

“MI VOZ ES IMPORTANTE Y LA USARÉ PARA EXPRESARME”.



**Department
of Health**

Guía para hablar con su proveedor de atención médica durante la atención prenatal y después de tener un bebé

¿Se acaba de enterar de que cursa un embarazo?

¡Enterarse de un embarazo puede ser increíble! Aunque es probable que también tenga muchas preguntas. Esta guía será de ayuda para que tenga un embarazo y un parto saludables. Es importante recibir atención médica desde el inicio y durante todo el embarazo.

Cómo hablar con su proveedor de atención médica.

Es normal tener preguntas y dudas. Tiene derecho a expresarse. Su proveedor de atención médica le brindará ayuda y la mejor atención posible para usted y su bebé.



Qué debe tener en cuenta antes de las visitas prenatales y durante estas:

- Escriba las preguntas para su proveedor de atención médica. Asegúrese de hacer todas las preguntas durante las visitas.
- Antes de la visita, practique hablar con alguien de confianza. Así, se preparará y sentirá más seguridad.
- Hable con claridad y vaya directo a los puntos que le preocupan.
- Si siente algún dolor o malestar, dígaselo a su proveedor de atención médica.
Por ejemplo: “Ayer a las 9 p. m. sentí un dolor punzante en el lado izquierdo del estómago durante dos horas”.
- No le oculte información a su proveedor de atención médica.
- Sea paciente y escuche recomendaciones.

Merece recibir la mejor atención posible para su bienestar y el de su bebé:

- Su proveedor de atención médica le brindará ayuda durante todo el embarazo.
- Hable con seguridad, no tenga vergüenza ni tema que otras personas juzguen sus acciones.
- Debe sentir comodidad al expresar sus dudas.
- Debe sentir respeto y que se le presta atención durante la visita.

¿Le resulta difícil hablar durante las visitas prenatales? Estos consejos pueden ser de utilidad:

- Si no entiende algo, pregunte.
- Asista con una persona de confianza.
- Solicite servicios de interpretación si los necesita.
- Si no responden sus dudas o no las toman en serio, pida hablar con otra persona.
- ¿Sigue sintiendo que no le prestan atención? Puede presentar una queja. Si está en una clínica, pida hablar con la persona a cargo del área o de la unidad. Si está en un hospital, comuníquese con el Departamento de Atención al Paciente o con el Departamento de Salud para presentar una queja.



Departamento de Salud del Estado de Nueva York (New York State Department of Health)

División: Hospital Complaints Hotline (línea directa de quejas hospitalarias)

Número de teléfono: (800) 804-5447

Horario de atención: de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 4:45 p. m.

Visite el sitio web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York para presentar una queja: health.ny.gov/surveyd8/facility-complaint-form

Para obtener más ayuda, comuníquese con su proveedor de atención médica, quien brindará asesoramiento y pondrá recursos a su disposición según sus necesidades y objetivos. Algunos recursos para comenzar:

- **Growing Up Healthy:** La Growing Up Healthy Hotline (línea directa Growing Up Healthy) ayuda a las personas embarazadas o que crían hijos/as en el estado de Nueva York a buscar la ayuda que necesitan. health.ny.gov/community/pregnancy/health_care/prenatal/guh
- **Portal de crianza del estado de Nueva York (New York State Parenting Portal):** Busque consejos y recursos sobre la crianza para ser mejor padre/madre. nysparenting.org/



Empodérese

El embarazo es un momento especial, pero también puede ser un desafío. ¡Puede lograrlo! Viva un día a la vez. Su voz es su poder. Úsela para expresarse por usted y por su bebé. Recuerde que su voz es importante.



**Department
of Health**