

Know the

Urgent Maternal Warning Signs

It Can Save Your life

Veá el reverso para español.



Pregnant now or within the last year?

If something doesn't feel right, get help.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services



HEAR[®]
HEAR HER CONCERNS
TEXAS

dshs.texas.gov/HearHerTX

CANSANCIO EXTREMO

- De repente está muy cansada y débil, no como si tuviera fatiga crónica
- No tiene suficiente energía para realizar sus actividades diarias
- No importa cuánto duerma, no se siente descansada
- Se siente tan cansada que no se levanta a cuidar a su bebé
- Se siente triste después de haber tenido al bebé



EL CANSANCIO EXTREMO CAUSA MAYOR PREOCUPACIÓN, SI :

- Se siente tan cansada que no puede realizar sus actividades diarias o cuidar de su bebé
- El cansancio dura más de 8 meses después de haber dado a luz. Los síntomas deben mejorar en un periodo de dos semanas

Esta información fue desarrollada por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos y el Consejo de Seguridad del Paciente en el Cuidado de la Salud de la Mujer. Es distribuida por la Alianza para la Innovación en Salud Materna (AIM).

Hear Her es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS en inglés). El uso de esta marca por el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas no implica el endoso por parte de HHS/ Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

HEAR[®]
ESCÚCHELA
TEXAS



Conozca más en:

dshs.texas.gov/EscuchelaTX
dshs.texas.gov/HearHerTX

Know the Urgent Maternal Warning Signs

Look for urgent maternal warning signs during pregnancy and for a year after. **It can help save your life.**

- Headache that won't go away or gets worse over time
- Dizziness or fainting
- Thoughts about hurting yourself or your baby
- Changes in your vision
- Fever
- Trouble Breathing
- Chest pain or fast-beating heart
- Severe belly pain that doesn't go away
- Severe nausea and throwing up (not like morning sickness)
- Baby's movements stopping or slowing during pregnancy
- Vaginal bleeding or fluid leaking during pregnancy
- Vaginal bleeding or fluid leaking after pregnancy
- Swelling, redness, or pain of your leg
- Extreme swelling of your hands or face
- Overwhelming tiredness

This list is not meant to cover every symptom you may have. If something doesn't feel right, get help. If you can't reach your health care provider, go to an emergency room, or call 9-1-1.

Talk to your health care provider about anything that doesn't feel right.

- Describe the symptoms you are experiencing to your health care provider.
- State other health conditions you have now or have had in the past.
- List any medications you are taking.
- Ask follow-up questions about anything you do not understand.
- Share your concerns until you feel heard.

Questions to Guide Your Conversation:

- Are these experiences normal? What could they mean?
- Is there a test I can take to rule out a serious problem?
- Is there anything I can do (or avoid doing) to take care of these symptoms?
- Am I at risk for any pregnancy-related complications?
- How severe should my symptoms be before I consider going to an emergency room or calling 9-1-1?

HINCHAZÓN, ENROJECIMIENTO O DOLOR EN UNA PIERNA

- Si después de 6 semanas de haber dado a luz usted tiene hinchazón, dolor o sensibilidad en las piernas, generalmente en la pantorrilla o en una sola pierna en la que:
 - Pueda o no sentir dolor al tocarla
 - Pueda dolerle al flexionar el pie para pararse o caminar
 - El área adolorida también puede estar enrojecida, hinchada o caliente al tacto
- Tiene dolor, sensibilidad o hinchazón en el brazo, generalmente en un lado del cuerpo



ESTOS SÍNTOMAS CAUSAN MAYOR PREOCUPACIÓN, SI:

- El lado del cuerpo que está hinchado se ve más enrojecido que el otro
- Siente una diferencia de temperatura entre los dos lados del cuerpo

HINCHAZÓN EXTREMA DE LAS MANOS O LA CARA

- Se le dificulta doblar los dedos o usar anillos por la hinchazón en las manos
- Se le dificulta abrir los ojos completamente por la hinchazón en la cara - se le ven y se sienten abolsados
- Siente los labios y boca hinchados o ha perdido sensibilidad



LA HINCHAZÓN EXTREMA DE LAS MANOS O LA CARA CAUSA MAYOR PREOCUPACIÓN, SI:

- Ocurre rápidamente y se presenta también en las manos y muñecas

Esta lista no pretende cubrir cada síntoma que usted pueda llegar a tener. Si siente que algo no está bien, busque ayuda. Si no puede localizar a su médico, acuda a una sala de urgencias o marque al 9-1-1.

HEADACHE THAT WON'T GO AWAY OR GETS WORSE OVER TIME

- Feels like the worst headache of your life
- Lasts even after treatment with medication and fluid intake
- Starts suddenly with severe pain – like a clap of thunder
- Throbs and is on one side of your head above your ear
- Comes with blurred vision or dizziness



A HEADACHE CAUSES GREATER CONCERN IF:

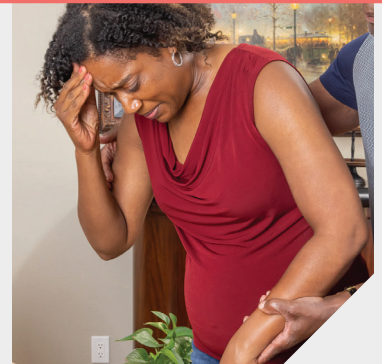
- You don't usually have headaches
- It happens at or after 16 weeks of your pregnancy, or in the first few weeks after giving birth
- You have high blood pressure or swelling in another part of your body

DIZZINESS OR FAINTING

- You faint or pass out
- Is ongoing, or comes and goes over multiple days
- Gaps in time of which you have no memory

FEELING DIZZY OR FAINT CAUSES GREATER CONCERN IF:

- It happens at or after 16 weeks of your pregnancy, or in the first few weeks after giving birth.
- You also have
 - Headache
 - Blurred vision
 - Slurred speech
 - Fast heartbeat, chest pain, or shortness of breath
 - Vaginal bleeding



This list is not meant to cover every symptom you may have. If something doesn't feel right, get help. If you can't reach your health care provider, go to an emergency room, or call 9-1-1.

SANGRADO O PÉRDIDA DE FLUJO VAGINALES DESPUÉS DEL EMBARAZO

- Tiene sangrado abundante – satura una o más toallas femeninas en una hora
- Expulsa tejido o coágulos más grandes que un huevo
- Tiene secreción vaginal con mal olor



ES NORMAL TENER SANGRADO Y CÓLICOS MIENTRAS QUE EL ÚTERO SANA Y REGRESA A SU TAMAÑO PREVIO AL EMBARAZO DURANTE LAS 6 SEMANAS DESPUÉS DEL PARTO. EL SANGRADO DEBE DISMINUIR Y PARAR CON EL PASO DEL TIEMPO:

- **El día después de dar a luz**, el sangrado puede ser mayor o igual que durante su menstruación
- **En los primeros 2 días**, puede expulsar unos cuantos coágulos pequeños (no más grandes que un huevo), especialmente después de ponerse de pie
- **En los primeros 2 o 3 días**, el sangrado debe ser como el de una menstruación normal o abundante y puede tener cólicos
- **A las 5 o 6 semanas del parto**, el sangrado debe disminuir cada día hasta convertirse en una secreción marrón, rosácea y luego blanquecina

FEVER OF 100.4°F (38°C) OR HIGHER

- You have a temperature of 100.4°F (38°C) or higher

A FEVER CAUSES GREATER CONCERN IF YOU ALSO HAVE:

- Diarrhea, nausea, or vomiting
- Severe belly pain
- Severe back pain
- Trouble urinating or changes in your urination
- Vaginal discharge that smells bad



TROUBLE BREATHING

- You feel short of breath suddenly or over time, as if you can't breathe deeply enough to get enough air in your lungs
- Your throat and/or chest feels tight
- You have trouble breathing when you are laying down flat, such as needing to prop your head up with pillows to sleep



TROUBLE BREATHING CAUSES GREATER CONCERN IF:

- You have high blood pressure or swelling in other parts of your body
- It happens suddenly, sometimes after you've had swelling in one of your thighs, lower legs, or arms
- It happens at or after 16-20 weeks of your pregnancy or in the first few weeks after giving birth (vaginally or by c-section)
- You also have chest or back pain, headache, swelling, changes in your vision, dizziness, a fast heartbeat, or skipped heartbeats

This list is not meant to cover every symptom you may have. If something doesn't feel right, get help. If you can't reach your health care provider, go to an emergency room, or call 9-1-1.

SANGRADO O PÉRDIDA DE FLUJO VAGINALES DURANTE EL EMBARAZO

- Sangra por la vagina dejando más que una pequeña mancha; como si estuviera menstruando
- Le sale líquido de la vagina
- Tiene secreción vaginal con mal olor



EL FLUJO VAGINAL DURANTE EL EMBARAZO CAUSA MAYOR PREOCUPACIÓN SI SE PRESENTA JUNTO CON:

- Cólicos o dolor en la espalda o el vientre
- Expulsa líquido con sangre o verdoso
- Una sensación de aturdimiento o mareo

ES NORMAL TENER PEQUEÑAS CANTIDADES DE FLUJO VAGINAL DURANTE EL EMBARAZO, COMO POR EJEMPLO:

- El aumento de un líquido blanquecino
- Manchado de sangre al inicio del embarazo, después de una relación sexual o después de un examen vaginal
- Pequeñas cantidades de orina
- Moco de color rosa o marrón a principios del trabajo de parto (su tapón mucoso)

THOUGHTS ABOUT HURTING YOURSELF OR YOUR BABY

- Feel sad, hopeless, or not good enough
- Don't feel that you have control over your life
- Feel extremely worried all the time
- Have unwanted thoughts that are hard to get rid of



FEELINGS AND THOUGHTS ABOUT HURTING YOURSELF OR YOUR BABY:

- May be mild to completely unbearable
- May come and go, or be with you constantly
- Could feel like “I can’t do this anymore” or “I wish I could make this go away”

You're not alone – Talk with your health care provider and get the help you need.

Thoughts of hurting yourself or your baby may be signs of anxiety or depression. You can call, text, or visit the 9-8-8 Suicide and Crisis Lifeline for free and confidential emotional support, 24/7. If you are hard of hearing, use the Lifeline Chat to connect with a counselor. For TTY Users, dial 7-1-1 then 9-8-8. www.988lifeline.org

CHANGES IN YOUR VISION

- You see flashes of light or bright spots
- You have blind spots or can't see at all for a short time
- Your vision is blurry, you can't focus, or you are seeing double

VISION CHANGES CAUSE GREATER CONCERN IF:

- They happen at or after 16 weeks of your pregnancy or in the first few weeks after giving birth



This list is not meant to cover every symptom you may have. If something doesn't feel right, get help. If you can't reach your health care provider, go to an emergency room, or call 9-1-1.

NÁUSEA Y VÓMITOS INTENSOS (DISTINTOS A LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS NORMALES DEL EMBARAZO)

- Siente muchas náuseas, más allá de las náuseas normales del embarazo
- No puede tomar líquidos por más de 8 horas o comer alimentos por más de 24 horas
- Tiene vómitos y no puede retener agua ni otros líquidos en el estómago
- Tiene lo siguiente:
 - La boca seca
 - Dolores de cabeza
 - Confusión
 - Fiebre
 - Mareos o aturdimiento



LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS INTENSOS CAUSAN MAYOR PREOCUPACIÓN, SI:

- Continúa sintiendo náuseas y vomita durante todo el embarazo

EL BEBÉ DEJA DE MOVERSE O SE MUEVE MENOS EN EL VIENTRE

- Siente que el bebé ha dejado de moverse o se está moviendo menos que antes
- No hay número específico de movimientos que se considere normal; lo que importa es si usted nota un cambio en los movimientos de su bebé
- Su profesional de salud le puede enseñar a contar las pataditas, –una forma para medir el movimiento del bebé a lo largo del tiempo–, para ayudarla a identificar cuándo es necesario buscar ayuda



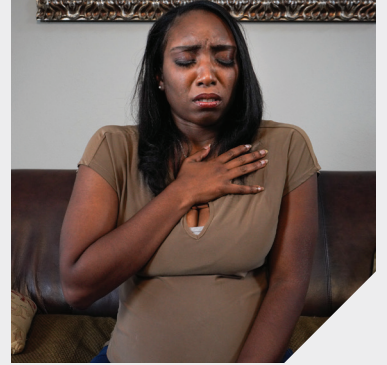
LA DISMINUCIÓN O LA SUSPENSIÓN EN LOS MOVIMIENTOS DEL BEBÉ PUEDE SER UN SIGNO DE OTROS PROBLEMAS URGENTES COMO:

- Una infección en el útero
- Una falta de líquido amniótico
- Sufrimiento fetal

Esta lista no pretende cubrir cada síntoma que usted pueda llegar a tener. Si siente que algo no está bien, busque ayuda. Si no puede localizar a su médico, acuda a una sala de urgencias o marque al 9-1-1.

CHEST PAIN OR FAST-BEATING HEART

- You have chest pain, such as:
 - A feeling of tightness or pressure in the center of your chest
 - Pain that travels to your back, neck, or arm
- You have a change in your heartbeat, such as:
 - A fast heartbeat or pounding in your chest
 - An irregular heart rate or skipped heartbeats
- You feel dizzy, faint, or disoriented
- You have trouble catching your breath (talking and breathing are difficult)



THESE SYMPTOMS CAUSE GREATER CONCERN IF:

- Your symptoms start suddenly
- You also have:
 - Swelling in your arm and leg
 - Trouble breathing
 - Dizziness or a headache

SEVERE BELLY PAIN THAT DOESN'T GO AWAY

- You have a sharp, stabbing, or cramp-like belly pain that doesn't go away
- Your belly pain starts suddenly and is severe, or gets worse over time
- You have severe chest, shoulder, or back pain



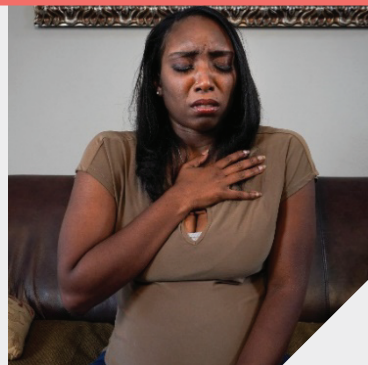
SEVERE BELLY PAIN CAUSES GREATER CONCERN IF YOU ALSO HAVE:

- Back pain
- Heartburn so bad it hurts in your chest
- Pain in the upper part of your belly
- Vaginal bleeding

This list is not meant to cover every symptom you may have. If something doesn't feel right, get help. If you can't reach your health care provider, go to an emergency room, or call 9-1-1.

DOLOR EN EL PECHO O PALPITACIONES DEL CORAZÓN

- Tiene dolor de pecho, como por ejemplo:
 - Una sensación de opresión o presión en el centro del pecho
 - Dolor que se irradia hacia la espalda, el cuello o el brazo
- Tiene un cambio en los latidos del corazón, como por ejemplo:
 - Latidos muy rápidos o palpitaciones en el pecho
 - Latidos irregulares o sensación de ausencia de algún latido
- Siente mareos, desorientación o que va a desmayarse
- Tiene dificultad para recuperar el aliento (es difícil hablar y respirar)

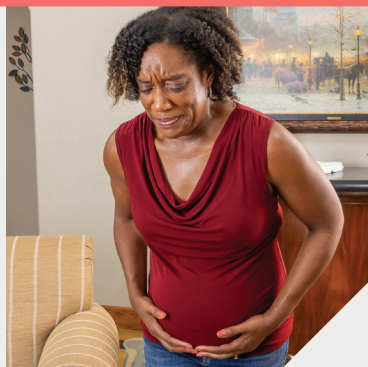


ESTOS SÍNTOMAS CAUSAN MAYOR PREOCUPACIÓN, SI:

- Los síntomas comienzan repentinamente
- Y si usted también presenta los siguientes síntomas:
 - Hinchazón de brazos y piernas
 - Mareos o dolor de cabeza
 - Dificultad para respirar

DOLOR ABDOMINAL INTENSO QUE NO DESAPARECE

- Tiene un dolor de estómago intenso, punzante o tipo cólico que no desaparece
- El dolor de estómago se presenta de manera repentina y es intenso o empeora con el paso del tiempo
- Tiene dolor intenso de pecho, hombro o espalda



EL DOLOR ABDOMINAL INTENSO CAUSA MAYOR PREOCUPACIÓN SI SE PRESENTA JUNTO CON:

- Dolor de espalda
 - Acidez estomacal tan fuerte que siente dolor en el pecho
 - Dolor en la parte superior del abdomen
 - Sangrado vaginal

Esta lista no pretende cubrir cada síntoma que usted pueda llegar a tener. Si siente que algo no está bien, busque ayuda. Si no puede localizar a su médico, acuda a una sala de urgencias o marque al 9-1-1.

SEVERE NAUSEA AND THROWING UP (NOT LIKE MORNING SICKNESS)

- You feel nauseous beyond the normal feelings of morning sickness
- You are unable to drink for more than 8 hours or eat for more than 24 hours
- You throw up and can't keep water or other fluids in your stomach
- You have:
 - A dry mouth
 - Headaches
 - Confusion
 - Fever
 - Dizziness or lightheadedness

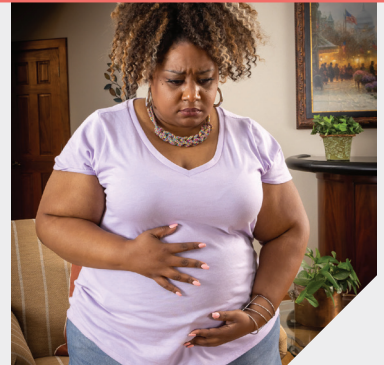


EXTREME NAUSEA OR THROWING UP CAUSES GREATER CONCERN IF:

- You continue to feel sick to your stomach and throw up throughout your pregnancy

BABY'S MOVEMENT STOPPING OR SLOWING DURING PREGNANCY

- You feel that your baby has stopped moving or your baby is moving less than before
- There is no specific number of movements that is considered normal, so a change in your baby's movement is what is important
- Your provider may teach you about kick counts – a way to measure your baby's movement over time – to help you identify when to get help



A SLOWING OF STOPPAGE IN MOVEMENTS MAY BE A WARNING SIGN OF OTHER PROBLEMS, SUCH AS:

- An infection in your uterus
- Not enough amniotic fluid
- Fetal distress

This list is not meant to cover every symptom you may have. If something doesn't feel right, get help. If you can't reach your health care provider, go to an emergency room, or call 9-1-1.

FIEBRE DE 100.4 °F (38 °C) O MÁS

- Tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más

LA FIEBRE CAUSA MAYOR PREOCUPACIÓN SI SE PRESENTA JUNTO CON:

- Diarrea, náuseas o vómitos
- Dolor de estómago intenso
- Dolor de espalda intenso
- Dificultad para orinar o cambios en la micción
- Secreción vaginal que huele mal



DIFICULTAD PARA RESPIRAR

- Presenta dificultad para respirar de repente o a lo largo del tiempo, como si no pudiera respirar lo suficientemente profundo como para que le entre suficiente aire en los pulmones
- Siente presión en la garganta o en el pecho
- Tiene dificultad para respirar cuando se acuesta boca arriba; por ejemplo, para dormir necesita elevar la cabeza con almohadas



LA DIFICULTAD PARA RESPIRAR CAUSA MAYOR PREOCUPACIÓN, SI:

- Usted tiene presión arterial alta o hinchazón en otras partes del cuerpo
- Ocurre de manera repentina, a veces después de haber tenido hinchazón en alguno de los muslos, pantorrillas o brazos
- Ocurre entre las 16 y 20 semanas de embarazo o posteriormente o en las primeras semanas después de haber dado a luz (por parto o cesárea)
- También tiene dolor de pecho o de espalda, dolor de cabeza, hinchazón, cambios en la visión, mareos, o tiene latidos del corazón muy rápidos o irregulares

Esta lista no pretende cubrir cada síntoma que usted pueda llegar a tener. Si siente que algo no está bien, busque ayuda. Si no puede localizar a su médico, acuda a una sala de urgencias o marque al 9-1-1.

VAGINAL BLEEDING OR FLUID LEAKING DURING PREGNANCY

- You have any bleeding from your vagina that is more than spotting – like a period
- You have fluid leaking out of your vagina
- You have vaginal discharge that smells bad



VAGINAL DISCHARGE DURING YOUR PREGNANCY CAUSES GREATER CONCERN IF YOU ALSO HAVE:

- Cramping or pain in your back or belly
- Fluid leaking that is bloody or greenish
- A feeling of wooziness or light-headedness

IT IS NORMAL TO HAVE SMALL AMOUNTS OF VAGINAL DISCHARGE DURING PREGNANCY, SUCH AS:

- An increase in whitish fluid
- Spotting of blood at the start of your pregnancy, after sexual intercourse, or after a vaginal exam
- Small amounts of urine (pee)
- Pink- or brown-tinged mucous during early labor (your mucous plug)

This list is not meant to cover every symptom you may have. If something doesn't feel right, get help. If you can't reach your health care provider, go to an emergency room, or call 9-1-1.

PENSAMIENTOS ACERCA DE HACERSE DAÑO O HACERLE DAÑO O A SU BEBÉ

- Se siente triste, sin esperanza o como que no es lo suficientemente buena
- Siente que no tiene control sobre su vida
- Se siente extremadamente preocupada todo el tiempo
- Está teniendo pensamientos no deseados que no desaparecen con facilidad



LOS PENSAMIENTOS ACERCA DE HACERSE DAÑO A USTED MISMA O A SU BEBÉ:

- Pueden ser desde leves hasta completamente insoportables
- Pueden ir y venir o ser constantes
- Pueden hacerla sentir como que “ya no puedo hacer esto” o “me encantaría hacer que esto desapareciera”

No está sola – Consulte a su médico o profesional de la salud y obtenga la ayuda que necesita.

Los pensamientos acerca de hacerse daño a sí misma o a su bebé pueden ser signos de ansiedad o depresión. Puede llamar o enviar mensajes de texto al 9-8-8 que es la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis para recibir apoyo emocional gratuito y confidencial las 24 horas del día, 7 días a la semana. Si usted tiene dificultades auditivas, use el Chat de la Línea de Asistencia para conectarse con un asesor. Para Usuarios de teletipo (TTY), marque 7-1-1 seguido del 9-8-8. O **visite www.988lifeline.org**

CAMBIOS EN SU VISIÓN

- Ve destellos de luz o puntos brillantes
- Tiene puntos ciegos o no puede ver para nada durante un breve periodo de tiempo
- Tiene la visión borrosa, no puede enfocar la vista o ve doble

LOS CAMBIOS EN LA VISIÓN CAUSAN MAYOR PREOCUPACIÓN, SI:

- Ocurren a las 16 semanas de embarazo o posteriormente o en las primeras semanas después de haber dado a luz



Esta lista no pretende cubrir cada síntoma que usted pueda llegar a tener. Si siente que algo no está bien, busque ayuda. Si no puede localizar a su médico, acuda a una sala de urgencias o marque al 9-1-1.

VAGINAL BLEEDING OR FLUID LEAKING AFTER PREGNANCY

- You have heavy bleeding – soaking through one or more pads in an hour
- You pass clots bigger than an egg or you pass tissue
- You have vaginal discharge that smells bad



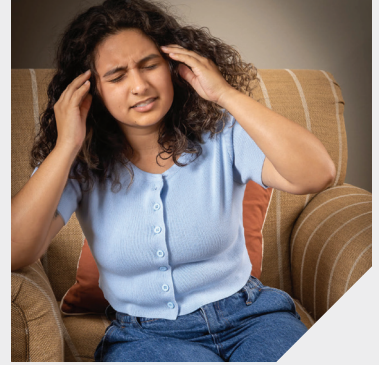
IT IS NORMAL TO HAVE BLEEDING AND CRAMPING WHILE YOUR UTERUS HEALS AND RETURNS TO ITS PRE-PREGNANCY SIZE IN THE 6 WEEKS AFTER BIRTH. BLEEDING SHOULD SLOW AND STOP OVER TIME:

- **First day after you give birth** - bleeding may be more than or the same as your period
- **First 1-2 days** - you may pass a few small clots (no bigger than an egg), especially after you stand up
- **First 2-3 days** - bleeding should be the same as a period or heavy period, with cramping that feels like a period
- **Next 5-6 weeks** - bleeding should be less every day and will turn into brownish, pinkish, then whitish discharge
- **6 weeks after giving birth** - your uterus has usually healed and returned to its normal size

This list is not meant to cover every symptom you may have. If something doesn't feel right, get help. If you can't reach your health care provider, go to an emergency room, or call 9-1-1.

DOLOR DE CABEZA QUE NO DESAPARECE O QUE EMPEORA CON EL TIEMPO

- Se siente como el peor dolor de cabeza que le ha dado en su vida
- Perdura incluso después del tratamiento con medicamentos e ingesta de líquidos
- Comienza repentinamente con un dolor intenso —como rayo—
- Es un dolor pulsante y está en un lado de la cabeza, por encima de la oreja
- Se presenta junto con visión borrosa o mareos



EL DOLOR DE CABEZA CAUSA MAYOR PREOCUPACIÓN, SI:

- Por lo general, usted no padece de dolores de cabeza
- Ocurre a las 16 semanas de embarazo o posteriormente o en las primeras semanas después de haber dado a luz
- Usted tiene presión arterial alta o hinchazón en alguna otra parte del cuerpo

MAREOS O DESMAYOS

- Se desmaya o pierde el conocimiento
- Es continuo o va y viene durante muchos días
- Padece de lagunas mentales, episodios en los que la memoria se ve afectada

SENTIRSE MAREADA O ATURDIDA CAUSA MAYOR PREOCUPACIÓN, SI:

- Ocurre a las 16 semanas de embarazo o posteriormente o en las primeras semanas después de haber dado a luz.
- Y si usted también presenta los siguientes síntomas:
 - Dolor de cabeza
 - Visión borrosa
 - Dificultad para hablar
 - Palpitaciones del corazón, dolor de pecho o dificultad para respirar
 - Sangrado vaginal



Esta lista no pretende cubrir cada síntoma que usted pueda llegar a tener. Si siente que algo no está bien, busque ayuda. Si no puede localizar a su médico, acuda a una sala de urgencias o marque al 9-1-1.

SWELLING, REDNESS, OR PAIN OF YOUR LEG

- In the 6 weeks after giving birth, you have swelling, pain, or tenderness in your leg
 - usually your calf or in one leg:
 - It may or may not hurt when you touch it
 - It may hurt when you flex your foot to stand or walk
 - The painful area can also be red, swollen, and warm to the touch
- You have pain, tenderness, or swelling in your arm, usually on just one side of your body



THESE SYMPTOMS CAUSE GREATER CONCERN IF:

- The swollen side of your body looks redder in color than the other
- You can feel a difference in temperature between the two sides of your body

EXTREME SWELLING OF YOUR HANDS OR FACE

- Swelling in your hands makes it hard to bend your fingers or wear rings
- Swelling in your face makes it hard to open your eyes all the way – they feel and look puffy
- Your lips and mouth feel swollen, or you have a loss of feeling



SWELLING OF YOUR HANDS OR FACE CAUSES GREATER CONCERN IF:

- It happens quickly and includes your hands and wrists

This list is not meant to cover every symptom you may have. If something doesn't feel right, get help. If you can't reach your health care provider, go to an emergency room, or call 9-1-1.

Signos De Advertencia De Una Urgencia En El Embarazo O Postparto

Esté atenta a los signos de advertencia de una urgencia durante el embarazo y hasta un año después. **Puede ayudar a salvar su vida.**

- Dolor de cabeza que no desaparece o que empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño a su bebé
- Cambios en su visión
- Fiebre
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o palpitaciones del corazón
- Dolor abdominal intenso que no desaparece
- Náusea y vómitos intensos (distintos a las náuseas y vómitos normales del embarazo)
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo
- Sangrado o pérdida de flujo vaginales durante el embarazo
- Sangrado o pérdida de flujo vaginales después del embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Cansancio extremo

Esta lista no pretende cubrir cada síntoma que usted pueda llegar a tener. Si siente que algo no está bien, busque ayuda. Si no puede localizar a su médico, acuda a una sala de urgencias o marque al 9-1-1.

Consulte a su médico sobre cualquier cosa que usted considere anormal.

- Descríbale a su médico los síntomas que está sintiendo.
- Mencione otras enfermedades que tiene o ha tenido en el pasado.
- Enumere cualquier medicamento que tome.
- Formule preguntas de seguimiento sobre cualquier cosa que usted no entienda.
- Comparta sus preocupaciones hasta que usted se sienta escuchada.

Preguntas para orientar su conversación:

- ¿Son normales estos padecimientos? ¿Qué podrían significar?
- ¿Existe alguna prueba que pueda hacer para descartar algún problema grave?
- ¿Hay algo que yo pueda hacer (o dejar de hacer) para atender estos síntomas?
- ¿Corro algún riesgo de sufrir complicaciones relacionadas al embarazo?
- ¿Qué tan severos deben ser mis síntomas antes de que considere acudir a una sala de urgencias o llamar al 9-1-1?

OVERWHELMING TIREDNESS

- You are suddenly very tired and weak, not like chronic fatigue
- You don't have enough energy to go about your day
- No matter how much sleep you get, you don't feel refreshed
- You feel so tired that you don't get up to take care of your baby
- You feel sad after having your baby



OVERWHELMING TIREDNESS CAUSES GREATER CONCERN IF:

- You're so tired that you can't do daily activities or take care of your baby
- It lasts longer than 8 months after birth. Symptoms should improve within a couple of weeks

This information was developed by the American College of Obstetricians and Gynecologists and the Council on Patient Safety in Women's Health Care. It is distributed by the Alliance for Innovation on Maternal Health (AIM).

HEAR, Hear Her Concerns, and Escúchela are trademarks of the U.S. Department of Health and Human Services. Use of these marks by the Texas Department of State Health Services does not imply endorsement by HHS/CDC.

HEAR[®]
HEAR HER CONCERNS
TEXAS



Learn more at:

dshs.texas.gov/HearHerTX
dshs.texas.gov/EscuchelaTX

Conozca los

Signos de Advertencia de una Urgencia Materna

Puede salvar su vida

See reverse for English.



¿Está actualmente embarazada o lo estuvo hace menos de un año?

Si siente que algo no está bien, busque ayuda.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services



HEAR[®]
ESCÚCHELA
TEXAS

dshs.texas.gov/EscuchelaTX