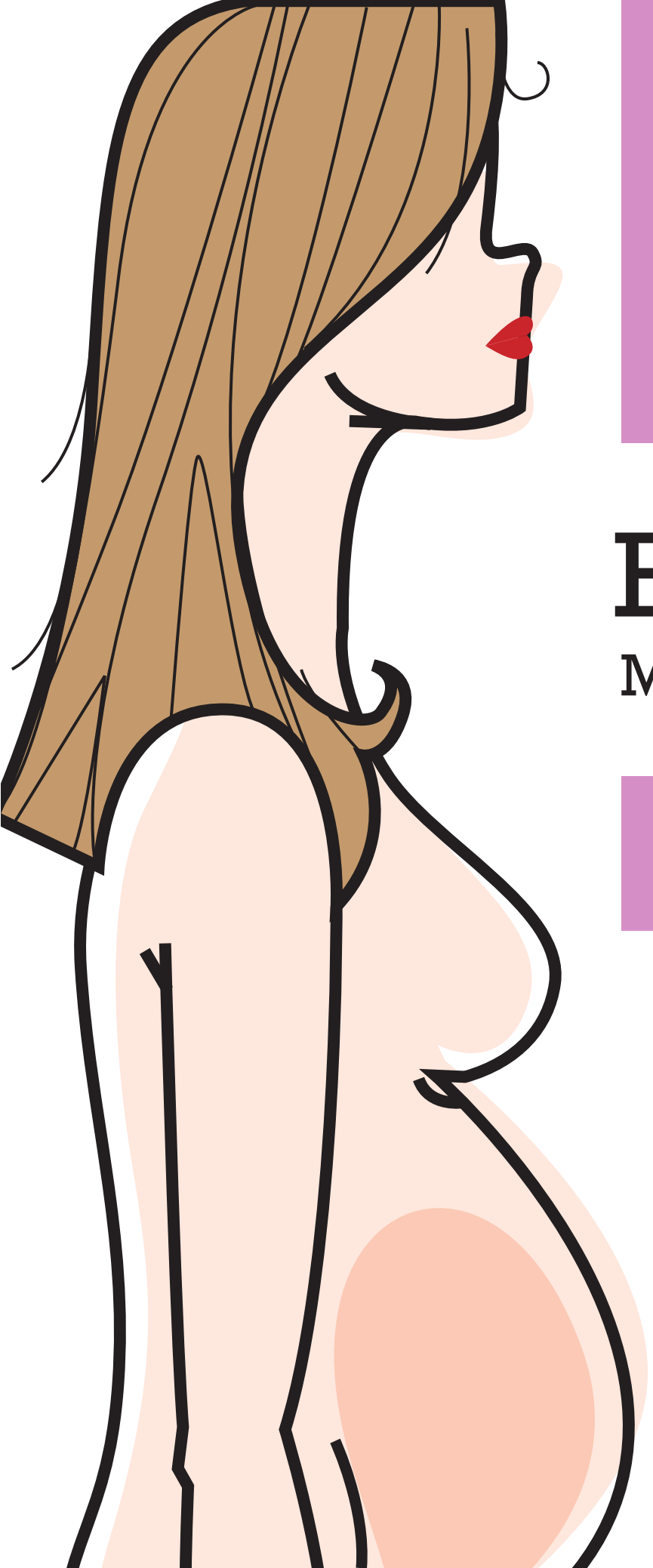


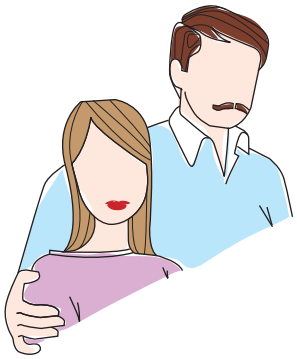
Embarazo

Manual del usuario

Leto

ISBN: 978-607-405-004-2

La maternidad es el más grande privilegio de la vida.
Anónimo



Un hijo es la culminación del amor en pareja, quizá anhelen tenerlo entre sus brazos tan pronto como sea posible y sientan la necesidad de ayudarlo a crecer y a recorrer su camino por la vida. Sin embargo, toda historia tiene un comienzo y el de una familia es el embarazo.

Probablemente desde el momento en que han decidido tener un pequeñito los invada la alegría. Aunque concebir puede ser un poco más difícil de lo que pensaban, no deben perder la calma, pues cuando llegue el momento vivirán una de las etapas más maravillosas del ser humano.

Los cambios que se presentan durante el embarazo son únicos; puede ser que los vivan de manera distinta, pero serán momentos que los unirán todavía más.

Saber que dentro de ti está creciendo un nuevo ser es una de las experiencias más gratificantes que cualquier mujer puede tener y compartirlo con tu pareja te dará seguridad, confianza y certeza de que es la mejor decisión que pudieron haber tomado.

No menosprecien ningún instante de este proceso, ya que si lo vuelven vivir, esto no sucederá sino hasta un par de años después. Además, el primer embarazo siempre es especialmente importante porque todo será nuevo, desde las náuseas hasta las pataditas del pequeño.

Para la mayoría de las parejas esta etapa se traduce en realización, ya que convertirse en padres suele ser un sueño compartido que no sólo trae responsabilidades, desvelos y temores, sino que los compenetrará más como pareja y se sentirán plenos en el ámbito personal.

Vivan el embarazo como si fuera el primero y último, no dejen que se escape ningún detalle, hagan tanto como puedan juntos, asistan a las visitas con el ginecólogo, a los cursos psicoprofilácticos, compren la ropita de su hijo, adquieran muebles, en fin, disfrútenlo al máximo y, si en algún momento llega la angustia, no se preocupen pues es algo normal.

Justamente por ello, *Embarazo, manual del usuario* tiene como finalidad apoyarlos en todas las etapas de este proceso, a través de información clara y precisa que los encaminará a que los siguientes nueve meses sean de total alegría. Con el apoyo de los mejores ginecólogos y especialistas del país, este libro les mostrará de manera amigable, haciendo alusión a un instructivo, todas las fases del embarazo, por lo que no hay razón para alarmarse ni salir corriendo.

Estoy seguro de que esta publicación será un aliado durante esta hermosa etapa y que llenará todas sus expectativas, tanto como lo hizo con todos los que laboramos en Editorial Leto.

Stephan Porias
Director General

Agradecimiento especial a la Dra. Érika Domínguez Sarmiento por su apoyo y asesoría para la realización de este libro.

Stephan Porias
stephan@leto.com.mx
DIRECTOR GENERAL

Nabil Azar
nabil@leto.com.mx
DIRECTOR COMERCIAL

Karla Villegas
karla@leto.com.mx
DIRECTORA DE CONTENIDOS

Paul Rodríguez
paul@leto.com.mx
DIRECTOR DE ARTE

Sergio Pastrana
sergio@leto.com.mx
EDITOR

Germán González
german@leto.com.mx
GERENTE COMERCIAL

Enrique González
Alain Sanromán
Fernando Espinosa
contacto@leto.com.mx
VENTAS

Cristina Sánchez
cris@leto.com.mx
ASISTENTE DE DIRECCIÓN

Sergio Tinajero
COORDINADOR DE LOGÍSTICA

Oscar Moreno
LOGÍSTICA

Marco Antonio Castro
Patricia Guerrero
CONTABILIDAD

Adolfo Rivas
Francisco J. Bas
Klaus Porias
Stephan Porias
CONSEJO EDITORIAL

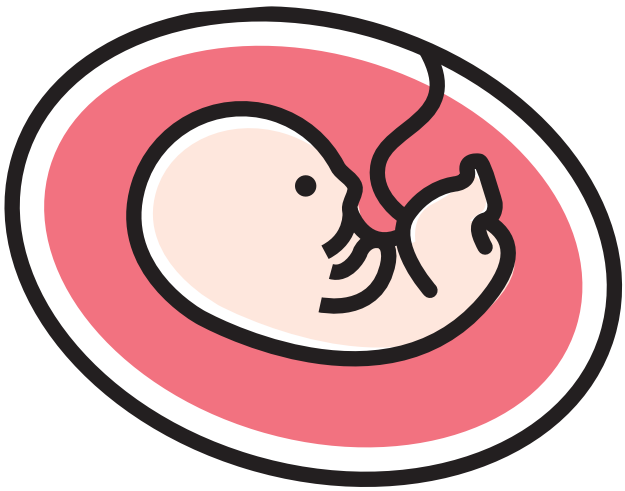
Oldemar
contacto@oldemar.com
ILUSTRACIÓN

Lecic S.A. de C.V.
Av. Ejército Nacional No. 53 Piso 1
IMPRENTA

Derechos reservados 2009, respecto a la primera edición por Editorial Leto S.A. de C.V., Francisco Villareal #26-1 Col. El molino, Del. Cuajimalpa en México D.F. C.P. 05240 Tel. 5813-9032. IMPRESO EN MÉXICO El contenido de los artículos, así como de los anunciantes y proveedores refleja única y exclusivamente el punto de vista de su autor. Los contenidos, promociones y materiales de los mismos, son responsabilidad de su autor. Todos los materiales publicitarios que contengan alguna imagen o material que requiera alguna licencia, serán responsabilidad de su autor o de la empresa anunciada. Editorial Leto se deslinda de cualquier responsabilidad en los materiales publicitarios elaborados por las distintas marcas que aparecen en este libro. Todos los nombres, marcas, diseños, fotografías, etc. registrados o no, propias o de terceros son responsabilidad del anunciante. La reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, queda totalmente prohibida. Editor responsable: Stephan Porias Noriega. ESTE LIBRO SE TERMINÓ DE IMPRIMIR EN OCTUBRE DE 2009.

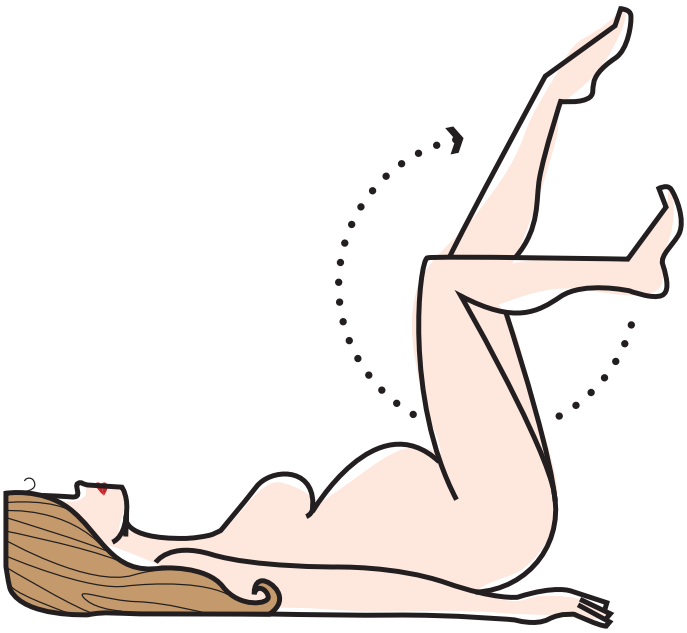
Planeación

Antes de embarazarse 16
Preparándote para el embarazo 18
Prueba de embarazo 22
Ciclo ovárico 24
Infertilidad 28
Elegir médico y hospital 32



Confirmación

¿Niño o niña? 34
Fertilidad y fecundación 36
Los cambios en el embarazo 40
El desarrollo del bebé 46



Control prenatal

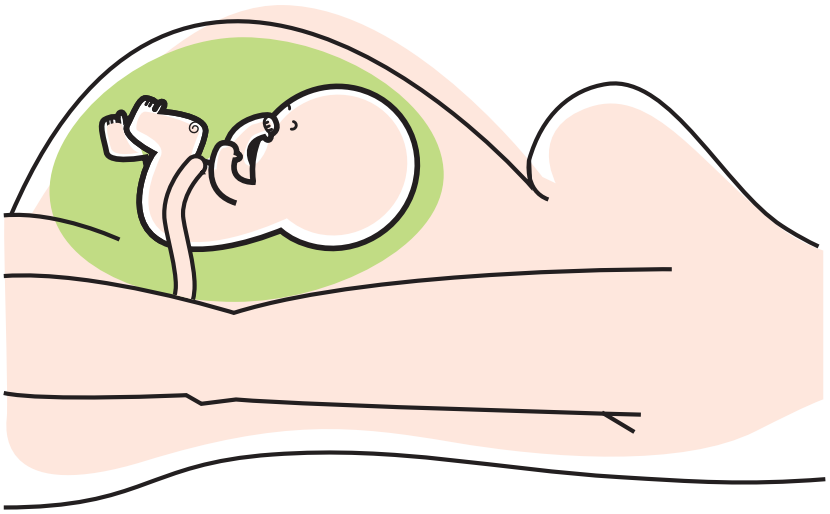
Exámenes prenatales 56
Adaptándote al embarazo 60
Cuidado de los senos 64
Alimentación 66
Ejercicio 72
Relaciones sexuales 76
Trabajo 80
Riesgos 84

Patologías

Embarazo de alto riesgo 88
Embarazo múltiple 90
Complicaciones por peso y edad 92
Sangrado en el embarazo 96
Tabla de enfermedades 98
Incompatibilidad de Rh 108
Restricción en el crecimiento 109

Nacimiento

Preparativos 110
Células madre 114
Analgesia 116
Labor de parto 118
Complicaciones del parto 122
Cesárea 124

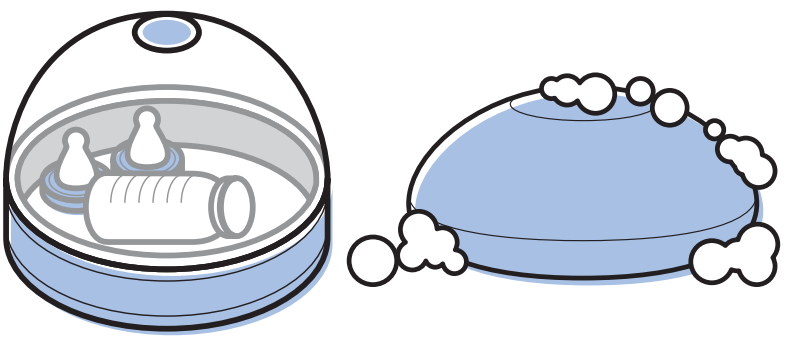


Postparto

Cuidados de mamá y del bebé 128

Accesorios

Todo lo que necesitas 132
Mesa de regalos 146



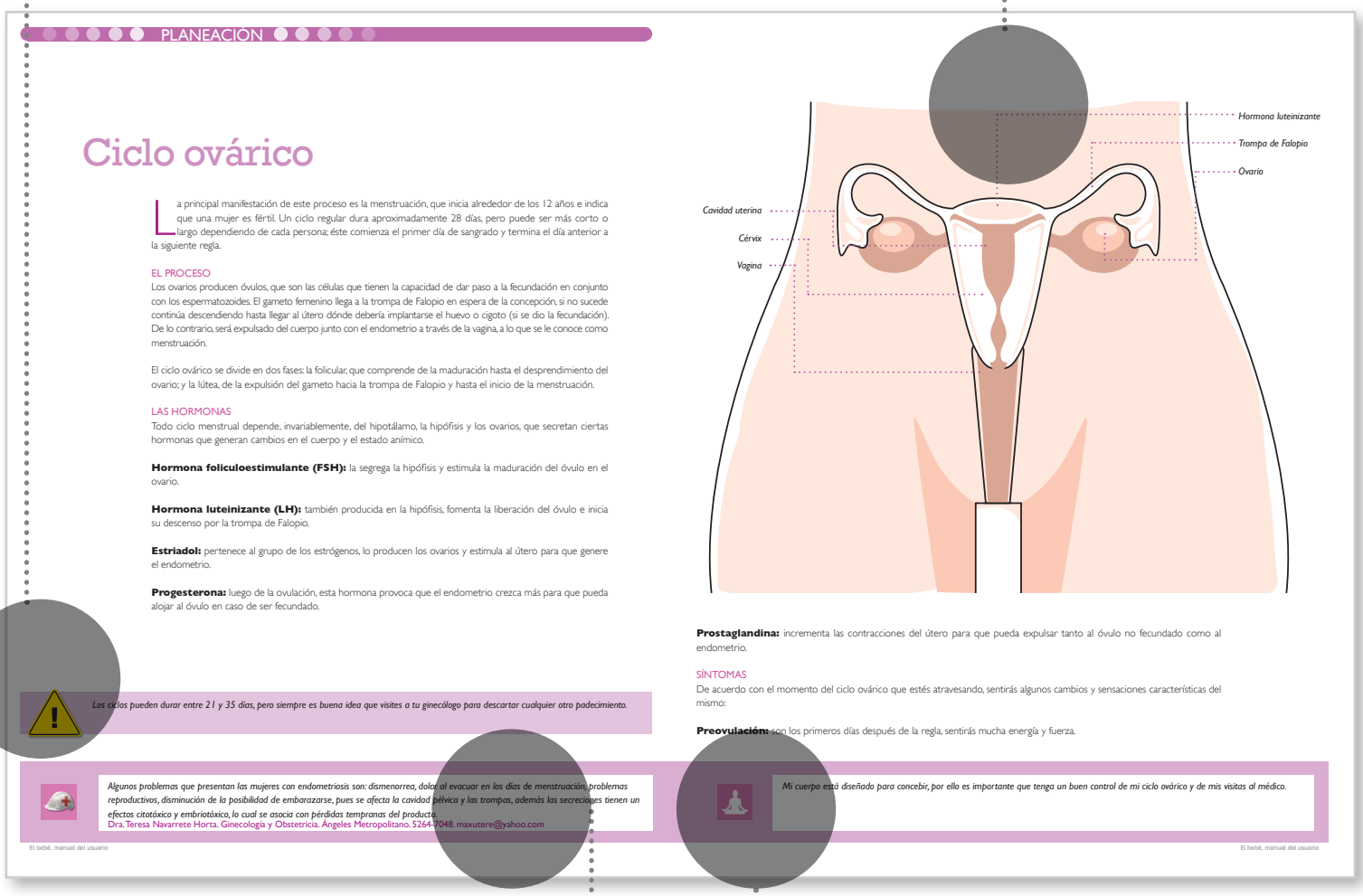
A continuación te presentamos la estructura básica del libro, además de los diversos símbolos que encontrarás a lo largo y ancho de él. De esta manera, sabrás exactamente qué significado tienen y el apoyo que pueden brindarte en cada una de las tareas y procedimientos que tendrás que llevar a cabo.

ALERTA

Te mantendrá prevenida en caso de que se presente alguna complicación relacionada al tema que se está tratando. Además, te muestra qué hacer y/o qué evitar, así como ciertas situaciones que pueden ser determinantes para la salud de tu pequeño.

ESQUEMAS

Ayudan a clarificar algún procedimiento a través de ilustraciones, flechas de dirección y otros símbolos. Esto con el afán de que las tareas y actividades sean mucho más fáciles de realizar.



PLANEACIÓN

Ciclo ovárico

La principal manifestación de este proceso es la menstruación, que inicia alrededor de los 12 años e indica que una mujer es fértil. Un ciclo regular dura aproximadamente 28 días, pero puede ser más corto o largo dependiendo de cada persona; éste comienza el primer día de sangrado y termina el día anterior a la siguiente regla.

EL PROCESO

Los ovarios producen óvulos, que son las células que tienen la capacidad de dar paso a la fecundación en conjunto con los espermatozoides. El gameto femenino llega a la trompa de Falopio en espera de la concepción, si no sucede continúa descendiendo hasta llegar al útero dónde debería implantarse el huevo o cigoto (si se dio la fecundación). De lo contrario, será expulsado del cuerpo junto con el endometrio a través de la vagina, a lo que se le conoce como menstruación.

El ciclo ovárico se divide en dos fases: la folicular, que comprende de la maduración hasta el desprendimiento del ovario; y la lútea, de la expulsión del gameto hacia la trompa de Falopio y hasta el inicio de la menstruación.

LAS HORMONAS

Todo ciclo menstrual depende, invariablemente, del hipotálamo, la hipófisis y los ovarios, que secretan ciertas hormonas que generan cambios en el cuerpo y el estado anímico.

Hormona foliculoestimulante (FSH): la segrega la hipófisis y estimula la maduración del óvulo en el ovario.

Hormona luteinizante (LH): también producida en la hipófisis, fomenta la liberación del óvulo e inicia su descenso por la trompa de Falopio.

Estriadol: pertenece al grupo de los estrógenos, lo producen los ovarios y estimula al útero para que genere el endometrio.

Progesterona: luego de la ovulación, esta hormona provoca que el endometrio crezca más para que pueda alojar al óvulo en caso de ser fecundado.

Los ciclos pueden durar entre 21 y 35 días, pero siempre es buena idea que visites a tu ginecólogo para descartar cualquier otro padecimiento.

Algunos problemas que presentan las mujeres con endometriosis son: dismenorrea, dolor al evacuar en los días de menstruación, problemas reproductivos, disminución de la posibilidad de embarazarse, pues se afecta la cavidad pélvica y las trompas, además las secreciones tienen un efectos citotóxico y embriotóxico, lo cual se asocia con pérdidas tempranas del producto.
Dra. Teresa Navarrete Horta. Ginecología y Obstetricia. Ángeles Metropolitano. 5264-7048. maxutere@yahoo.com

El bebé, manual del usuario

Hormona luteinizante
Trompa de Falopio
Ovario
Cavidad uterina
Cérvix
Vagina

Prostaglandina: incrementa las contracciones del útero para que pueda expulsar tanto al óvulo no fecundado como al endometrio.

SÍNTOMAS

De acuerdo con el momento del ciclo ovárico que estés atravesando, sentirás algunos cambios y sensaciones características del mismo:

Preovulación: son los primeros días después de la regla, sentirás mucha energía y fuerza.

Mi cuerpo está diseñado para concebir, por ello es importante que tenga un buen control de mi ciclo ovárico y de mis visitas al médico.

El bebé, manual del usuario

SOPORTE TÉCNICO

Aquí encontrarás una recomendación médica, de forma tal que en cada apartado cuentes con el punto de vista de un especialista.

ZEN

Esta sección incluye frases que te ayudarán a enriquecer cada una de las experiencias que vivirás en este hermoso proceso. Tómalas en cuenta, sobre todo cuando te encuentres angustiada.

?

INFORMACIÓN EXTRA

Expone algunos datos relevantes que no se encuentran en el cuerpo del artículo, sin embargo, complementan lo que se ha expuesto a lo largo del tema.

Antes de embarazarse

Traer al mundo un nuevo ser no es algo fácil, además de las responsabilidades que implica hay que tomar en cuenta otras situaciones. Como pareja, no sólo hay que estar convencidos de tener un hijo, sino de ser aptos para ello, de compartir sus logros, gusto por la vida y, sobre todo, el amor que los ha unido.

HAY QUE PLANEAR

Es muy importante que ambos tengan en claro cuándo piensan tener un bebé, generalmente los hombres tienden a esperar un poco más que las mujeres; pero esto no se debe a que no sientan la necesidad de ser padres sino a que se preocupan más por el aspecto económico y gustan de disfrutar la vida de casados sin hijos por más tiempo.

Por otro lado, es posible que los dos estén muy enfocados en su vida laboral y quieran superarse más en sus campos de especialidad. Esto es completamente normal, pero deben tomar en cuenta que el reloj biológico de la mujer continúa su curso a pesar de ello. Si dejan pasar mucho tiempo, es probable que experimenten problemas para concebir y necesiten un tratamiento para lograrlo.

En realidad no hay una edad ideal para tener hijos, pero toma en cuenta que las mujeres menores de 25 años suelen ser menos maduras tanto física como emocionalmente, mientras que las mayores de 35 pueden tener complicaciones durante el embarazo.

El mejor momento para tener un hijo es cuando se tiene madurez emocional y equilibrio en la personalidad, es decir cuando es estable y no se distorsiona con alguna crisis. La familia tiene su inicio en la pareja, en la cual deben existir reglas para que la construcción de la misma sea exitosa. Es importante que haya amor, respeto, admiración y que trabajen juntos en un proyecto en común.

Psic. Irith Federman Mareyna. Maestría en Terapia de Pareja. Ángeles Pedregal. 5246-9500. irithfm@yahoo.com.mx

También es necesario que se encuentren en una situación económica estable y holgada, pues los gastos aumentarán considerablemente, no sólo mientras estés embarazada, sino por el resto de sus vidas.

Piensen en el lugar en el que viven, pues ahora necesitarán otra habitación para el bebé. Si su hogar es pequeño, quizá sea un poco más complicado acostumbrarse a la reducción de espacios.

SENTIMIENTOS

Es posible que tengan dudas y miedos con respecto a este tema, lo mejor que pueden hacer es platicar y entender que se trata de algo común, que todos los futuros padres experimentan y que la comunicación será su aliado número uno para hacer de este momento algo inolvidable.

El embarazo es un periodo de muchísimos cambios y su relación tomará otros caminos, por lo que deben estar abiertos a nuevas experiencias. Si bien la salud física es importante, no deben dejar de lado la emocional, ya que los fortalecerá como pareja y les permitirá disfrutar mucho más cada etapa del proceso.

TODO A SU TIEMPO

Lo peor que pueden hacer es precipitarse, aunque parezca raro, psicológica y físicamente hablando llegará el día en que sientan la necesidad de tener un bebé. A pesar de que nunca se hayan hecho a la idea o que sientan que no tienen "material de padres" su cuerpo y mente les dirán cuando estén listos.

EL MOMENTO

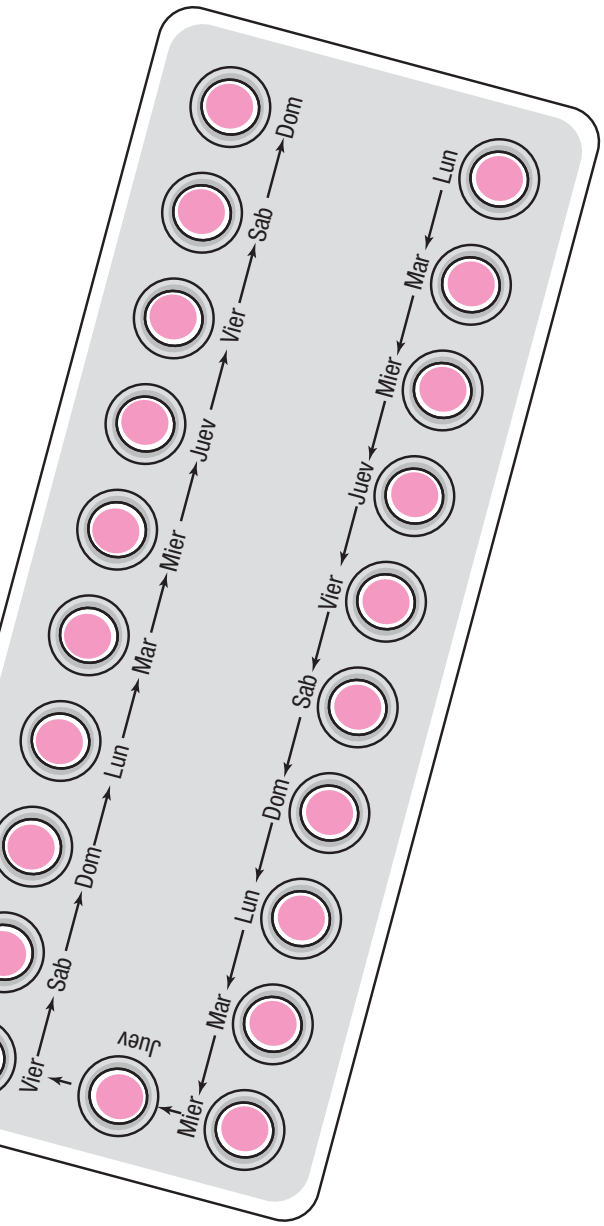
Si ya han decidido que es tiempo de ser papás es importante que estén conscientes de que la concepción puede tardar un poco. No se presionen y traten de hacer el amor cuando estén tranquilos. Siempre es buena idea que preparen algo romántico o que salgan a divertirse y después lo intenten.

El hecho de buscar un hijo no debe ser un motivo de presión y mucho menos un proceso automático en el que el único fin sea precisamente concebir. Si se relajan y se disfrutan antes, durante y después de tener relaciones no sólo será placentero, sino que les permitirá compenetrarse más y fortalecer su relación de pareja.

También es sano que no se rijan por una hora específica o sólo por el ciclo ovárico para hacer el amor. No dejen de lado su vida sexual, pues esto podría traer como consecuencia un distanciamiento o incluso problemas de comunicación.

Nuestro amor es el lazo perfecto para crear un nuevo ser y demostrarnos cuánto nos queremos.

Preparándote para el embarazo



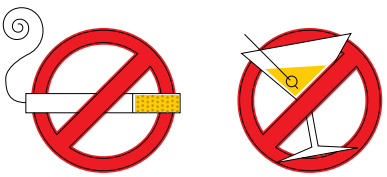
Cuando tu pareja y tú han decidido que es momento de tener hijos, es necesario que tomen algunas cosas en cuenta, pues no sólo se trata de que estén dispuestos a hacerlo o que se sientan listos para ello. Hay muchos aspectos que influyen para que esta etapa sea tan satisfactoria como ambos esperan.

ANTICONCEPTIVOS

Las píldoras, el dispositivo intrauterino o cualquier otro método de control hormonal, tienen que ser suspendidos o retirados al menos dos o tres meses antes. Esto se debe a que tu ciclo menstrual necesita regularizarse; de esta manera detectarás con facilidad cuándo es tu periodo fértil.

ADIÓS AL CIGARRO Y AL ALCOHOL

Aunque el tabaco y las bebidas etílicas se prohíben cuando se confirma el embarazo, siempre es buena idea dejarlas en el momento en que han decidido concebir. De esta manera será mucho más fácil evitar los antojos cuando te encuentres en una fiesta o en un lugar concurrido.



VITAMINAS Y ÁCIDO FÓLICO

Casi todos los médicos recomiendan vitaminas prenatales que contengan entre 0.4 y 1 mg de ácido fólico para evitar defectos en el tubo neural del bebé o congénitos como la espina bífida, lo ideal es iniciar su ingesta entre dos y cuatro meses antes de concebir. Algunos también prescriben complementos enriquecidos con hierro, especialmente si tu dieta regular no lo contiene o si padeces anemia. Si eres vegetariana, es probable que tu doctor te sugiera que tomes vitamina B12.

COMER BIEN

Es altamente recomendable que reduzcas la ingesta de calorías y cafeína. Es buena idea que tu dieta contenga alimentos ricos en proteínas, así como frutas, vegetales y lácteos. Además, debes tomar en cuenta tu peso, pues si tienes unos kilitos de más aumenta el riesgo de que se presenten complicaciones o padecimientos como hipertensión arterial o diabetes.

EN FORMA

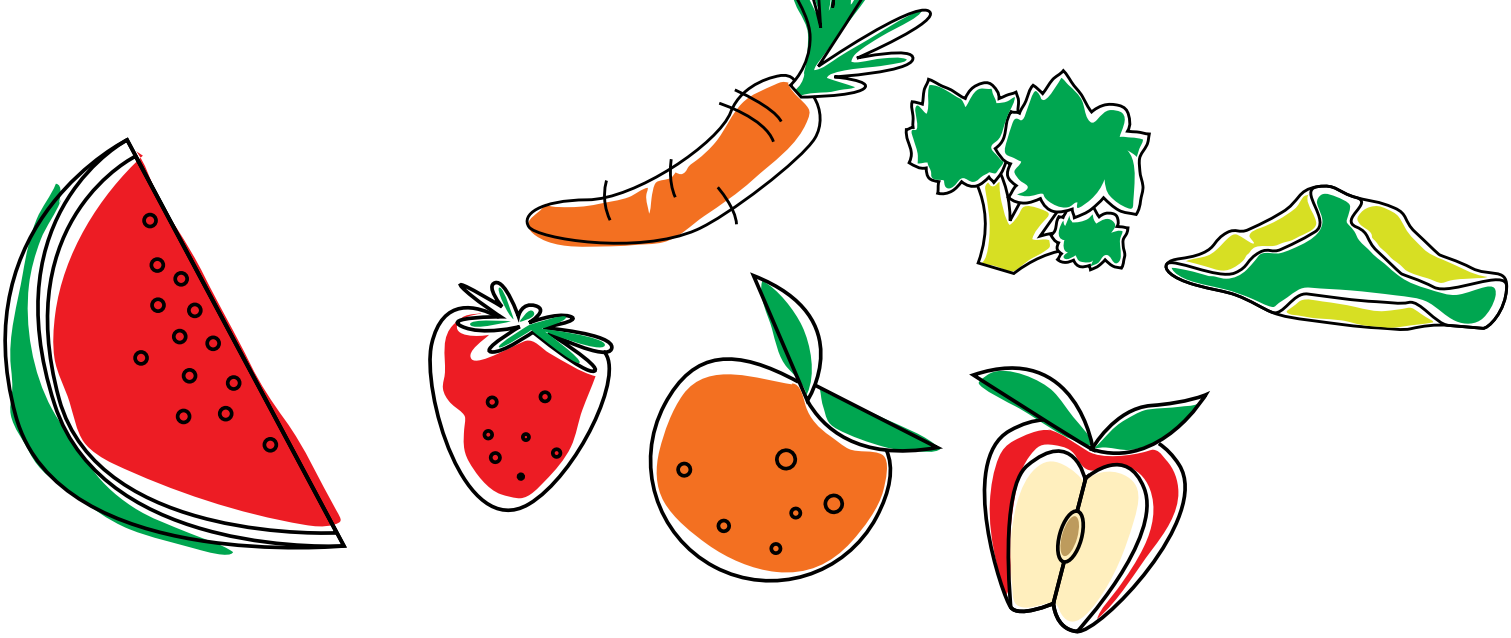
Hacer ejercicio antes de embarazarte le ayuda a tu cuerpo a sobrellevar todos los cambios que experimentará. Por otro lado, la actividad física es una gran fuente de liberación de estrés, lo que se traduce en mayor relajación cuando traten de concebir.

HISTORIA CLÍNICA

Es sumamente importante que tanto tú como tu pareja investiguen qué enfermedades han

La mujer debe corregir cualquier alteración metabólica como diabetes, sobrepeso, presión alta, entre otros. También tiene que realizarse una revisión básica de laboratorio para conocer los niveles de hemoglobina, química sanguínea básica y tiempos de coagulación. Tomar ácido fólico es esencial para que el bebé no tenga malformaciones del tubo neural.

Dr. Hugo Ruz Cervera. Ginecología y Obstetricia. Ángeles Lomas. 5246-9499. hugoruz@prodigy.net.mx



aparecido en sus familias, pues en muchos casos pueden ser hereditarias o aumentar las probabilidades de que se presenten en el bebé. Además, es bueno que detectes si has desarrollado alguna de las siguientes enfermedades o si has atravesado por alguno de los procedimientos que se mencionan a continuación:

- Epilepsia, diabetes, presión arterial alta, anemia y/o alergias.
- Cirugías previas.
- Embarazos anteriores.

AL DOCTOR

Cuando estén listos para concebir necesitas acudir con tu ginecólogo para que te haga algunos exámenes, esto tiene como fin saber si estás en condiciones óptimas para embarazarte. Los más comunes son:

- **Citología vaginal:** consiste en tomar una muestra de las células del cuello uterino; su objetivo es buscar o diagnosticar lesiones malignas y determinar la aparición de infecciones vaginales.
- **Cuadro hemático:** es clave para saber si tienes anemia o infecciones de tipo viral, bacteriano o parasitario.
- **Hemoclasificación:** determina el factor Rh que tienes, esto con la finalidad de evitar complicaciones en caso de que seas negativa y el bebé positivo.
- **Prueba de glicemia:** detecta los niveles de azúcar en la sangre.
- **Prueba de creatina:** se realiza para comprobar el funcionamiento del riñón.
- **Parcial de orina:** ayuda a descartar infecciones en las vías urinarias.
- **Frotis vaginal:** identifica si hay algún tipo de bacteria en dicha zona.
- **Serología:** descubre anticuerpos que pueden estar relacionados con el agente causal de la sífilis.
- **Serología para rubéola, herpes y citomegalovirus:** expone los anticuerpos y sustancias que combaten dichos padecimientos.
- **Prueba de VIH/SIDA:** es voluntario y detecta la presencia del virus.

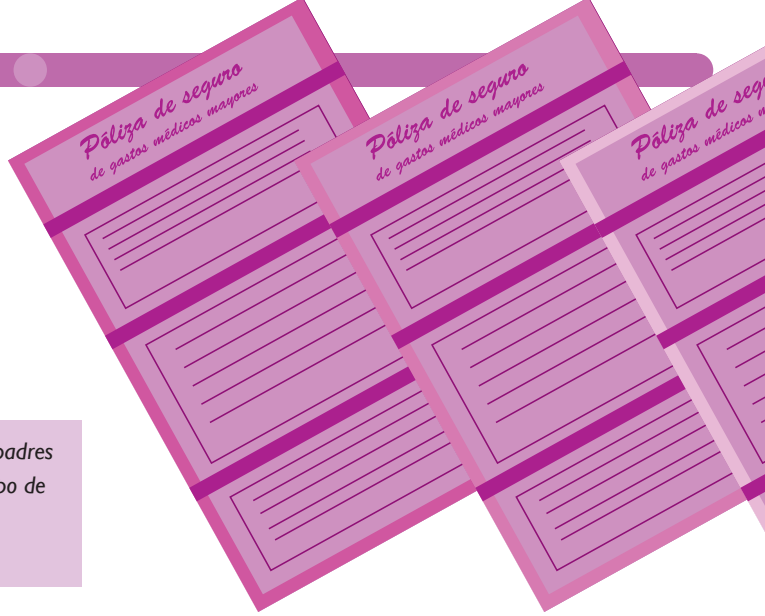
EXÁMENES GENÉTICOS

Siempre es buena idea que consultes a un especialista en esta rama para que evalúe cuáles son las probabilidades de que tus hijos padezcan alguna enfermedad genética. Lo primero que el médico hará son exámenes de sangre para determinar si tú o tu pareja son portadores de ciertos padecimientos. Es común que ni papá ni mamá presenten una enfermedad genética, sin embargo, pueden tener un gen dominante que aumentará exponencialmente las posibilidades de que el pequeño la padezca. Si ambos padres son portadores cada uno de sus hijos tendrá un 25% de probabilidad de heredar la enfermedad. Las pruebas más comunes descartan o diagnostican:

Fibrosis quística: perjudica a los pulmones y al sistema digestivo, afecta a las personas de origen caucásico pero no es exclusivo de esta raza.

Enfermedad de Tay-Sachs: produce daño cerebral, generalmente se presenta en personas de origen francés, canadiense y cajún, aunque es más común en los descendientes de judíos de Europa del Este.

La preparación de mi cuerpo es sumamente importante para darle la bienvenida a mi pequeño.



Las pólizas son extensibles a los recién nacidos cuando alguno de los padres ya cuenta con una. No obstante, alguno de los dos debe tener algún tipo de plan cuando menos 10 meses antes del alumbramiento.

Anemia falciforme: es una enfermedad de la sangre y casi siempre se relaciona con el pueblo afroamericano.

Talasemia: es un trastorno sanguíneo que afecta a personas de ascendencia mediterránea, africana y del sur de Asia. Los exámenes genéticos son fundamentales para las mujeres de más de 35 años que tienen ciertos trastornos genéticos como fenilcetonuria (el organismo no metaboliza el aminoácido fenilalanina en el hígado) y para aquellas que tienen un hijo con algún defecto del tubo neural.

LAS VACUNAS

Son elaboradas con virus atenuados o partículas virales. Es necesario que te las apliquen de tres a seis meses antes de la concepción. Tu médico debe asegurarse de que cuentes con las vacunas contra varicela y hepatitis A y B; además, es importante que tengas los refuerzos de la triple viral, (sarampión, paperas y rubéola) y DPT (difteria, tos ferina y tétanos). Es recomendable que te apliquen la de la influenza si tu embarazo atravesará por la época en la que se presenta dicha enfermedad.

SEGURO DE GASTOS MÉDICOS

Además de cubrir accidentes y emergencias, también te apoya en el embarazo. Normalmente la cobertura incluye la misma suma para parto o cesárea y toma en cuenta el aborto involuntario o legrado. Es importante que la adquieras cuando menos un mes antes de embarazarte si quieres que cubra los gastos de maternidad. Una póliza suele indemnizar:

- Hospitalización y honorarios de médicos y enfermeras.
- Honorarios de procedimientos terapéuticos y consultas.
- Cirugías reconstructivas.
- Análisis de laboratorio, gabinete y medicamentos.
- Parto o cesárea.
- Cobertura del recién nacido.
- Complicaciones en el embarazo.
- Padecimientos congénitos.
- Complicaciones por gastos no cubiertos que pongan en riesgo tu vida.
- Urgencia médica en el extranjero.
- Transfusiones de sangre, aplicaciones de plasma, suero, etc.
- Servicio de ambulancia terrestre.

Las pólizas no contemplan:

- Enfermedades preexistentes a la contratación.
- Adquisición de anteojos, aparatos auditivos y similares.
- Servicios médicos por una lesión auto-infligida o intento de suicidio.
- Práctica profesional de cualquier deporte.
- *Check up*.
- Tratamientos o intervenciones quirúrgicas estéticas por adicciones, calvicie u obesidad; control de fertilidad, natalidad o infertilidad, entre otras

Algunos términos con los que debes familiarizarte son:

Periodo de espera: tiempo establecido en la póliza, a partir de la contratación del seguro, durante el cual la compañía no cubre los gastos por la atención o tratamiento médico de ciertos males.

Preexistencia: enfermedad o padecimiento que inició antes de contratarlo y que no será cubierto por el mismo.

Deducible: cifra a partir de la cual la aseguradora paga el monto de la reclamación. La compañía no costeará los

?

- *El estrés es un factor determinante en la concepción, muchas mujeres no consiguen embarazarse porque se sienten presionadas por el simple hecho de convertirse en madres o por problemas en el trabajo, con la familia, entre otros.*

accidentes o enfermedades cuya atención o tratamiento implique un monto menor al deducible.

Coaseguro: porcentaje de participación que debes pagar en un siniestro. La diferencia entre el deducible y el coaseguro consiste en que este último es expresado en forma de porcentaje, lo que significa que ante una enfermedad mayor, la participación del asegurado también se elevará.

Tope de coaseguro: no rebasará cierta cantidad, casi siempre de 25 mil pesos, para protegerte y que no hagas un gasto excesivo en caso de que se presentara una enfermedad desastrosa.

Suma asegurada: el monto máximo por el cual la compañía se hará responsable en caso de que utilices el servicio. Por ejemplo, si cuentas con una suma asegurada de 500 mil pesos y la atención médica y hospitalaria fue de 700 mil, tú tendrías que hacerte cargo de los 200 mil excedentes.

Nivel hospitalario: red de centros de salud con los que la aseguradora tiene convenios y en los que puedes recibir asistencia. Esta división está hecha con base en los costos promedio de la atención hospitalaria y según el tipo de póliza con el que cuentes será el nivel de clínica a la que podrás asistir.
Coberturas especiales: todas aquellas características extra que no se contemplan en el plan que elegiste.

Existen diversos tipos de pólizas, a continuación te mostramos algunos planes (los nombres cambian de acuerdo a la aseguradora):

	Básico	***Plus***	***Élite***
Región o zona.	*Nacional.*	*Nacional y algunos países del extranjero.*	*Mundial.*
Suma asegurada.	*Desde 100 mil y hasta 250 mil pesos.*	*Desde 250 mil y hasta 1 millón de pesos, aunque en algunos casos puede ser ilimitada.*	*Ilimitada.*
Nivel hospitalario.	*Básico.*	*Medio.*	*Ilimitado.*

Si ya elegiste algún plan es importante que sepas cómo pagar y la forma en que la aseguradora te indemnizará. Por lo general las compañías ofrecen plazos para liquidar el servicio (anual, semestral, trimestral y mensual). De acuerdo con lo estipulado por la ley, tienes 30 días para realizar el pago y hacer cualquier aclaración. Si en este lapso no has cubierto el monto establecido, la aseguradora puede cancelar la póliza. Es importantísimo que sepas cuándo es la fecha de vencimiento, ya que si deseas renovar el servicio tendrás que contactar a tu agente, pues sólo tienes 30 días, a partir del vencimiento, para hacer el trámite.

Para que la compañía pueda indemnizarte es necesario que le entregues toda la documentación e información que ésta requiere.

Existen dos formas de indemnización:

Pago directo: el asegurado absorbe el deducible y coaseguro, mientras que la compañía le paga directamente al médico u hospital.

Reembolso: consiste en que el asegurado se haga responsable de los honorarios del médico u hospital y la compañía pague los gastos que hayan sobrepasado las cantidades del deducible y del coaseguro.

?

- *El tubo neural es una estructura de la que se origina el sistema nervioso central y aparece al inicio de la tercera semana de embarazo.*
- *Se calcula que uno de cada mil 300 niños nace con espina bífida.*

Prueba de embarazo

Con información de ***Predictor***

Es probable que no tengas la certeza de que estás esperando un bebé y antes de ir con el médico quieras quitarte la duda de una vez por todas. Las pruebas de embarazo son el medio perfecto para saber si tus sospechas son ciertas, así que no dudes en comprar una en cualquier farmacia o supermercado.

¿SON EFECTIVAS?

Hay muchos dimes y diretes en este sentido, pero la realidad es que las pruebas de embarazo son altamente confiables y efectivas. De hecho, la puedes usar a partir del primer día de retraso y si la aplicas correctamente tiene una efectividad del 99.5%, por ello es sumamente importante que sigas las indicaciones al pie de la letra.

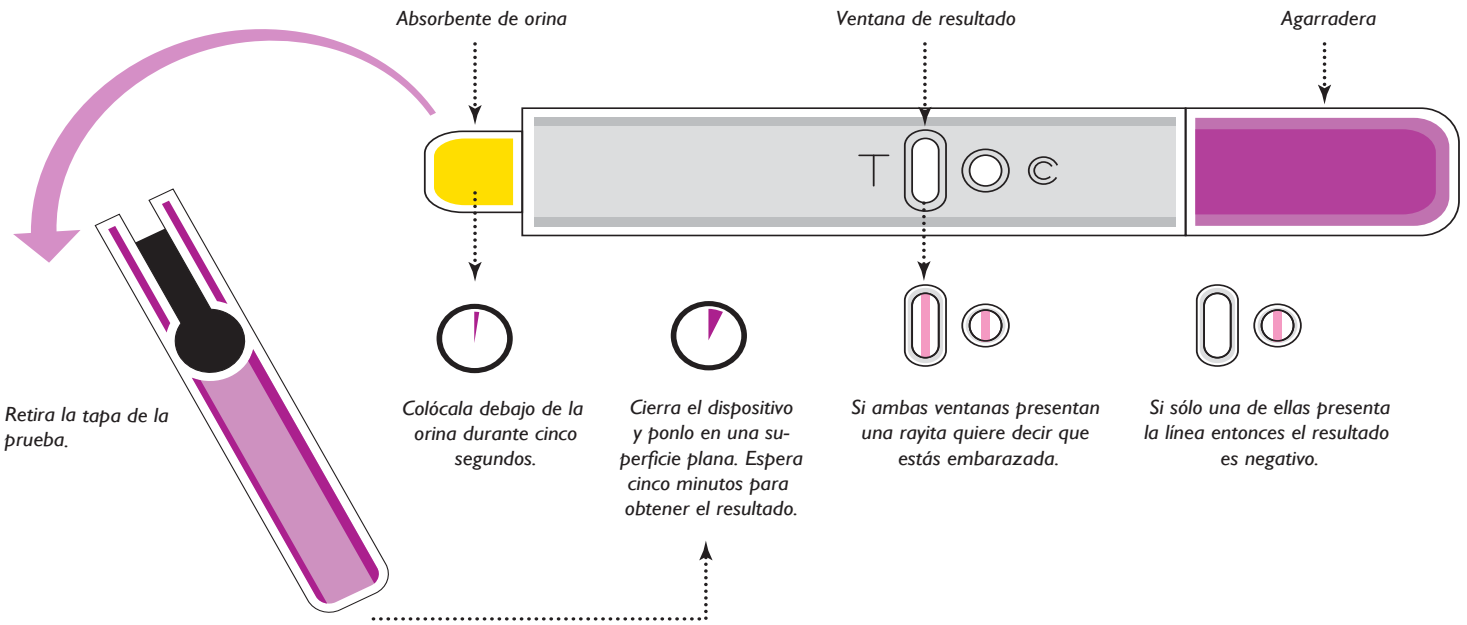
No olvides que el modo en que se pintó la ventanilla carece de importancia, es decir, si la raya salió completa, muy tenue o de otra forma, el punto es que se tiña.

FUNCIONAMIENTO

Este tipo de pruebas miden la hormona llamada gonadotropina coriónica humana (GCH), la cual se produce en el embarazo y aparece en la sangre y en la orina 10 días tras la concepción.

FALSOS POSITIVOS

La prueba puede verse afectada por los fármacos que se usan para tratar la infertilidad y por aquellos que contengan hormona gonadotropina menopáusica (HMG) o gonadotropina coriónica humana (GCH). A continuación se muestra un esquema de cómo debes hacerte la prueba:



Si la prueba fue positiva debes consultar a tu médico para que te oriente sobre el control prenatal y los cuidados que debes tener durante el periodo de gestación.

Este tipo de pruebas son útiles para padecimientos de origen oncológico, también se aplican a mujeres en edad reproductiva y cuando se tienen antecedentes de dolor importante o sangrado.

Dra. Bernardett Orizaba Chávez. Ginecología y Obstetricia. Ángeles Lindavista. 5754-2657. bernardett2009@hotmail.com