



# Su cuidado después del parto

Caring For You After Delivery (Spanish)



**THE OHIO STATE UNIVERSITY**

WEXNER MEDICAL CENTER



## Contenido

### Table of Contents

#### **Acerca de su cuidado después del parto**

##### **About Your Care After Delivery**

Cuándo llamar a su proveedor de cuidados de salud .....	4
When to Call Your Health Care Provider	
Recuperación después del parto vaginal .....	5
Recovery After Vaginal Delivery	
Recuperación después de la cesárea.....	9
Recovery After Cesarean Delivery	
Control del dolor después del parto .....	15
Pain Control After Delivery	
Cuidado de los senos .....	17
Caring for Your Breasts	
Si tiene sangre con factor Rh negativo (Rh-) .....	19
If You Have Rh Negative (Rh-) Blood	
Guía rápida para cuidados en el hogar .....	21
Home Care Quick Guide	
Sus emociones después del parto .....	25
Your Emotions After Delivery	

---

**Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.**

**Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.**

Para obtener más información sobre salud, visite [wexnermedical.osu.edu/patientedsp](http://wexnermedical.osu.edu/patientedsp) o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud, al 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

For more health information, go to [wexnermedical.osu.edu/patiented](http://wexnermedical.osu.edu/patiented) or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

## Información sobre vacunas

### Vaccine Information

Sarampión, paperas y rubéola .....	30
Measles, Mumps and Rubella (MMR)	
Tétanos, difteria y tos ferina .....	32
Tetanus, Diphtheria and Pertussis (TDap)	
Influenza (gripe) .....	34
Influenza (Flu)	

### Interpreters are available

**On-site, telephone or video interpreters are available to you free of charge** while receiving care at Ohio State Wexner Medical Center and any time you call. Please let our staff know that you speak Spanish either verbally, in writing or by pointing to our “I speak posters”. **Please request an interpreter when you schedule an appointment or let our staff know at any time.**

We provide a Direct Interpreter Access Line (DIAL) free of charge to patients who need an interpreter to speak with our staff.

#### To make a call:

1. Call 833-651-0442 to contact a Spanish interpreter.
2. The interpreter will connect you to the right department and interpret for you.

### Hay intérpretes disponibles

**Los intérpretes en terreno, por teléfono o por videoconferencia están a su disposición de forma gratuita mientras** recibe atención en Wexner Medical Center de Ohio State y cada vez que usted llame. Informe a nuestro personal que habla español, ya sea de forma verbal, por escrito o señalando nuestros carteles de “Hablo”. **Solicite un intérprete cuando programe una cita o informe a nuestro personal en cualquier momento.**

Ofrecemos de forma gratuita una línea de acceso directo a un intérprete (DIAL, Direct Interpreter Access Line) a los pacientes que necesiten un intérprete para conversar con nuestro personal.

#### Para hacer una llamada:

1. Llame al 833-651-0442 para comunicarse con un intérprete de español.
2. El intérprete se comunicará con el departamento correspondiente e interpretará para usted.

Visit [go.osu.edu/pted3813](http://go.osu.edu/pted3813) for a digital copy of this book.

Visite [go.osu.edu/pted3813](http://go.osu.edu/pted3813) para obtener una copia digital de este libro.

# Cuándo llamar a su proveedor de cuidados de salud

## When to Call Your Health Care Provider

### Call your health care provider right away if:

- You are soaking your pad and need to change it every hour
- Have blood clots the size of a golf ball or an egg
- Bleeding goes back to bright red after turning pink or brown
- A fever of 100.5 degrees F or 38 degrees C or higher.
- Pain that becomes worse in the abdominal or vaginal areas
- Pain, redness, warmth or firmness in the lower leg (calf)
- Trouble breathing, dizziness or fainting
- Burning, painful urination, trouble when urinating or bad vaginal odor
- Fluid leaking from abdominal incision or incision opens
- Breasts that are full or painful (may be swollen, hot, itchy, lumpy or shiny)
- Feeling like you have signs of the flu, such as vomiting or nausea
- Feeling like you cannot cope with caring for yourself
  - Excessive crying, anger, mood swings that feel out of control or feeling overwhelmed may all be signs of postpartum depression or a postpartum mood disorder. Call your health care provider right away. Treatment is available.



### Llame al proveedor de cuidados de salud de inmediato si:

- su toalla higiénica se llena y debe cambiarla cada una hora;
- tiene coágulos del tamaño de una pelota de golf o un huevo;
- el sangrado cambia a rojo vivo después de haber estado rosa o café;
- tiene fiebre de 100.5 °F o 38 °C, o más;
- presenta dolor que empeora en la zona abdominal o vaginal;
- sufre dolor, enrojecimiento, calor o rigidez en la parte inferior de la pierna (pantorrilla);
- tiene dificultad para respirar, mareos o desmayos;
- presenta dolor o ardor al orinar, tiene problemas para orinar o siente un mal olor vaginal;
- presenta pérdida de líquido en la incisión abdominal o si la incisión se abre;
- sus senos están llenos o le duelen (pueden estar hinchados, calientes, brillantes, tener picazón o bultos);
- siente síntomas de gripe, como vómitos o náuseas;
- siente que no puede cuidar de sí misma
  - El llanto excesivo, la ira, los cambios de humor que parecen fuera de control o la sensación de agobio pueden ser síntomas de depresión posparto o un trastorno emocional posparto. Llame a su proveedor de cuidados de salud de inmediato. Hay tratamientos disponibles.

# Recuperación después del parto vaginal

## Recovery After Vaginal Delivery

---

The time after a woman goes through childbirth is known as the postpartum period. It begins with delivery and lasts until your body has healed. This section will help you know what to expect and what you can do to help yourself be more comfortable and heal.



El período después de que una mujer pasa por un parto se conoce como el período de posparto. Comienza con el parto y dura hasta que su organismo se ha recuperado. En esta sección encontrará ayuda para saber qué esperar y qué puede hacer para ayudarse a sí misma a sentirse más cómoda y sanar.

### While in the hospital

- You will get fluids through an intravenous (IV) in your hand or arm until you can drink the liquids you need. You will be able to eat solid food as soon as your condition is stable.
- Your nurse will check your uterus to make sure it stays hard and firm. If your uterus becomes soft and spongy, vaginal bleeding may increase. Your nurse will massage the uterus to make it firm again. Your nurse can help you locate your uterus and teach you how to massage it. Your uterus will return to pre-pregnancy size over the next few weeks.
- You will have vaginal bleeding, called lochia, the first few days like a heavy menstrual period. You may also pass small clots. The discharge will decrease daily and change from bright red to brown or clear over the next 2 to 4 weeks. You will wear thick sanitary pads and be given some to take home.

### Mientras esté en el hospital

- Le administrarán líquidos a través de una vía intravenosa (IV) en la mano o brazo hasta que pueda beber los líquidos que necesita. Podrá comer alimentos sólidos tan pronto como su estado sea estable.
- La enfermera le revisará el útero para asegurarse de que se mantenga fuerte y firme. El sangrado vaginal puede aumentar si el útero se vuelve blando y esponjoso. La enfermera masajeará el útero para que recupere su firmeza nuevamente. También puede ayudarla a identificar el útero en su organismo y enseñarle a masajearlo. En las siguientes semanas, el útero volverá al tamaño que tenía antes del embarazo.
- Los primeros días tendrá sangrado vaginal (llamado loquios) parecido al de una menstruación abundante. También puede que expulse pequeños coágulos de sangre. La secreción disminuirá diariamente y cambiará de rojo brillante a café o transparente durante las próximas 2 a 4 semanas. Deberá usar toallas higiénicas gruesas y recibirá algunas para llevárselas al hogar.

- Keep your bladder as empty as possible to help decrease vaginal bleeding. Try emptying your bladder every 2 to 4 hours.

## Perineal Care

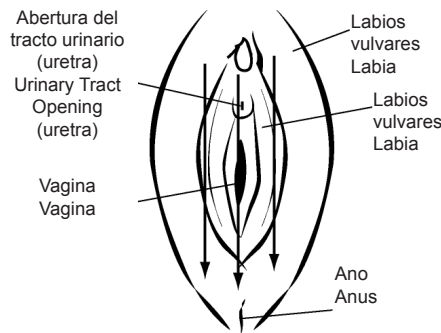
Perineal care is the cleaning of the perineum, which includes the vagina, the anus (rectum) and the area around these openings. You will need to wear a sanitary pad to collect the vaginal drainage. Perineal care is done each time you urinate or have a bowel movement to:

- Help prevent infection
- Comfort sore muscles around the vagina or birth canal
- Stop odor caused by vaginal drainage

Your nurse will teach you how to do perineal care while you are in the hospital and you will continue it when you go home.

### Steps for peri care:

1. Wash your hands before going to the bathroom and after changing your sanitary pad. Do not use tampons!
2. While in the hospital, place dirty pads in the red trash bag in your room. At home, place them in a small bag or wrap in toilet paper to control odor and place in the trash. Do not flush pads down the toilet.
3. Use your “peri bottle” to spray water onto your perineal area after going to the bathroom.
4. Gently wipe or pat this area from front to back with toilet paper. This stops the spread of germs from the rectum to the bladder and vagina.



- Mantenga su vejiga lo más vacía posible para ayudar a disminuir el sangrado vaginal. Intente vaciar la vejiga cada 2 o 4 horas.

## Cuidado perineal

El cuidado perineal es la limpieza del perineo, que incluye la vagina, el ano (recto) y la zona alrededor de estas aberturas. Tendrá que usar una toalla higiénica para absorber la secreción vaginal. El cuidado perineal se realiza cada vez que orina o tenga una deposición, para:

- ayudar a prevenir una infección;
- aliviar los músculos adoloridos alrededor de la vagina o el canal de parto;
- eliminar el olor provocado por la secreción vaginal.

La enfermera le enseñará a realizar el cuidado perineal mientras se encuentre en el hospital y usted seguirá haciéndolo cuando vuelva a su hogar.

### Pasos para el cuidado perineal:

1. Lávese las manos antes de ir al baño y después de cambiarse la toalla higiénica. ¡No use tampones!
2. Mientras se encuentre en el hospital, ponga las toallas usadas en la bolsa para la basura roja de su habitación. En su hogar, póngalas en una bolsa pequeña o envuélvalas en papel higiénico para controlar el olor y bótelas a la basura. No las arroje por el inodoro.
3. Use la botella que le dieron para el cuidado perineal para rociar agua en esa zona después de ir al baño.
4. Límpiense o séquese suavemente con palmaditas la zona, de adelante hacia atrás, con papel higiénico. Esto evitará la propagación de gérmenes desde el recto a la vejiga y a la vagina.

5. After perineal care, apply sprays, ointments or ice packs as advised by your health care provider.
6. Change your pad every few hours or as needed.
7. Wash your hands after perineal care.

#### **Other ways to sooth the perineal area:**

- **Ice packs** are available to place on your perineal area, episiotomy or hemorrhoids. The ice may help to decrease swelling and relieve perineal discomfort.
- **Sitz baths** are portable bowls that fit on top of the toilet seat and can be filled with warm water. Soak the perineal area in the water for 15 to 20 minutes, or as recommended by your doctor or nurse. Gently pat dry with toilet paper. Use the sitz bath several times a day. You can use 1 to 2 inches of water in your bathtub instead of a sitz bath bowl.

#### **Getting out of bed and taking showers while in the hospital**

Your nurse will help you to get up and out of bed the first few times to prevent falls from feeling dizzy or light headed. To get out of bed safely, dangle your legs over the side of the bed and sit up. You may be strong enough to walk to the bathroom to change your pad with help from the nurse.

- If you become dizzy or light headed in the bathroom, pull the emergency call light on the bathroom wall for help.
- Ask your nurse when you may take a shower.

5. Después del cuidado perineal, aplique aerosoles, ungüentos o bolsas de hielo según las recomendaciones de su proveedor de cuidados de salud.
6. Cámbiese la toalla higiénica regularmente o según sea necesario.
7. Lávese las manos después del cuidado perineal.

#### **Otras formas de calmar el área perineal:**

- **Contamos con bolsas de hielo** para que se coloque en el área perineal, episiotomía o hemorroides. El hielo puede ayudar a reducir la hinchazón y aliviar las molestias del área perineal.
- **Los baños de asiento** son recipientes portátiles que se colocan encima del inodoro y se pueden llenar con agua tibia. Sumerja el área perineal en el agua durante 15 a 20 minutos, o según la recomendación de su médico o la enfermera. Seque dando palmaditas suaves con papel higiénico. Use el baño de asiento varias veces al día. Puede usar 1 a 2 pulgadas de agua en la tina en lugar de un baño de asiento.

#### **Cómo salir de la cama y darse una ducha mientras se encuentra en el hospital**

Su enfermera la ayudará a levantarse y salir de la cama las primeras veces para evitar caídas si se siente mareada o aturdida. Para levantarse de la cama con seguridad, deje colgar las piernas al costado de la cama y siéntese. Puede sentirse lo suficientemente fuerte para caminar al baño y cambiarse la toalla higiénica con la ayuda de la enfermera.

- Si se siente mareada o aturdida mientras está en el baño, accione la luz de emergencia que está en la pared del baño para pedir ayuda.
- Pregúntele a la enfermera cuándo puede ducharse.

## After leaving the hospital

- During the first week after going home, make your appointment for your postpartum check up in 4 to 6 weeks.
- Do not douche to get rid of odor, unless told to by your health care provider.
- Use only sanitary pads until you have your postpartum check up in 4 to 6 weeks. Ask your health care provider when you can use tampons again.
- Do not use any powders, oils or perfumes in the perineal area.
- Take showers, not baths, until your postpartum check up.

**See when to call your health care provider on page 4 of this book.**

## Después de dejar el hospital

- Durante la primera semana después de volver a su hogar, programe una cita para su visita de control posparto dentro de 4 a 6 semanas.
- No use duchas vaginales para eliminar el olor, a menos que así se lo indique su proveedor de cuidados de salud.
- Use únicamente toallas higiénicas hasta su control posparto dentro de 4 a 6 semanas. Pregunte a su proveedor de cuidados de salud cuándo podrá volver a usar tampones.
- No use polvos, aceites ni perfumes en la zona perineal.
- Tome duchas, no baños de tina, hasta su control posparto.

**Consulte la página 4 de este libro para saber cuándo llamar a su proveedor de cuidados de salud.**



# Recuperación después de la cesárea

## Recovery After Cesarean Delivery

Cesarean delivery is surgery and your body needs time to heal and recover for the next 6 weeks, also known as the postpartum period. In some ways, your care at home is the same as if you have a vaginal delivery. There are also some specific steps to help you recover from surgery.



El parto por cesárea es una cirugía y su cuerpo necesita tiempo para sanar y recuperarse durante las siguientes 6 semanas, también conocidas como el período de posparto. De alguna forma, su atención en el hogar es la misma que si hubiera tenido un parto vaginal.

También hay algunos pasos específicos para ayudar con su recuperación de la cirugía.

### While in the hospital

- Your incision may be covered by a dressing that will be checked and changed as needed. Some types of dressing are removed the 2nd day after delivery and other types will stay on longer. You will be shown how to care for your incision before you go home.
- You will get fluids through an intravenous (IV) line in your hand or arm until you can drink the liquids you need. You will be able to eat solid food as soon as your condition is stable.
- Your nurse will check your uterus to make sure it stays hard and firm. If your uterus becomes soft and spongy, vaginal bleeding may increase. Your nurse will massage the uterus to make it firm again. Your nurse can help you locate your uterus and teach you how to massage it. Your uterus will return to pre-pregnancy size over the next few weeks.

### Mientras esté en el hospital

- Le cubrirán la incisión con un vendaje que le revisarán y cambiarán según sea necesario. Algunos tipos de vendajes se retiran el segundo día después de la cesárea y otros tipos se dejan más tiempo. Le mostrarán cómo cuidar su incisión antes de darle el alta.
- Le administrarán líquidos a través de una vía intravenosa (IV) en la mano o brazo hasta que pueda beber los líquidos que necesita. Podrá comer alimentos sólidos tan pronto como su estado sea estable.
- La enfermera le revisará el útero para asegurarse de que se mantenga fuerte y firme. El sangrado vaginal puede aumentar si el útero se vuelve blando y esponjoso. La enfermera masajeará el útero para que recupere su firmeza nuevamente. También puede ayudarla a identificar el útero en su organismo y enseñarle a masajearlo. En las siguientes semanas, el útero volverá al tamaño que tenía antes del embarazo.

- You will have vaginal bleeding, called lochia, the first few days like a heavy menstrual period. You also may pass small clots. The discharge will decrease daily and change from bright red to brown or clear over the next 2 to 4 weeks. You will wear thick sanitary pads and be given pads to take home.
- Your catheter, the tube used to remove urine from your bladder during surgery, will be removed 6 to 12 hours after delivery.

### **Getting out of bed and taking showers while in the hospital**

- About 6 to 12 hours after surgery, your nurse will help you to get up and out of bed. Have your nurse help you to prevent falls from feeling dizzy or light-headed.
- To get out of bed safely, dangle your legs over the side of the bed and move to a sitting position. You may be strong enough to walk to the bathroom to change your pad with help from your nurse.
- If you become dizzy or light-headed in the bathroom, pull the emergency call light on the bathroom wall for help. This is for your safety.
- Your nurse will let you know when you can walk around the halls. When you are able, walk in the hallways 3 to 4 times a day to build strength and prevent problems from staying in bed.
- Ask your nurse when you may take a shower.

- Los primeros días tendrá sangrado vaginal (llamado loquios) parecido al de una menstruación abundante. También puede que expulse pequeños coágulos de sangre. La secreción disminuirá diariamente y cambiará de rojo brillante a café o transparente durante las próximas 2 a 4 semanas. Deberá usar toallas higiénicas gruesas y recibirá algunas para llevárselas al hogar.
- El catéter, el tubo que se usa para evacuar la orina de su vejiga durante la cirugía, se le retirará de 6 a 12 horas después del parto.

### **Cómo salir de la cama y darse una ducha mientras se encuentra en el hospital**

- Luego de pasadas 6 a 12 horas de la cirugía, la enfermera la ayudará a levantarse de la cama. Procure que la enfermera la ayude para evitar caerse si se siente mareada o aturdida.
- Para levantarse de la cama con seguridad, deje colgar las piernas al costado de la cama e incorpórese hasta sentarse. Puede sentirse lo suficientemente fuerte para caminar al baño y cambiarse la toalla higiénica con la ayuda de la enfermera.
- Si se siente mareada o aturdida mientras está en el baño, accione la luz de emergencia que está en la pared del baño para pedir ayuda. Esto es por su seguridad.
- Su enfermera le dirá cuándo puede caminar por los pasillos. Cuando pueda, camine por los pasillos 3 a 4 veces por día para recuperar fuerzas y prevenir problemas por quedarse en la cama.
- Pregúntele a la enfermera cuándo puede ducharse.

## Compression Device

You will have compression wraps around your legs or feet to prevent blood clots. The wraps are held in place by Velcro straps. A tube connects the wrap to a pump. When the pump is turned on, air is pumped into the wrap, so it will feel snug on your leg or foot.

This pressure against your muscles helps to keep your blood flowing through your veins as if you were up walking.

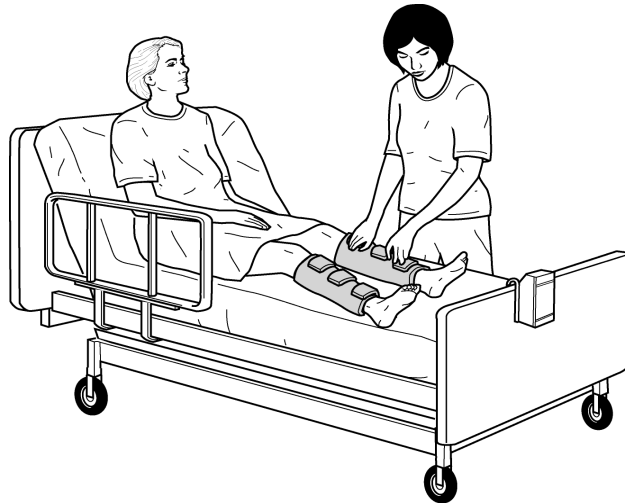
The device should be worn when you are in bed or sitting up in a chair. It should be taken off when you bathe each day so that the skin under the wrap can be checked. Let your nurse know if you have any redness or skin breakdown where the wrap was placed. You may need help to remove or replace the wrap.

## Perineal care

Perineal care is the cleaning of the perineum, which includes the vagina, the anus (rectum) and the area around these openings. You will need to wear a sanitary pad to collect the vaginal drainage. Perineal care is done each time you urinate or have a bowel movement to:

- Help prevent infection
- Comfort sore muscles around the vagina or birth canal
- Stop odor caused by vaginal drainage

Your nurse will teach you how to do perineal care while you are in the hospital and you will continue it when you go home.



## Dispositivo de compresión

Tendrá vendas de compresión en las piernas o en los pies, para evitar la formación de coágulos. Las vendas se sujetan con bandas de Velcro. Hay un tubo que conecta la bomba con la venda. Cuando se enciende la bomba, entra aire en la venda, por lo que se sentirá

ajustada en la pierna o en el pie.

Esta presión contra sus músculos ayuda a mantener la sangre corriendo por las venas, como si estuviera caminando.

El dispositivo deberá usarse mientras esté en la cama o sentada en una silla. Deberá quitárselo cuando se bañe cada día, para poder revisar la piel debajo de la venda. Informe a la enfermera si la piel está roja o si se agrietó donde estaba colocada la venda. Es probable que deba retirar o reemplazar la venda.

## Cuidado perineal

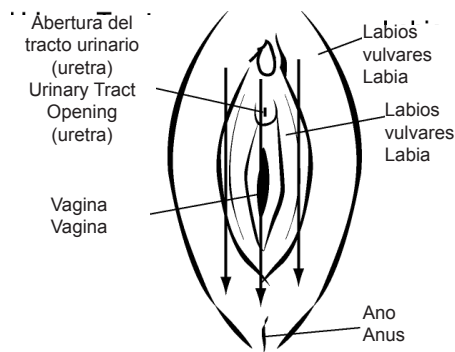
El cuidado perineal es la limpieza del perineo, que incluye la vagina, el ano (recto) y la zona alrededor de estas aberturas. Tendrá que usar una toalla higiénica para absorber la secreción vaginal. El cuidado perineal se realiza cada vez que orina o tenga una deposición, para:

- ayudar a prevenir una infección;
- aliviar los músculos adoloridos alrededor de la vagina o el canal de parto;
- eliminar el olor provocado por la secreción vaginal.

La enfermera le enseñará a realizar el cuidado perineal mientras se encuentre en el hospital y seguirá haciéndolo cuando vuelva a su hogar.

## Steps for peri care:

1. Wash your hands before going to the bathroom and after changing your sanitary pad. Do not use tampons!
2. While in the hospital, place dirty pads in the red trash bag in your room. At home, place them in a small bag or wrap in toilet paper to control odor and place in the trash. Do not flush pads down the toilet.
3. Use your “peri bottle” to spray water onto your perineal area after going to the bathroom.
4. Gently wipe or pat this area from front to back with toilet paper. This will prevent the spread of germs from the rectum to the bladder and vagina.
5. After perineal care, apply sprays, ointments or ice packs as advised by your health care provider.
6. Change the sanitary pad every few hours or as needed.
7. Wash your hands after perineal care.



## Pasos para el cuidado perineal:

1. Lávese las manos antes de ir al baño y después de cambiarse la toalla higiénica. ¡No use tampones!
2. Mientras se encuentre en el hospital, ponga las toallas usadas en la bolsa para la basura roja de su habitación. En su hogar, póngalas en una bolsa pequeña o envuélvalas en papel higiénico para controlar el olor y bótelas a la basura. No las arroje por el inodoro.
3. Use la botella que le dieron para el cuidado perineal para rociar agua en esa zona después de ir al baño.
4. Límpiase o séquese suavemente con palmaditas la zona, **de adelante hacia atrás**, con papel higiénico. Esto impedirá la propagación de gérmenes desde el recto a la vejiga y a la vagina.
5. Después del cuidado perineal, aplique aerosoles, ungüentos o bolsas de hielo según las recomendaciones de su proveedor de cuidados de salud.
6. Cámbiese la toalla higiénica regularmente, según sea necesario.
7. Lávese las manos después del cuidado perineal.

## After leaving the hospital

- The first week home, make your appointment for your postpartum check up in 4 to 6 weeks.
- Do not douche to get rid of odor, unless instructed to by your health care provider.
- Use only sanitary pads until you have your postpartum check up in 4 to 6 weeks. Ask your health care provider when you can use tampons again.

## Después de dejar el hospital

- La primera semana después de volver a su hogar, programe una cita para su visita de control posparto dentro de 4 a 6 semanas.
- No use duchas vaginales para eliminar el olor salvo que así se lo indique su proveedor de cuidados de salud.
- Use únicamente toallas higiénicas hasta su control posparto dentro de 4 a 6 semanas. Pregunte a su proveedor de cuidados de salud cuándo podrá volver a usar tampones.

- Do not use any powders, oils or perfumes in the perineal area.
- Take showers, not baths, until your postpartum check up.

- No use polvos, aceites ni perfumes en la zona perineal.
- Tome duchas, no baños de tina, hasta su control posparto.

## Exercises to help you heal

After your Cesarean birth, you need to take an active part in getting better. Deep breathing and coughing helps to prevent breathing problems. When you are ready, getting out of bed and walking will help with your strength and healing. Your doctor or nurse will talk to you about which activities are best for your recovery.

### Deep Breathing

- Raise the head of your bed up as far as allowed to a sitting position.
- Have tissues and a trash bag close to you.
- Support your incision by placing the palms of your hands together across your abdomen. Interlock your fingers to help you take deep breaths. You may hold a pillow over the incision instead of your hands.
- Breathe in deeply through your nose and mouth. Your abdomen will rise as your lungs fill with air.
- Hold this breath for a few seconds.
- Purse your lips as if you were going to whistle. Let all the air out through your nose and mouth.
- Repeat the deep breathing exercise 12 to 15 more times.
- Cough after each group of five breaths.



## Ejercicios para ayudar en la recuperación

Después de un parto por cesárea, deberá asumir un papel activo en su recuperación. Respirar profundamente y toser ayuda a evitar problemas respiratorios. Cuando esté lista, salir de la cama y caminar ayudará a mantener la fuerza y recuperarse. El médico o la enfermera hablarán con usted sobre las mejores actividades para recuperarse.

### Respiración profunda

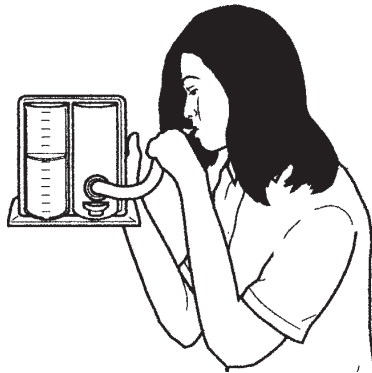
- Levante la cabecera de la cama tanto como pueda, para quedar sentada.
- Tenga cerca suyo pañuelos desechables y una bolsa para la basura.
  - Para sostener la incisión, coloque las palmas de las manos juntas cruzando el abdomen. Entrelace los dedos para ayudarse a inhalar profundamente. Puede sostener una almohada contra la incisión en vez de las manos.
  - Inhale profundo por la nariz y la boca. Su abdomen se elevará cuando llene de aire los pulmones.
- Contenga la respiración durante algunos segundos.
- Frunza la boca como si fuera a silbar. Exhale el aire por la nariz y la boca.
- Repita el ejercicio de respiración profunda 12 a 15 veces.
- Tosa después de cada serie de cinco inhalaciones.

## Coughing

- Raise the head of your bed up as far as allowed to a sitting position.
- Breathe in and out fully.
- With your mouth open, take in a deep breath. Quickly give one or two strong coughs from deep in your lungs. Support your incision as you cough.
- Cover your mouth with a tissue as you cough to catch any mucus you cough up.

## Breathing Exerciser

- Raise the head of your bed up as far as allowed to a sitting position.
- Slide the pointer on the right side of the breathing exerciser to the volume level set by your respiratory therapist or nurse.
- Keep the exerciser in an upright position. You can hold it or put it on a table.
- Breathe out normally. Put the mouthpiece in your mouth. Form a tight seal around it with your lips.
- Breathe in slowly through the mouthpiece. This raises the piston in the clear chamber of the breathing exerciser.
- Continue to breathe in and try to raise the piston to the set level. Read the level of the volume at the top of the piston.
- When you are finished breathing in, hold your breath as long as you can. Remove the tube from your mouth and exhale.
- Let the piston return to the bottom of the chamber. Repeat the exercise 10 times every 1 to 2 hours, while you are awake.
- Try to cough up any mucus you have right after using the breathing exerciser.



## Tos

- Levante la cabecera de la cama tanto como pueda, para quedar sentada.
- Inhale y exhale profundamente.
- Con la boca abierta, inhale profundamente. Tosa fuerte un par de veces, rápido, desde lo más profundo de los pulmones. Mientras tose, sosténgase la incisión.
- Cubra su boca con un pañuelo desechable mientras tose para atrapar la mucosidad que pueda toser.

## Ejercitador de respiración

- Levante la cabecera de la cama tanto como pueda, para quedar sentada.
- Deslice el puntero del lado derecho del ejercitador de respiración hasta el nivel de volumen que determine su terapeuta respiratorio o su enfermera.
- Mantenga el ejercitador de respiración en posición vertical. Puede sostenerlo o colocarlo sobre una mesa.
- Exhale con normalidad. Colóquese la boquilla en la boca. Cierre bien los labios alrededor de la boquilla.
- Respire lentamente a través de la boquilla. Esto hace subir el pistón de la cámara transparente del ejercitador de respiración.
- Siga inhalando e intentando levantar el pistón para llegar al nivel fijado. Lea el nivel de volumen en la parte superior del pistón.
- Cuando termine de inhalar, contenga la respiración tanto como pueda. Quítese el tubo de la boca y exhale.
- Deje que el pistón vuelva al fondo de la cámara. Repita el ejercicio 10 veces cada 1 a 2 horas, mientras esté despierta.
- Intente expulsar toda la mucosidad que tenga justo después de usar el ejercitador de respiración.

**See when to call your health care provider on page 4 of this book.**

**Consulte la página 4 de este libro para saber cuándo llamar a su proveedor de cuidados de salud.**

# Control del dolor después del parto

## Pain Control After Delivery

---

Delivery is a very physical process and your body has gone through a lot of changes. Pain, from labor to after delivery and the postpartum period, is a very real experience for many women and pain relief is helpful. The goal is for you to manage your pain in a way that allows you to still care for yourself.

Pain is the most intense the first 2 to 3 days after delivery and then lessens. Your doctor will order pain medicine for you after delivery to keep you comfortable for the next few days, but you may not have total pain relief. If your medicine does not provide enough pain relief, talk with your nurse about your pain. The goal of pain medicine is to ask for medicine before the pain becomes too strong. Intense pain may prevent you from breathing deeply, coughing and walking which help with your recovery. **Tell your doctor if you have any medicine allergies.**

Medicine may be given to reduce discomfort from:

- General muscle aches or after birth cramps
- Cesarean abdominal incision or vaginal perineal stitches
- Hemorrhoids
- Breast engorgement and nipple soreness

Your nurse will ask you often to rate your pain. Use the pain scale on the next page. Choose the number (0 to 10), description or face that best matches the pain you feel now.

El parto es un proceso muy físico y su cuerpo ha atravesado muchísimos cambios. El dolor, desde el momento del trabajo de parto hasta después del parto mismo, y el período de posparto, es una experiencia muy real para muchas mujeres, y el alivio del dolor es útil. El objetivo es que logre manejar el dolor de forma que le permita seguir cuidándose.

El dolor es más intenso los primeros 2 a 3 días después del parto y luego disminuye. El médico le indicará que tome analgésicos después del parto para que se sienta cómoda durante los próximos días, pero es posible que dichos analgésicos no alivien completamente el dolor. Si los medicamentos no alivian suficientemente el dolor, hable con la enfermera. El objetivo de los analgésicos es pedirlos antes de que el dolor sea demasiado intenso. El dolor intenso puede impedir que respire profundamente, tosa y camine, lo que ayuda a la recuperación.

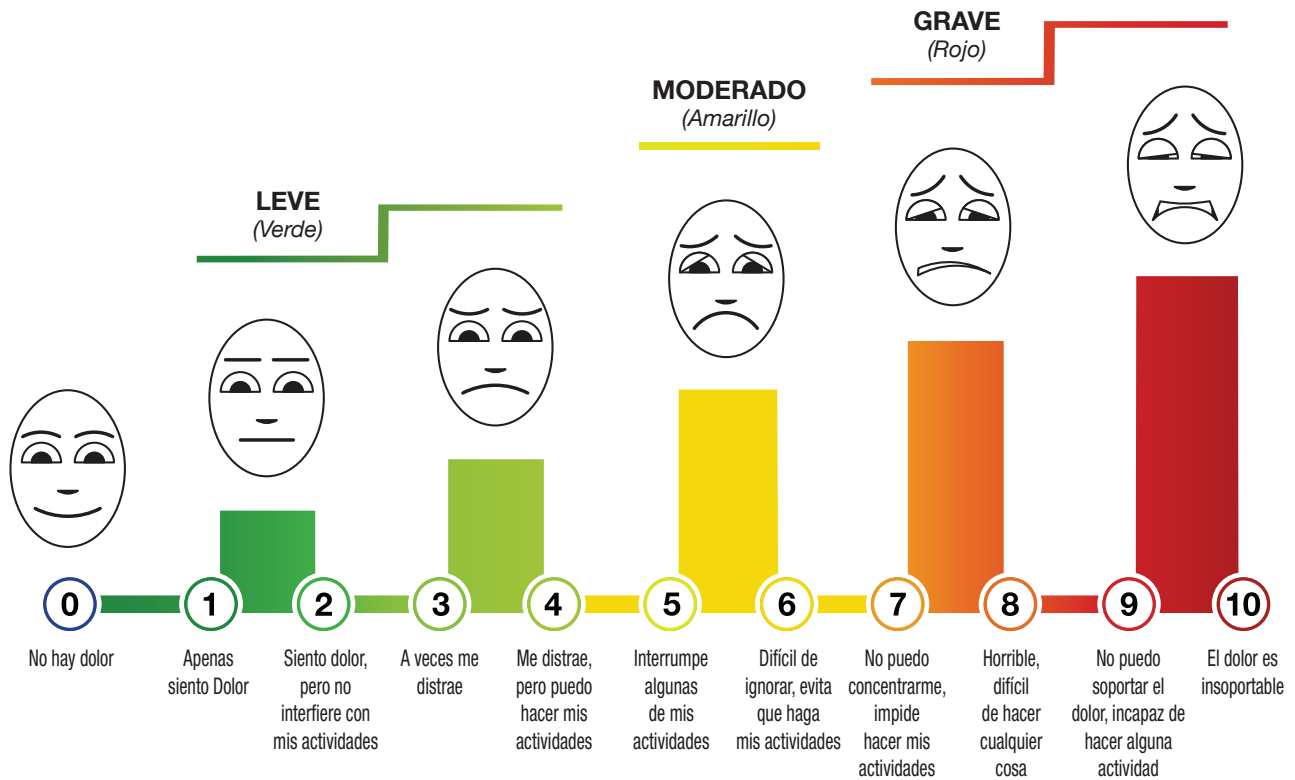
**Infórmele al médico si tiene alergias a medicamentos.**

Es posible administrar medicamentos para reducir las molestias de:

- dolores musculares en general o calambres posparto;
- incisión abdominal por cesárea o suturas vaginales en el perineo;
- hemorroides;
- congestión mamaria y dolor en los pezones.

La enfermera le pedirá que evalúe su dolor con frecuencia. Use la escala del dolor que aparece en la siguiente página. Escoja el número (del 0 al 10), la descripción o el rostro que describa mejor el dolor que está sintiendo.

# Escala de Calificación de dolor para DoD y Veteranos



v 2.0

Defense & Veterans Center for Integrative Pain Management



# Cuidado de los senos

## Caring for Your Breasts

---

In the 3 to 5 days after delivery, your breasts will fill with milk, and they may leak. Your breasts can also become tender or sore. When they overfill with milk, your breasts may become firm and hard. This is known as engorgement. Daily care of your breasts will help ease discomfort and keep your breasts healthy.

### Daily breast care steps

- Wash your hands before and after touching your breasts.
- Wear a well-fitting support bra day and night for the first 2 to 3 weeks, if you choose. Do not wear a bra that has under wire.
- Breast pads, worn inside your bra, will help absorb the milk leaking from your breasts. Change the breast pads often.
- **If you are breastfeeding:**
  - Wearing a nursing bra may add to your comfort.
  - Gently massage your breasts to get the milk flowing. Nurse your baby or pump your breasts at least 8 to 12 times a day until your breast are softer and used to breastfeed on demand.
  - Use ice packs to relieve swelling and slow milk production between feedings for 20 minutes at a time, if desired. Take pain medicines as directed by your health care provider.

En los 3 a 5 días después del parto, los senos se le llenarán de leche y pueden gotear. También los puede tener sensibles o adoloridos. Cuando están demasiado llenos de leche, los senos se le pueden poner firmes y duros, lo que se conoce como congestión mamaria. Si cuida los senos diariamente ayudará a aliviar la incomodidad y a mantenerlos saludables.

### Cuidado diario de los senos

- Lávese las manos antes y después de tocar los senos.
- Use un sostén firme que se ajuste bien día y noche durante las primeras 2 a 3 semanas, si lo desea. No use un sostén con barbas metálicas.
- Las almohadillas para los senos, dentro de su sostén, pueden ayudar a absorber la leche que gotea de sus senos. Cambie las almohadillas con frecuencia.
- **Si está amamantando:**
  - Un sostén de maternidad puede resultarle más cómodo.
  - Darse masajes suaves en sus senos para que la leche fluya. Amamante a su bebé o extráigase leche de los senos por lo menos 8 a 12 veces al día hasta que sus senos estén más suaves y acostumbrados a amamantar cuando el bebé lo pida.
  - Use bolsas de hielo para aliviar la inflamación y la disminución de la producción de leche entre las comidas por 20 minutos a la vez, si lo desea. Tome los medicamentos para el dolor como lo indique su proveedor de cuidados de salud.

- ▶ Having overfilled or engorged breasts can cause other problems. Call Ohio State's Breastfeeding Helpline at 614-293-8910 for more information. Our outpatient lactation specialists will help you.
- **If you are not breastfeeding:**
  - ▶ Avoid long, hot showers or baths. Warmth opens the milk ducts, letting milk flow. It also brings an extra supply of blood and lymphatic fluids to the breast which can lead to swelling.
  - ▶ Do not try to pump, massage or hand express milk. Touching your breasts produces milk.
  - ▶ Use ice packs to help relieve discomfort for 20 minutes at a time.
  - ▶ Take pain medicines as directed by your health care provider.
  - ▶ Wear a well-fitting, support bra day and night until engorgement goes away, if desired.
- ▶ Tener senos demasiado llenos o congestionados puede causar otros problemas. Llame a la Línea de ayuda para la lactancia de Ohio State al 614- 293-8910 para obtener más información. Nuestro especialista en lactancia para pacientes ambulatorios la ayudará.
- **Si no está amamantando:**
  - ▶ Evite duchas o baños calientes largos. El calor abre los conductos de la leche, haciendo que la leche fluya. También lleva un suministro extra de sangre y fluidos linfáticos a los senos, lo que puede dar lugar a hinchazón.
  - ▶ No trate de extraer, dar masajes o extraerse leche a mano. Tocarse lo senos produce leche.
  - ▶ Use bolsas de hielo para ayudar a aliviar las molestias por 20 minutos a la vez.
  - ▶ Tome los medicamentos para el dolor como lo indique su proveedor de cuidados de salud.
  - ▶ Use un sostén firme que se ajuste bien de día y de noche hasta que desaparezca la congestión mamaria, si lo desea.

## When to call your health care provider

A breast infection needs immediate attention and treatment, so call if you have these signs:

- Breasts are painful.
- Breasts are hard with red streaks.
- You have flu-like symptoms.
- You have a fever of 100.5 degrees F or 38 degrees C or higher.

## Cuándo llamar a su proveedor de cuidados de salud

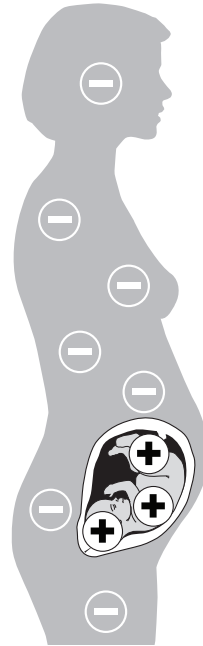
Una infección en los senos necesita atención y tratamiento inmediatos, así que llame si presenta estos síntomas:

- Hay dolor en los senos.
- Los senos están duros y tienen rayas rojas.
- Usted tiene síntomas similares a los de la gripe.
- Tiene fiebre de 100.5 ° F o 38 ° C, o más.

# Si tiene sangre con factor Rh negativo (Rh-)

## If You Have Rh Negative (Rh-) Blood

Rh negative (Rh-) blood means that a person does not have a protein on the surface of their red blood cells. If you have the protein, you are Rh positive (Rh+). Being Rh- or Rh+ does not affect your health, but can affect future pregnancies. You were tested during your pregnancy to see what type of Rh blood you have. If you were Rh-, you received medicine to protect future pregnancies. You may get another dose depending on the type your baby has.



La sangre con factor Rh negativo (Rh-) significa que una persona no tiene una proteína en la superficie de los glóbulos rojos. Si tiene esta proteína, usted es Rh positivo (Rh+). Ser Rh- o Rh+ no afecta su salud, pero puede afectar futuros embarazos. Se le realizó un análisis durante su embarazo para saber qué tipo de sangre con factor Rh tiene. Si es Rh-, recibió un medicamento para proteger futuros embarazos. Es posible que se le administre otra dosis según el tipo de sangre que tiene su bebé.

### How Rh type affects pregnancy

You and your developing baby may have different Rh types. Rh types are passed down by either the mother or father to the baby. There is only a risk to the baby if the mother has Rh- blood and the baby has Rh+ blood. If the mother is Rh+, there is no risk to the baby.

When the mother's Rh- blood mixes with the baby's Rh+ blood during pregnancy, the mother's immune system can attack the baby's red blood cells, called Rh sensitization. This is usually not a problem for a first pregnancy, but can be for later pregnancies.

### Cómo afecta el factor Rh al embarazo

Usted y el bebé en desarrollo pueden tener distintos tipos de factor Rh. Los factores Rh los transmite la madre o el padre del bebé. Solo hay riesgo para el bebé si la madre tiene sangre Rh- y el bebé tiene sangre Rh+. Si la madre es Rh+ no hay riesgo para el bebé.

Cuando la sangre Rh- de la madre se mezcla con la sangre Rh+ del bebé durante el embarazo, el sistema inmunitario de la madre puede atacar las células rojas del bebé, lo que se llama sensibilización por Rh. Por lo general, esto no es un problema en el primer embarazo, pero puede serlo para embarazos posteriores.

## Testing and treatment

If you have Rh- blood:

- At 28 weeks of pregnancy, you were given a medicine called Rhogam as an injection (shot). Rhogam is safe for both you and your baby. It prevents Rh antibodies from forming in your blood that could harm your baby.
- After birth, hospital staff will test your baby's blood for Rh. If your baby is Rh+, you be given Rhogam again within 3 days after your baby's birth to protect future pregnancies. Rhogam will be given as an injection or through an IV (intravenous). If your baby is Rh-, you will not receive medicine.

Talk with your doctor before you become pregnant again if you are Rh-.

## Exámenes y tratamiento

Si tiene sangre con factor Rh-:

- A las 28 semanas de embarazo, se le administró un medicamento llamado Rhogam vía inyección. Rhogam es seguro tanto para usted como para el bebé. Evita que los anticuerpos Rh que pueden dañar al bebé se formen en la sangre.
- Después del parto, el personal del hospital analizará la sangre del bebé para definir su factor Rh. Si su bebé es Rh+, se le administrará nuevamente Rhogam dentro de los 3 días posteriores al parto para proteger embarazos futuros. Se le administrará Rhogam vía inyección o vía intravenosa. Si su bebé es Rh-, no le darán ningún medicamento.

Si usted es Rh-, hable con el médico antes de volver a embarazarse.

# Guía rápida para cuidados en el hogar

## Home Care Quick Guide

---

It takes time for your body to recover and heal after pregnancy. This general information will help you care for yourself after leaving the hospital. Your health care provider will also give you specific information as part of your discharge instructions.

### Activity and rest

- Read your discharge instructions for activity. You may be told not to lift anything heavier than about 10 pounds for several weeks to allow your body time to heal from delivery.
- Rest as much as possible and accept help from others.
- Do not drive for 2 weeks.
- Gradually increase your daily activity until you are back to normal activity levels. When possible, sit down to do work. If you are too active, you may notice an increase in your vaginal discharge.

### Perineal care

- Continue to do perineal care until your discharge has stopped.
- Do not douche or use tampons until you see your health care provider at 4 to 6 weeks after delivery.

### Hand washing

- Wash your hands before and after breast care and perineal care.

Su cuerpo tardará en recuperarse después de un embarazo. Esta información general la ayudará a cuidar de sí misma después de dejar el hospital. Su proveedor de cuidados de salud también le dará información específica como parte de las instrucciones para el alta.

### Actividad y descanso

- Lea las instrucciones para el alta relacionadas con la actividad. Es probable que le indiquen que evite levantar objetos de más de 10 libras durante varias semanas para darle a su cuerpo tiempo de sanar después del parto.
- Descanse tanto como sea posible y acepte la ayuda que le ofrezcan.
- No conduzca durante 2 semanas.
- Aumente gradualmente su nivel de actividad diaria hasta que vuelva a los niveles normales. Cada vez que pueda, trabaje sentada. Si realiza demasiada actividad, puede notar un aumento en la cantidad de secreción vaginal.

### Cuidado perineal

- Siga con el cuidado perineal hasta que su secreción se detenga.
- No use duchas vaginales ni tampones hasta que vea a su proveedor de cuidados de salud 4 a 6 semanas después del parto.

### Lavado de manos

- Lávese las manos antes y después del cuidado de los senos y la zona perineal.

## Bathing

- Take showers instead of baths until the postpartum check up at 4 to 6 weeks.
- You may take a warm water sitz bath 2 to 3 times daily to relieve the discomfort from stitches or hemorrhoids.
- When bathing, drip plain or soapy water over your incisions and gently pat the area dry with a clean towel. Do not rub the area.

## Sexual intercourse

- Do not have intercourse until after your 4 to 6 week check up. **It is possible to become pregnant** during the 4 to 6 week period after delivery. Sexual intercourse also puts you at risk for injury or infection while healing.

## Menstruation (periods)

- Your menstrual cycle can begin as early as 6 weeks after delivery for women who do not breastfeed. If breastfeeding, your period may be delayed until 12 weeks or as long as 18 months.
- Ovulation without a period can occur, making pregnancy possible. Talk to your health care provider about the best birth control method for you.

## Breast care

- Wear a well-fitted support bra (no under wire) during the day and at night if needed.
- Check your breasts for lumps or nipple problems.
- If breast feeding, your breasts may be full and tender for 6 weeks after delivery.
- Your breasts may leak some fluid. Breast pads, worn inside your bra, may help keep you dry.

## Baños

- Tome duchas en lugar de baños de tina hasta el control posparto de las semanas 4 a 6.
- También puede tomar un baño tibio o baño de asiento 2 a 3 veces al día para aliviar las molestias de los puntos o las hemorroides.
- Cuando tome un baño, deje que gotee agua jabonosa sobre sus incisiones y seque el área con una toalla limpia mediante golpes suaves. No se frote el área.

## Relaciones sexuales

- Se recomienda no tener relaciones sexuales hasta después de su control de las semanas 4 a 6. **Es posible quedar embarazada** durante las semanas 4 a 6 después del parto. Las relaciones sexuales también la pone en riesgo de lesiones o infecciones mientras se recupera.

## Menstruación (periodos)

- Su ciclo menstrual puede comenzar desde las 6 semanas después del parto en las mujeres que no amamantan. Si está amamantando, su periodo se podría atrasar hasta las 12 semanas o incluso hasta 18 meses.
- Se puede ovular sin tener el periodo menstrual, por lo que es posible quedar embarazada. Converse con su proveedor de cuidados de salud sobre el método anticonceptivo más adecuado para usted.

## Cuidado de los senos

- Use un sostén firme que se ajuste bien (sin barbas metálicas) durante el día y en la noche, si es necesario.
- Revise sus senos para detectar bultos o problemas en los pezones.
- Si está amamantando, los senos pueden estar llenos y sensibles 6 semanas después del parto.
- Puede perder algo de líquido de los senos, por lo que los protectores de lactancia dentro del sostén la pueden ayudar a mantenerse seca.

## Diet

- You may be told to continue taking your prenatal vitamin. Follow your doctor's orders for taking medicine.
- Drink plenty of water. This helps with breastfeeding and your body's healing.
- Eat foods high in fiber, such as whole grains (cereal, bread and pasta), whole fruits, vegetables and beans to reduce constipation.
- Eat foods high in calcium, such as low fat milk, low fat yogurt and dark leafy vegetables.
- Eat small meals and snacks throughout the day rather than 2 or 3 big meals. This helps keep your energy level up.



## Dieta

- Le pueden indicar que siga tomando vitaminas prenatales. Para tomar medicamentos, siga las instrucciones del médico.
- Beba abundante agua. Esto ayuda con el amamantamiento y la recuperación de su cuerpo.
- Coma alimentos altos en fibra, como granos integrales (cereal, pan y pasta), frutas enteras, verduras y frijoles para disminuir la estreñimiento.
- Coma alimentos altos en calcio, como leche baja en grasas, yogurt bajo en grasa y verduras de hoja verde oscuro.
- Coma comidas pequeñas y bocadillos a lo largo del día en lugar de 2 o 3 comidas grandes. Esto ayuda a mantener sus niveles de energía altos.

## Bowel and bladder

- Increasing the amount of fruits, vegetables and whole grains in your diet will help keep your bowel movements soft. Drinking more fluids will also help with this.
- If constipation is a problem, contact your health care provider. Keep using a stool softener if your doctor prescribed one.

## Incision care (C-section or tubal)

- Keep the incision clean and dry.

## Deposiciones y orina

- Aumentar la cantidad de frutas, verduras y alimentos integrales en su dieta ayudará a que sus deposiciones sean blandas. Beber más fluidos también ayudará con esto.
- Si tiene problemas de estreñimiento, comuníquese con su proveedor de cuidados de salud. Continúe usando un ablandador de deposiciones si el médico le recetó uno.

## Cuidado de la incisión (cesárea o ligadura de trompas)

- Mantenga la incisión limpia y seca.

## Exercise

- Walking is good exercise for you. Brief walks of 5 to 10 minutes will help restore your body to its normal state.
- Keep good posture.
- Kegels or pelvic floor tightening and pelvic tilts are good toning exercises after leaving the hospital.



## Ejercicios

- Caminar es un buen ejercicio para usted. Realizar caminatas breves de 5 a 10 minutos ayudará a restablecer el estado normal de su cuerpo.
- Mantenga una buena postura.
- Los ejercicios de Kegel o de tensión del piso pélvico y los movimientos basculares de la pelvis son buenos ejercicios de tonificación que puede hacer después de dejar el hospital.

## Follow-up visit with health care provider

- Schedule a postpartum check up for 4 to 6 weeks after delivery. The check up will tell you how you have healed.

## Visita de control al proveedor de cuidados de salud

- Programe un control posparto para la semana 4 a 6 después del parto. En el control le dirán cómo va su recuperación.



# Sus emociones después del parto

## Your Emotions After Delivery

---

### Changes in your emotions

Your body needs time to adjust from delivery and hormones that are going back to pre-pregnancy levels. While many women have some mild mood changes during or after delivery, 15 to 20% have more serious signs of depression or anxiety.

For the next 2 weeks, it is normal to have any of the following:

- Less of an appetite
- Feelings of being overwhelmed
- Crying for no reason
- Restlessness
- Anxiety or nervousness
- Problems concentrating
- Mood swings
- Tiredness
- Feelings of being irritable
- Problems sleeping
- Being impatient



### Cambios en sus emociones

El parto por cesárea es una cirugía y su cuerpo necesita tiempo para sanar y recuperarse durante las siguientes 6 semanas, también conocidas como el período de posparto. De alguna forma, su atención en el hogar es la misma que si hubiera tenido un parto vaginal. También hay

algunos pasos específicos para ayudar con su recuperación de la cirugía.

En las 2 semanas siguientes, es normal que presente lo siguiente:

- menos apetito
- sentirse abrumada
- llanto sin motivo aparente
- agitación
- ansiedad o nerviosismo
- problemas de concentración
- cambios de humor
- cansancio
- sentirse irritable
- problemas para dormir
- sentirse impaciente

## Tips for coping

To cope with these emotional changes, remember to take breaks and rest. It may also help to:

- Accept help from family or friends for meals or cleaning.
- Take a break and go out for dinner or a movie, enjoy a carry out meal or meet a friend for lunch.
- Talk about your feelings with someone you trust.
- Get outside for a few minutes every day, even if you just sit outside or take a walk.
- Find time for yourself to take a bath, or something else you enjoy for at least 15 minutes a day.
- Eat a healthy diet. Eat small meals more often, rather than 2 or 3 large meals.
- Don't hesitate to talk to your doctor, nurse practitioner or nurse midwife about how you feel.

## How Others Can Help You

Ask your support person (a family member or friend) to learn more about what you are going through and how to help you. Examples of ways they can help you are:

- Encourage you to rest as much as possible.
- Take you seriously and listen to your concerns.
- Go to the doctor or therapist with you to get more information about how to support you.
- Help you set limits on what you can do right now.
- Sit with you when you are feeling bad.
- Give you permission to do things to take care of yourself during this time.

## Consejos

Para sobrellevar estos cambios emocionales, recuerde tomarse recreos y descansar. También puede ayudar:

- Aceptar la ayuda de la familia o los amigos para cocinar o limpiar.
- Tomarse un recreo y salir a cenar o al cine, disfrutar de una cena comprada para llevar o reunirse con un amiga a almorzar.
- Hablar sobre lo que siente con alguien en quien confíe.
- Salir unos minutos cada día, aunque sólo sea a sentarse afuera o a caminar un poco.
- Hacerse el tiempo para hacer algo por usted, como tomar un baño de tina o realizar otra actividad que disfrute por al menos 15 minutos al día.
- Seguir una dieta sana. Coma alimentos en porciones más pequeñas de manera más frecuente, en vez de 2 o 3 comidas grandes.
- No dude en hablar con el médico, enfermera practicante o enfermera partera sobre cómo se siente.

## Formas en que le pueden ayudar

Pida a su persona de apoyo (familiar o amigo) que aprenda más sobre el proceso por el que está pasando y cómo puede ayudar. Ejemplos de formas en que pueden ayudar:

- Instarla a que descanse tanto como sea posible.
- Tomarla en serio y escuchar sus inquietudes.
- Ir al médico o terapeuta para obtener más información sobre cómo apoyarla.
- Ayudar a poner límites para lo que puede hacer en este momento.
- Sentarse con usted cuando se sienta mal.
- Darle permiso para practicar el autocuidado durante este tiempo.

## When it is more serious

It is normal to have these types of feelings after delivery. If these last more than 2 weeks, talk to your health care provider to find out if you may have a **perinatal mood disorder**. Symptoms can appear any time during pregnancy and in the first year after delivery. Listed here are the general types and their possible symptoms.

**Postpartum Depression** symptoms may include:

- Feeling angry or irritable
- Lack of interest in the baby
- Appetite and sleep problems
- Crying and sadness
- Feelings of guilt, shame or hopelessness
- Loss of interest, joy or pleasure in things you used to enjoy
- Possible thoughts of harming the baby or yourself

**Postpartum Anxiety** symptoms may include:

- Constant worry
- Feeling that something bad is going to happen
- Racing thoughts
- Sleep and appetite problems
- Not able to sit still
- Physical symptoms like dizziness, hot flashes and nausea

**Perinatal Obsessive-Compulsive Disorder** symptoms may include:

- Repetitive, upsetting and unwanted thoughts or mental images
- A need to do certain things over and over to reduce anxiety from these thoughts

## Cuando se trata de algo más grave

Es normal tener este tipo de emociones después del parto. Si duran más de 2 semanas, hable con su proveedor de cuidados de salud para descubrir si tiene un **trastorno del estado de ánimo perinatal**. Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y el primer año después del parto. Mostramos una lista de los tipos generales y los síntomas posibles.

Entre los síntomas de **depresión posparto** se encuentran:

- sentirse irritable
- falta de interés en el bebé
- problemas de sueño o apetito
- llanto y tristeza
- sentirse culpable, avergonzada o desesperanzada
- pérdida de interés, alegría o placer por las cosas que solía disfrutar
- posibles ideas de lastimarse o lastimar al bebé

Entre los síntomas de **ansiedad posparto** se encuentran:

- preocupación constante
- sentir que va a pasar algo malo
- pensamientos rápidamente cambiantes
- problemas de sueño y apetito
- incapacidad de sentarse tranquila
- síntomas físicos, como mareos, accesos repentinos de calor y náuseas

Entre los síntomas del **trastorno obsesivo-compulsivo perinatal** se encuentran:

- pensamientos o imágenes mentales repetitivos, perturbadores o indeseados
- necesidad de hacer ciertas cosas muchas veces para reducir la ansiedad por estos pensamientos

**Postpartum Stress Disorder** is often caused by a traumatic delivery. Symptoms may include:

- Flashbacks of the trauma
- Feelings of anxiety
- A need to avoid things related to the event
- Anxiety and panic attacks
- Feeling detached or that things seem unreal

**Postpartum Psychosis** symptoms may include:

- Seeing or hearing voices or images others can't see or hear
- Feeling very energetic and unable to sleep
- Believing things are not true and not trusting people around you

Postpartum psychosis is rare and can be dangerous. Help is needed right away.

**El trastorno por estrés posparto** suele ser causado por un parto traumático. Los síntomas pueden ser, entre otros, los siguientes:

- revivir el trauma
- sentimientos de ansiedad
- necesidad de evitar los temas relacionados con la situación
- ansiedad y crisis de pánico
- sentirse desconectada o como si las cosas no fueran reales

Entre los síntomas de **psicosis posparto** se encuentran:

- ver u oír voces o imágenes que otras personas no pueden ver ni escuchar
- sentirse muy energética e incapaz de dormir
- creer que las cosas no son reales y ser incapaz de confiar en las personas a su alrededor

La psicosis posparto es muy rara y puede ser peligrosa. Se necesita ayuda inmediata.

## Getting treatment

Talk to your health care provider and seek treatment if you have any signs of a perinatal mood or anxiety disorder. Do not be embarrassed, feel guilty or blame yourself. Many women do not know the signs or don't think it can happen to them. Share your symptoms and ask to be seen as soon as possible.

### Resources and More Information

- POEM (Perinatal Outreach and Education for Moms)  
614-315-8989  
They can answer your questions and provide you with support and referral information.
- Post Partum Support International  
[www.postpartum.net/en-espanol/](http://www.postpartum.net/en-espanol/) or  
1-800-944-4PPD (4773)  
Online information, resources and help line.

### **If you feel like harming yourself or your baby, it is important to seek help right away.**

Go to the nearest emergency department or call for help.

Resources include:

- Emergency Department at Ohio State University Hospital: 410 W 10th Ave, Columbus, OH 43210
- Emergency Department at Ohio State East Hospital: 181 Taylor Ave, Columbus, OH 43203
- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255
- Netcare Access: 614-276-2273

## Obtener tratamiento

Hable con su proveedor de cuidados de salud y busque tratamiento si tiene señales de algún trastorno de ansiedad o humor perinatal. No se avergüence ni sienta culpa, ni tampoco se culpe. Muchas mujeres desconocen las señales de la depresión o creen que no les sucederá a ellas. Comparta sus síntomas y pida que le hagan un control lo antes posible.

### Recursos y más información

- Servicio de Extensión Perinatal y Educación para Mamás (POEM, Perinatal Outreach and Education for Moms),  
614-315-8989  
Pueden responder sus preguntas y brindarle apoyo e información de referencia.
- Post Partum Support International  
[www.postpartum.net/en-espanol/](http://www.postpartum.net/en-espanol/) o 1-800-944-4PPD (4773)  
Línea de ayuda, recursos e información en línea.

**Si siente el impulso de lastimarse o lastimar a su bebé, es importante que busque ayuda de inmediato.** Vaya al departamento de urgencias más cercano o llame para obtener ayuda.

Entre los recursos se encuentran:

- Departamento de Urgencias de Ohio State University Hospital: 410 W 10th Ave, Columbus, OH 43210
- Departamento de Urgencias de Ohio State East Hospital: 181 Taylor Ave, Columbus, OH 43203
- Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255
- Netcare Access: 614-276-2273

## DECLARACIÓN DE INFORMACIÓN DE LA VACUNA

# Vacuna MMR (sarampión, paperas y rubéola): *Lo que necesita saber*

Many vaccine information statements are available in Spanish and other languages. See [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

Están disponibles hojas de información sobre vacunas en español y en muchos otros idiomas. Visite [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

## 1. ¿Por qué es necesario vacunarse?

La vacuna MMR puede prevenir el sarampión, las paperas y la rubéola.

- El **SARAMPIÓN (measles, M)** causa fiebre, tos, escurrimiento nasal y ojos rojos y llorosos, seguidos frecuentemente de sarpullido que cubre todo el cuerpo. Puede causar convulsiones (a menudo, con fiebre), infecciones del oído, diarrea y neumonía. En casos poco frecuentes, el sarampión puede causar daño cerebral o la muerte.
- Las **PAPERAS (mumps, M)** causan fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, cansancio, pérdida del apetito y glándulas salivales hinchadas y dolorosas bajo las orejas. Pueden causar sordera, hinchazón de la membrana que recubre el cerebro y/o la médula espinal, dolor e hinchazón de los testículos u ovarios y, en casos muy poco frecuentes, la muerte.
- La **RUBÉOLA (R)** causa fiebre, dolor de garganta, sarpullido, dolor de cabeza e irritación de los ojos. La rubéola puede causar artritis hasta en la mitad de las mujeres adolescentes y adultas. Si una persona contrae la rubéola mientras está embarazada, podría perder al bebé, o el bebé podría nacer con defectos de nacimiento graves.

La mayoría de las personas que reciben la vacuna MMR estarán protegidas de por vida. Las vacunas y las altas tasas de vacunación han hecho que estas enfermedades sean mucho menos frecuentes en Estados Unidos.

## 2. Vacuna MMR

Los niños necesitan 2 dosis de la vacuna MMR, usualmente:

- La primera dosis a la edad de 12 a 15 meses
- La segunda dosis a los 4 a 6 años

Los lactantes que viajen fuera de Estados Unidos cuando tengan 6 a 11 meses de edad deben recibir una dosis de la vacuna MMR antes de viajar. Estos niños todavía deben recibir 2 dosis adicionales a las edades recomendadas para obtener protección duradera a largo plazo.

En niños mayores, adolescentes y adultos, también se necesitan 1 o 2 dosis de la vacuna MMR si aún no tienen inmunidad contra el sarampión, paperas y rubéola. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a determinar cuántas dosis se necesitan en su caso.

Se podría recomendar una tercera dosis de la vacuna MMR en ciertas personas en situaciones de brotes de paperas.

La vacuna MMR se puede aplicar al mismo tiempo que otras vacunas. Los niños de 12 meses a 12 años podrían recibir la vacuna MMR junto con la vacuna de la varicela en una sola inyección, conocida como MMRV. Su proveedor de atención médica puede proporcionarle más información.

## 3. Hable con su proveedor de atención médica

Informe a su proveedor de vacunas si la persona que recibe la vacuna:

- Ha tenido una **reacción alérgica después de recibir una dosis previa de las vacunas MMR o MMRV** o si ha tenido cualquier **alergia severa y potencialmente mortal**
- Está **embarazada** o cree que podría estarlo; las personas embarazadas no deben recibir la vacuna MMR
- Tiene **sistema inmunitario debilitado** o sus **padres, hermanos o hermanas tienen antecedentes de problemas hereditarios o congénitos del sistema inmunitario**
- Ha tenido alguna vez un **padecimiento que haga que se le formen moretones o que sangre fácilmente**
- Ha recibido en fecha reciente **una transfusión de sangre u otros productos de sangre**
- Tiene **tuberculosis**
- Ha recibido cualquier otra vacuna en las 4 semanas previas



En algunos casos, su proveedor de atención médica podría decidir que se posponga la vacuna MMR hasta una visita futura.

Se puede vacunar a personas con enfermedades leves, como el catarro común. Las personas con enfermedad moderada o grave usualmente deben esperar hasta recuperarse antes de recibir la vacuna MMR.

Su proveedor de atención médica puede proporcionarle más información.

---

#### 4. Riesgos de una reacción a la vacuna

---

- Pueden ocurrir dolor de brazo por la inyección o enrojecimiento en el sitio de administración de la inyección, fiebre y sarpullido leve después de recibir la vacuna MMR.
- A veces, ocurren hinchazón de las glándulas de las mejillas o el cuello, o dolor y rigidez temporales en articulaciones (principalmente en mujeres adolescentes o adultas) después de recibir la vacuna MMR.
- En raras ocasiones, ocurren reacciones más graves. Entre estas, se incluyen las convulsiones (a menudo con fiebre) o número bajo temporal de plaquetas, que puede causar sangrado o moretones inusuales.
- En personas con problemas graves del sistema inmunitario, esta vacuna podría causar una infección potencialmente mortal. Las personas con problemas graves del sistema inmunitario no deben recibir la vacuna MMR.

En algunos casos, las personas se desmayan después de procedimientos médicos, incluidas las vacunaciones. Informe a su proveedor de atención médica si se siente mareado o si tiene cambios en la visión o zumbido en los oídos.

Al igual que con cualquier medicina, hay probabilidades muy remotas de que una vacuna cause una reacción alérgica grave, otra lesión grave o la muerte.

---

#### 5. ¿Qué hago si ocurre algún problema grave?

---

Podría ocurrir una reacción alérgica después de que la persona vacunada deje la clínica. Si observa signos de una reacción alérgica grave (ronchas, hinchazón de la

cara y garganta, dificultad para respirar, latidos rápidos, mareo o debilidad), llame al 9-1-1 y lleve a la persona al hospital más cercano.

Llame a su proveedor de atención médica si hay otros signos que le preocupan.

Las reacciones adversas se deben reportar al Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS (Sistema para reportar reacciones adversas a las vacunas). Es usual que el proveedor de atención médica informe sobre ello, o también puede hacerlo usted mismo. Visite el sitio web de VAERS en [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov) o llame al 1-800-822-7967. El VAERS es solo para informar sobre reacciones y el personal de VAERS no proporciona consejos médicos.

---

#### 6. Programa nacional de compensación por lesiones ocasionadas por vacunas

---

El National Vaccine Injury Compensation Program, VICP (Programa nacional de compensación por lesiones ocasionadas por vacunas), es un programa federal que se creó para compensar a las personas que podrían haber experimentado lesiones ocasionadas por ciertas vacunas. Las reclamaciones relativas a presuntas lesiones o fallecimientos debidos a la vacunación tienen un límite de tiempo para su presentación, que puede ser de tan solo dos años. Visite el sitio web de VICP en [www.hrsa.gov/vaccinecompensation](http://www.hrsa.gov/vaccinecompensation) o llame al 1-800-338-2382 para obtener información acerca del programa y de cómo presentar una reclamación.

---

#### 7. ¿Dónde puedo obtener más información?

---

- Consulte a su proveedor de atención médica.
- Llame a su departamento de salud local o estatal.
- Visite el sitio web de la Food and Drug Administration, FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos), para consultar los folletos informativos de las vacunas e información adicional en [www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines](http://www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines).
- Comuníquese con los Centers for Disease Control and Prevention, CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades):
  - Llame al 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) o
  - Visite el sitio web de los CDC en [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines).

Spanish translation provided by the Immunization Action Coalition

Vaccine Information Statement  
**MMR Vaccine**

42 U.S.C. § 300aa-26

8/6/2021

OFFICE  
USE  
ONLY



## DECLARACIÓN DE INFORMACIÓN DE LA VACUNA

# Vacuna Tdap (tétanos, difteria, tos ferina): *Lo que necesita saber*

Many vaccine information statements are available in Spanish and other languages. See [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

Están disponibles hojas de información sobre vacunas en español y en muchos otros idiomas. Visite [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

## 1. ¿Por qué es necesario vacunarse?

La vacuna contra Tdap puede prevenir el tétanos, la difteria y la tos ferina (tetanus, diphtheria and pertussis, Tdap).

La difteria y la tos ferina se contagian de persona a persona. El tétanos entra en el cuerpo a través de cortes o heridas.

- El **TÉTANOS (T)** causa rigidez dolorosa de los músculos. El tétanos puede causar problemas graves de salud, como incapacidad para abrir la boca, dificultad para tragar y respirar o la muerte.
- La **DIFTERIA (D)** puede causar dificultad para respirar, insuficiencia cardíaca, parálisis o muerte.
- La **TOS FERINA (aP)**, también conocida como “coqueluche”, puede causar tos violenta e incontrolable que dificulta respirar, comer o beber. La tos ferina puede ser extremadamente grave, especialmente en bebés y niños pequeños, y causar neumonía, convulsiones, daño cerebral o muerte. En adolescentes y adultos, puede causar pérdida de peso, pérdida de control de la vejiga, desmayo y fracturas de costillas por la tos intensa.

## 2. Vacuna Tdap

La vacuna Tdap es solo para niños de 7 años o más, adolescentes y adultos.

Los **adolescentes** deben recibir una sola dosis de la vacuna Tdap, de preferencia a los 11 o 12 años.

Las **embarazadas** deben recibir una dosis de Tdap durante cada embarazo, de preferencia en la primera parte del tercer trimestre, como ayuda para proteger al recién nacido contra la tos ferina. Los lactantes están en mayor riesgo de tener complicaciones graves y potencialmente mortales de la tos ferina.

Los **adultos** que no han recibido la vacuna Tdap deben recibir una dosis de la vacuna Tdap.

Además, **los adultos deben recibir una dosis de refuerzo de las vacunas Tdap o Td** (otra vacuna, que protege contra el tétanos y difteria, no contra la tos ferina) **cada 10 años**, o después de 5 años en el caso de una herida o quemadura grave o contaminada.

Las vacunas Tdap o Td se pueden aplicar al mismo tiempo que otras vacunas.

## 3. Hable con su proveedor de atención médica

Informe a su proveedor de vacunas si la persona que recibe la vacuna:

- Ha tenido una **reacción alérgica después de recibir una dosis previa de cualquier vacuna que proteja contra el tétanos, difteria o tos ferina**, o si ha tenido cualquier **alergia severa y potencialmente mortal**
- Ha tenido **coma, disminución del nivel de consciencia o convulsiones prolongadas en los 7 días posteriores a una dosis previa de cualquier vacuna contra la tos ferina (DTP, DTaP o Tdap)**
- Tiene **convulsiones u otro problema del sistema nervioso**
- Alguna vez ha tenido el **Guillain-Barré Syndrome** (también llamado “GBS”)
- Ha tenido **dolor intenso o hinchazón después de una dosis previa de cualquier vacuna que proteja contra el tétanos o la difteria**

En algunos casos, su proveedor de atención médica podría decidir que se posponga la vacuna Tdap hasta una visita futura.



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention



Se puede vacunar a personas con enfermedades leves, como el catarro común. Las personas con enfermedad moderada o grave usualmente deben esperar hasta recuperarse antes de recibir la vacuna Tdap.

Su proveedor de atención médica puede proporcionarle más información.

---

#### 4. Riesgos de una reacción a la vacuna

---

- A veces ocurren dolor, enrojecimiento o hinchazón en el sitio donde se administró la inyección, fiebre leve, dolor de cabeza, sensación de cansancio, náusea, vómito, diarrea o dolor estomacal después de recibir la vacuna Tdap.

En algunos casos, las personas se desmayan después de procedimientos médicos, incluidas las vacunaciones. Informe a su proveedor de atención médica si se siente mareado o si tiene cambios en la visión o zumbido en los oídos.

Al igual que con cualquier medicina, hay probabilidades muy remotas de que una vacuna cause una reacción alérgica grave, otra lesión grave o la muerte.

---

#### 5. ¿Qué hago si ocurre algún problema grave?

---

Podría ocurrir una reacción alérgica después de que la persona vacunada deje la clínica. Si observa signos de una reacción alérgica grave (ronchas, hinchazón de la cara y garganta, dificultad para respirar, latidos rápidos, mareo o debilidad), llame al 9-1-1 y lleve a la persona al hospital más cercano.

Llame a su proveedor de atención médica si hay otros signos que le preocupan.

Las reacciones adversas se deben reportar al Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS (Sistema para reportar reacciones adversas a las vacunas). Es usual que el proveedor de atención médica informe sobre ello, o también puede hacerlo usted mismo. Visite el sitio web de VAERS en [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov)

o llame al 1-800-822-7967. El VAERS es solo para informar sobre reacciones y el personal de VAERS no proporciona consejos médicos.

---

#### 6. Programa nacional de compensación por lesiones ocasionadas por vacunas

---

El National Vaccine Injury Compensation Program, VICP (Programa nacional de compensación por lesiones ocasionadas por vacunas) es un programa federal que se creó para compensar a las personas que podrían haber experimentado lesiones ocasionadas por ciertas vacunas. Las reclamaciones relativas a presuntas lesiones o fallecimientos debidos a la vacunación tienen un límite de tiempo para su presentación, que puede ser de tan solo dos años. Visite el sitio web de VICP en [www.hrsa.gov/vaccinecompensation](http://www.hrsa.gov/vaccinecompensation) o llame al 1-800-338-2382 para obtener información acerca del programa y de cómo presentar una reclamación.

---

#### 7. ¿Dónde puedo obtener más información?

---

- Consulte a su proveedor de atención médica.
- Llame a su departamento de salud local o estatal.
- Visite el sitio web de la Food and Drug Administration, FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos), para consultar los folletos informativos de las vacunas e información adicional en [www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines](http://www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines).
- Comuníquese con los Centers for Disease Control and Prevention, CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades):
  - Llame al 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) o
  - Visite el sitio web de los CDC en [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines).

Spanish translation provided by the Immunization Action Coalition



## DECLARACIÓN DE INFORMACIÓN DE LA VACUNA

# Vacuna contra la influenza (gripe) (inactivada o recombinante): *Lo que necesita saber*

Many vaccine information statements are available in Spanish and other languages. See [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

Están disponibles hojas de información sobre vacunas en español y en muchos otros idiomas. Visite [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

### 1. ¿Por qué es necesario vacunarse?

La vacuna contra la influenza puede prevenir la influenza (gripe).

La **gripe** es una enfermedad contagiosa que se propaga cada año en Estados Unidos, generalmente entre octubre y mayo. Aunque cualquiera puede contraer la gripe, es más peligrosa para algunas personas. Los bebés y niños pequeños, personas de 65 años o más, embarazadas y las personas con ciertas enfermedades o sistema inmunitario debilitado tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones de la gripe.

La neumonía, bronquitis, infecciones sinusales e infecciones del oído son ejemplos de complicaciones relacionadas con la gripe. Si tiene un padecimiento médico, como una enfermedad del corazón, cáncer o diabetes, la gripe puede empeorarla.

La gripe puede causar fiebre y escalofríos, dolor de garganta, dolor muscular, fatiga, tos, dolor de cabeza y secreción nasal o congestión nasal. Aunque algunas personas podrían tener vómito y diarrea, esto es más frecuente en niños que en adultos.

En un año promedio, **miles de personas mueren por influenza en Estados Unidos** y muchas más son hospitalizadas. La vacuna contra la gripe previene cada año millones de casos de la enfermedad y visitas al médico relacionadas con la gripe.

### 2. Vacuna contra la influenza

Los CDC recomiendan que todas las personas de 6 meses o más se vacunen en cada temporada de gripe. **En niños de 6 meses a 8 años**, se podrían necesitar 2 dosis durante una sola temporada de gripe. **Todos los demás** necesitan solo 1 dosis cada temporada de gripe.

La protección tarda aproximadamente 2 semanas después de la vacunación.

Hay muchos virus de la gripe y siempre están cambiando. Cada año se produce una nueva vacuna contra la gripe, para proteger contra los virus de la influenza que se cree que probablemente causen enfermedad en la temporada venidera de gripe. Incluso si la vacuna no coincide exactamente con estos virus, todavía brindaría cierta protección.

La vacuna contra la influenza **no causa gripe**.

La vacuna contra la influenza se puede administrar al mismo tiempo que otras vacunas.

### 3. Hable con su proveedor de atención médica

Informe a su proveedor de vacunas si la persona que recibe la vacuna:

- Ha tenido una **reacción alérgica después de recibir una dosis previa de la vacuna contra la influenza** o si ha tenido cualquier **alergia severa y potencialmente mortal**.
- Alguna vez ha tenido el **Guillain-Barré Syndrome** (también llamado “GBS”)

En algunos casos, su proveedor de atención médica podría decidir que se posponga la vacunación contra la influenza hasta una visita futura.

La vacuna contra la gripe se puede administrar en cualquier momento durante el embarazo. Las personas que están o estarán embarazadas durante la temporada de influenza deben recibir la vacuna inactivada contra la influenza.

Se puede vacunar a personas con enfermedades leves, como el catarro común. Las personas con enfermedad



moderada o grave usualmente deben esperar hasta recuperarse para recibir la vacuna contra la influenza.

Su proveedor de atención médica puede proporcionarle más información.

---

#### 4. Riesgos de una reacción a la vacuna

---

- Podría haber dolor, enrojecimiento e hinchazón en el sitio de la inyección, fiebre, dolor muscular y dolor de cabeza después de recibir la vacuna contra la influenza.
- Es posible un aumento muy pequeño del riesgo de contraer el Guillain-Barré Syndrome (GBS) después de recibir la vacuna inactivada contra la influenza (la vacuna contra la gripe).

Los niños pequeños que reciben juntas la vacuna contra la gripe y la vacuna antineumocócica (PCV13) y/o la vacuna DTaP podrían tener probabilidades levemente mayores de convulsiones causada por la fiebre. Informe a su proveedor de atención médica si un niño que recibe la vacuna contra la influenza ha tenido convulsiones alguna vez.

En algunos casos, las personas se desmayan después de procedimientos médicos, incluidas las vacunaciones. Informe a su proveedor de atención médica si se siente mareado o si tiene cambios en la visión o zumbido en los oídos.

Al igual que con cualquier medicina, hay probabilidades muy remotas de que una vacuna cause una reacción alérgica grave, otra lesión grave o la muerte.

---

#### 5. ¿Qué hago si ocurre algún problema grave?

---

Podría ocurrir una reacción alérgica después de que la persona vacunada deje la clínica. Si observa signos de una reacción alérgica grave (ronchas, hinchazón de la cara y garganta, dificultad para respirar, latidos rápidos, mareo o debilidad), llame al 9-1-1 y lleve a la persona al hospital más cercano.

Llame a su proveedor de atención médica si hay otros signos que le preocupan.

Spanish translation provided by the Immunization Action Coalition

Vaccine Information Statement  
**Inactivated Influenza Vaccine**

Las reacciones adversas se deben reportar al Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS (Sistema para reportar reacciones adversas a las vacunas). Es usual que el proveedor de atención médica informe sobre ello, o también puede hacerlo usted mismo. Visite el sitio web de VAERS en [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov) o llame al 1-800-822-7967. *El VAERS es solo para informar sobre reacciones y el personal de VAERS no proporciona consejos médicos.*

---

#### 6. Programa nacional de compensación por lesiones ocasionadas por vacunas

---

El National Vaccine Injury Compensation Program, VICP (Programa nacional de compensación por lesiones ocasionadas por vacunas) es un programa federal que se creó para compensar a las personas que podrían haber experimentado lesiones ocasionadas por ciertas vacunas. Las reclamaciones relativas a presuntas lesiones o fallecimientos debidos a la vacunación tienen un límite de tiempo para su presentación, que puede ser de tan solo dos años. Visite el sitio web de VICP en [www.hrsa.gov/vaccinecompensation](http://www.hrsa.gov/vaccinecompensation) o llame al 1-800-338-2382 para obtener información acerca del programa y de cómo presentar una reclamación.

---

#### 7. ¿Dónde puedo obtener más información?

---

- Consulte a su proveedor de atención médica.
- Llame a su departamento de salud local o estatal.
- Visite el sitio web de la Food and Drug Administration, FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos), para consultar los folletos informativos de las vacunas e información adicional en [www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines](http://www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines).
- Comuníquese con los Centers for Disease Control and Prevention, CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades):
  - Llame al 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) o
  - Visite el sitio web de los CDC en [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines).

42 U.S.C. § 300aa-26

8/6/2021

OFFICE  
USE  
ONLY





**THE OHIO STATE UNIVERSITY**

---

WEXNER MEDICAL CENTER

[wexnermedical.osu.edu](http://wexnermedical.osu.edu)