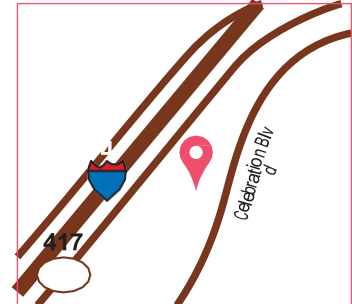
Avenida Lakemont 200 N | Winter Park, FL 32792



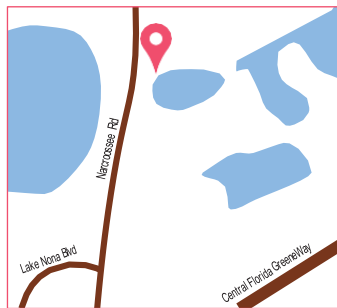
Altamonte Springs, Florida
1188 Commerce Park Drive, Unidad 3001
Altamonte Springs, Florida 32714



Altamonte Springs, Florida
630 Main St.
Altamonte Springs, Florida 32701



Celebración, Florida
1148 Celebration Boulevard
Celebration, FL 34747



Lake Nona, Florida
10775 Narcoossee Road, Suite 200
Orlando, Florida 32832



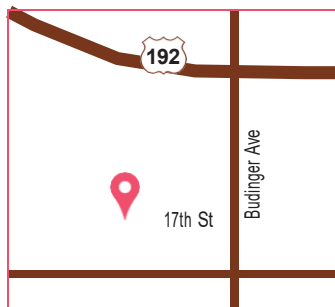
Orlando, Florida
3000 Hunter's Creek Boulevard
Orlando, Florida 32837



Orlando, Florida
820 Lucerne Terrace
Orlando, Florida 32801



Oviedo, Florida
2572 West State Road 426, Suite 3000
Oviedo, FL 32765



St. Cloud, Florida
2916 17th St.
Cloud, FL 34769



Winter Park, Florida
147 Moray Lane
Winter Park, FL 32792

Proveedores



Dr. Douglas Gearity
ginecólogo-obstetra



Dra. Yasmine Kareem
ginecólogo-obstetra



Dr. Jeffrey Feld
ginecólogo-obstetra



Yesenia Moya, MD
ginecólogo-obstetra



Dra. Sherra Forde-Kelly
ginecólogo-obstetra



Dr. Rocio Figuora-Gonzalez
ginecólogo-obstetra



Dr. Priya Patel
ginecólogo-obstetra



Carlos Rodríguez, MD
ginecólogo-obstetra



Dra. Grace Sarvotham
ginecólogo-obstetra



Dra. Larissa Guerrero
ginecólogo-obstetra



Dr. Ying Lei
ginecólogo-obstetra



Temitope Oshodi, MD
ginecólogo-obstetra



Leigh White, MD
ginecólogo-obstetra



Vartika Bhardwaj, MD
ginecólogo-obstetra



Isalis Sanchez-Pena, MD
ginecólogo-obstetra



Rossana Karagiannis
APRN, CNM, WHNP-BC
Enfermera partera certificada



Kaitlyn Zipoli Agudelo
CNM, APRN
Enfermera partera certificada



Jasmine North MSN, APRN-C
Enfermera de Familia



Bijal Patel APRN-FNP
Enfermera de Familia



Tracy Dave DNP, APRN, FNP-BC
Enfermera de Familia



Andrea Christensen CNM, APRN
Enfermera partera certificada y enfermera practicante



Sharlene Liburd
MSN, APRN, FNP-BC
Enfermera de Familia
Certificada por la Junta



**



Christina Torres,
MSN, APRN,
FNP-BC
Enfermera practicante



Ivonne Ernest
MSN, APRN, FNP-BC
Enfermera de Familia



Dr. Lillian Vargas
**Hannah Hickman, PA – C



The Women's Center ofrece una amplia selección de servicios, incluyendo obstetricia, ginecología, estética, pruebas y tratamiento para el control de la natalidad. La práctica también ofrece muchos procedimientos y cirugías mínimamente invasivas.

Servicios

Mamografía	Quistes ováricos	Endometriosis	DIU
Ablació	PCOS	Miomas	Incontinencia
Menopausia	PSM	Ginecología	Laparoscopia
Control de la	Cáncer Cervical	Ligadura de Trompas	Sangrado menstrual
Natalidad	Colposcopia	Histerectomía	ETS e ITS
Cáncer de Mamas	Embarazo	Histeroscopia	MonaLisa Touch
Osteoporosis			

Noticias del Dr. Gearity



El boletín informativo del Dr. Gearity del Women Center se publicará periódicamente para ofrecer un mensaje relevante

- y conciso relacionados a factores de salud, los retos de la salud y soluciones de la salud que afectan tanto a mujeres como a hombres.
- Están disponibles una cantidad enorme de información y desinformación médica en las redes del Internet.

A menudo esto hace que sea muy difícil para que las personas sepan a dónde acudir para obtener información precisa en la que puedan confiar. Uno de los objetivos de este boletín es:

Exhortamos a todos nuestros lectores a ponerse en contacto con nosotros con sus ideas, comentarios y sugerencias para que podamos ofrecer lo que nuestros pacientes estén buscando con relación a información sobre la salud. Todos los días en nuestras oficinas de Women's Center y Gearity Wellness Center nos tomamos el tiempo para discutir respetuosamente temas de salud con nuestros pacientes para que ellos puedan tomar las mejores decisiones relacionadas con su salud. Este boletín nos permite ofrecer la misma oportunidad "fuera de nuestras oficinas" a través del internet.

Visite nuestra página web en: www.wcorlando.com para ver los numerosos tópicos encontrados en el tema de Noticias. Gracias por leer nuestro boletín. Intentaremos que nuestros próximos boletines sean lo más interesantes y informativos posible.

Douglas Gearity, MD
ginecólogo-obstetra

Mamografías y Ecografías Mamarias

Las mamografías de rutina son la mejor manera de detectar el cáncer de mama de forma temprana, cuando es tratable.

Tipos de Mamografías

El equipo del Centro de la Mujer utiliza la mamografía tanto como fines de detección o de diagnóstico.

■ **Mamografía de detección**

Este tipo de mamografía detecta cambios en el tejido mamario en mujeres que no presentan signos ni síntomas de cáncer de mama. El objetivo de esta mamografía de detección es detectar el cáncer antes de que se presenten signos y síntomas perceptibles.

■ **Mamografía de diagnóstico**

Una mamografía diagnóstica conlleva más tiempo que un procedimiento de detección e implica imágenes adicionales de radiografía. Este tipo de mamografía investiga síntomas existentes, tales como una nueva masa en el seno, dolor o secreción del pezón.



El equipo experto de Obstetricia y Ginecología de The Women's Center ofrece mamografías y ecografías mamarias en:

Hunter's Creek:
3000 Hunter's Creek Blvd.
Orlando, FL 32837

Saint Cloud:
2916 Calle 17
St. Cloud, FL 34769

Altamonte Springs:
630 Main St.
Altamonte Springs, FL 32701

Lake Nona:
10775 Narcoossee Rd., Suite 200
Orlando, FL 32832

Mamografía examen y control anual en la misma visita

Ofrecemos horarios tempranos en la mañana y estamos abiertos los Sábados.

