



**COORDINACIÓN DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN
CON USUARIOS**

INFORME FACEBOOK LIVE

TEMA: CUIDADOS DEL EMBARAZO

OCTUBRE 08/2021

Barranquilla, Octubre de 2021

OBJETIVO

Desde la plataforma de Facebook Live se ha desarrollado una serie de actividades con el objetivo de crear espacios de información, educación y comunicación, donde los usuarios pueden aprender sobre distintos temas relacionados con su salud y su afiliación a la EPS, además de participar e interactuar con las personas encargadas de presentar cada temática. Uno de estos espacios fue el programa de facebook live realizado con el tema sobre CUIDADOS DEL EMBARAZO, llevado a cabo el día 8 de octubre del presente año.

El objetivo general del programa titulado cuidados del embarazo, es conscientizar sobre el cuidado prenatal en el embarazo ya que puede ayudar a su bebé y a la gestante sanos. También permite al cuerpo medico prevenir y descubrir posibles problemas de salud antes, cuando el tratamiento es más efectivo. El tratamiento temprano puede curar muchos problemas y prevenir otros.

CONVOCATORIA



Para lograr el éxito de la actividad anteriormente mencionada, fue necesario hacer una campaña de convocatoria y difusión de mensaje de invitación, para lo cual se utilizaron herramientas audiovisuales, las cuales fueron difundidas a través de las redes oficiales de CAJACOPI, página web, mensajes de WhatsApp e invitación directa a los usuarios por parte del personal del call center y servicio al usuario.

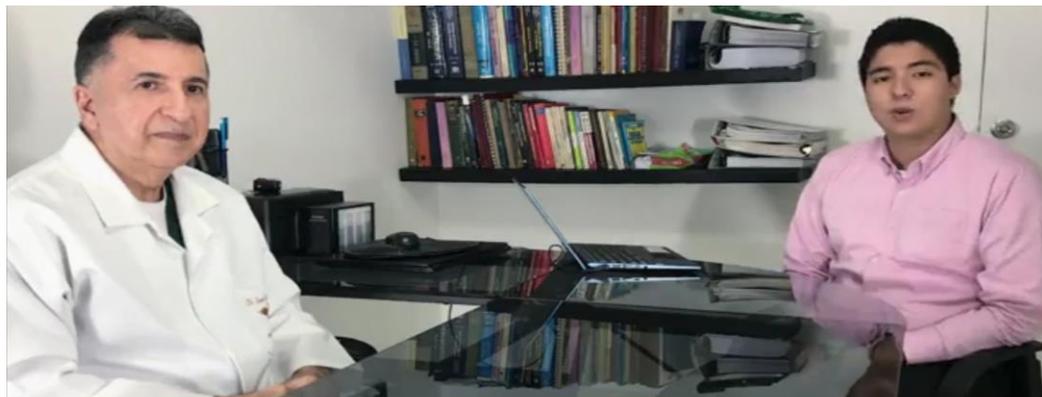
Los resultados de la convocatoria y difusión del mensaje de invitación se vieron reflejados el día del evento. La transmisión en vivo fue vista por decenas de personas con un número amplio de 81 reacciones y 47 comentarios, donde pudimos leer felicitaciones, recibir preguntas e inquietudes. Esta actividad fue compartida 37 veces por usuarios de la red social.

DESARROLLO DEL EVENTO



cajacopi
DR. FARID SESIN TANUS
MEDICO ESP. EN GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA

A graphic with a blue border. On the left is the 'cajacopi' logo with the tagline 'CUIDA DE TI Y DE TU SALUD'. In the center is an illustration of a pregnant woman with a heart rate monitor overlay and the text 'CUIDAR ES DAR AMOR'. On the right is a small video inset of Dr. Sesin Tanus. At the bottom, it says 'CUIDADOS EN EL EMBARAZO', 'Dr. Farid Sesin Tanus', 'Medico Especialista en Ginecología y Obstetricia', '#381', 'Línea de salud mental', 'VIGILADO Superpulsud', 'Línea Gratuita Nacional 018000111446', and 'Síguenos en nuestras redes' with social media icons.



Línea Gratuita Nacional
018000111446
www.cajacopieps.com

#381
Línea de salud mental

**NUESTRAS
LÍNEAS**

El 08 de Octubre del 2021, siendo las 10:00 AM, se dio inició a la transmisión en vivo, donde estuvo como moderador del evento el comunicador Moisés Carrillo García la cual inicia dando la bienvenida a todos, resaltando el tema de este nuevo programa : Cuidados en el embarazo. Posterior a esto, presenta al invitado y facilitador del tema al Dr. Farid Sesin Tanus, médico Cirujano especialista en cuidados prenatales.

Esta dinámica se desarrolló a través de la Fanpage Facebook institucional.

El programa inicia su desarrollo cuando se le hace la primera pregunta al invitado:

Cuidado de salud prenatal

La clave para proteger la salud de su bebé está en hacerse exámenes médicos prenatales regularmente. Si cree que puede estar embarazada, concierte su primera cita prenatal con el profesional de la salud.

En el primer examen prenatal, el profesional de la salud hará una prueba del embarazo, y estimará de cuántas semanas está basándose en la exploración física y la fecha de su última menstruación. Utilizará esta información para predecir la fecha aproximada del parto (de todos modos, una ecografía que se debe hacer cuando el embarazo esté más avanzado ayudará a corroborar esa fecha).

Si la mujer no tiene ningún factor de riesgo que pueda complicar el embarazo, probablemente bastará con que se haga exámenes prenatales: cada cuatro semanas hasta la 28ª semana de embarazo y a partir de

entonces, cada dos semanas hasta la 36ª semana de embarazo y luego una vez por semana hasta el parto. A lo largo del embarazo, el profesional de la salud que supervise el embarazo deberá pesar y tomar la tensión arterial al tiempo que evalúa el crecimiento y el desarrollo del bebé (palpando el abdomen, midiéndole el vientre y escuchando el latido cardíaco del feto a partir del segundo trimestre de embarazo). A lo largo del embarazo, también se debe practicar varias pruebas de diagnóstico prenatal, incluyendo análisis de sangre y de orina, exploraciones del cuello uterino y la ecografía según criterio médico.

¿Cuál es la importancia de la Nutrición y suplementos dentro del embarazo?

El médico refiere que el comer de forma saludable siempre es importante y especialmente durante el embarazo. Por lo tanto, asegúrese de que las calorías que ingiere proceden de alimentos nutritivos que contribuirán al crecimiento y desarrollo del bebé. Se deberá seguir una dieta equilibrada que incorpore los alimentos: Carne magra, Fruta, Verdura, Pan integral y Productos lácteos de bajo contenido en grasas. Si sigue una dieta saludable y equilibrada, tendrá más probabilidades de obtener los nutrientes que necesita. Pero necesitará más nutrientes esenciales (sobre todo calcio, hierro y ácido fólico) que antes de quedar embarazada. El profesional de la salud que supervise el embarazo le recetará vitaminas prenatales para estar seguro de que tanto la gestante como el bebé en proceso de crecimiento se están alimentando bien.

De todos modos, el hecho de tomar vitaminas prenatales no significa que se pueda seguir una dieta desequilibrada. Es importante que la mujer tenga

presente que debe alimentarse bien durante el embarazo. Las vitaminas prenatales son suplementos para completar la dieta, no la única fuente de esos nutrientes.

¿Porqué debo consumir el Calcio en el embarazo?

Los requerimientos de calcio de un feto son altos, por ello la mujer embarazada deberá aumentar el aporte de calcio para impedir que se le descalcifiquen los huesos.

Entre las fuentes ricas en calcio se incluyen los productos lácteos bajos en grasas, incluyendo la leche, el queso pasteurizado y el yogur, los zumos de naranja, la leche de soja, los cereales, las verduras de hoja verde oscuro, como las espinacas, la col rizada y el brócoli,

¿Porqué es necesario el Hierro durante el embarazo?

Las mujeres embarazadas necesitan ingerir aproximadamente 30mg de hierro cada día. ¿Por qué? Porque el hierro es necesario para fabricar hemoglobina, el componente de los glóbulos rojos encargado de transportar oxígeno. Los glóbulos rojos circulan por el cuerpo para transportar oxígeno a todas las células.

Si una persona no tiene suficiente hierro, su cuerpo no podrá fabricar suficientes glóbulos rojos y sus tejidos y órganos no recibirán el oxígeno que necesitan para funcionar correctamente. Por eso es especialmente importante que las mujeres embarazadas ingieran suficiente hierro a través de la dieta, tanto para su salud como para la de su bebe. A pesar de que este nutriente se puede encontrar en distintos tipos de alimentos, el hierro procedente de la carne se absorbe más fácilmente que el de origen vegetal.

Entre los alimentos ricos en hierro se incluyen: la carne roja, el salmón, los huevos, el tofu, las frutas deshidratadas, las verduras de hoja verde oscuro.

Ácido fólico

La recomendación a todas las mujeres en edad fértil y sobre todo aquellas que quieran quedar embarazadas deben tomar un suplemento de 0,4 mg de ácido fólico cada día, aparte del ácido fólico ingerido a través de la dieta.

¿Por qué es tan importante el ácido fólico? Los estudios han mostrado que tomar suplementos de ácido fólico un mes antes de la concepción y durante los tres primeros meses de embarazo reduce el riesgo de que el bebé nazca con un defecto del tubo neural.

El tubo neural –que se forma durante las primeras semanas de embarazo, posiblemente antes de que una mujer sepa siquiera que está embarazada acaba dando lugar al cerebro y la columna vertebral del bebé. Cuando el tubo neural no se forma o cierra correctamente, el resultado es un defecto del tubo neural, como la espina bífida.

De nuevo, el profesional de la salud que supervise el embarazo le recetará un suplemento multivitamínico prenatal que contenga la cantidad adecuada de ácido fólico. Algunos profesionales de la salud recomiendan incrementar todavía más el aporte de ácido fólico, especialmente en aquellas mujeres que han tenido previamente un hijo con un defecto del tubo neural.

La ingesta de agua durante el embarazo.

También es importante beber abundante líquido, sobre todo agua, durante el embarazo. El volumen sanguíneo de una mujer aumenta espectacularmente durante el embarazo, y beber suficiente agua cada día puede ayudarle a evitar problemas bastante habituales durante el embarazo, como la deshidratación y el estreñimiento.

Importancia del ejercicio durante el embarazo.

Se recomienda por lo menos dos horas de ejercicio a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada a aquellas mujeres que no sean muy activas. Si la mujer está acostumbrada a realizar actividades aeróbicas de intensidad elevada, tal vez pueda continuar con los entrenamientos, siempre y cuando su médico lo considere seguro. No obstante, antes de iniciar o continuar con cualquier programa de ejercicio físico, se debe dialogar con el médico tratante.

Está demostrado que hacer ejercicio durante el embarazo es muy beneficioso. El ejercicio regular puede ayudar a: impedir una ganancia de peso excesiva, reducir los problemas asociados al embarazo, como el dolor de espalda, las piernas hinchadas y el estreñimiento, dormir mejor, aumentar la energía, mejorar el estado de ánimo, prepararse para el parto, reducir el tiempo de recuperación posparto.

Las actividades de bajo impacto y moderada intensidad (como andar o nadar) son magníficas elecciones. El yoga o el método Pilates, así como los vídeos de gimnasia suave para embarazadas también son buenas opciones. Son

actividades de bajo impacto y trabajan tanto la fuerza como la flexibilidad y la relajación. De igual forma, se debe tener en cuenta que se debería limitar el ejercicio aeróbico de gran impacto y evitar los deportes o actividades que conllevan un riesgo de caídas y/o de lesiones abdominales. Entre las actividades prohibidas durante el embarazo se incluyen los deportes de contacto, el esquí alpino, el submarinismo y la equitación.

También es importante que sea consciente de los cambios que se están produciendo en su cuerpo. Durante el embarazo, su cuerpo produce una hormona denominada relaxina. Se cree que la relaxina ayuda a preparar el área pubiana y el cuello uterino para el parto. Esta hormona afloja los ligamentos, lo que puede provocarle cierta pérdida de estabilidad y hacerle más proclive a las lesiones. Por eso es más fácil que se haga torceduras o distensiones, sobre todo en lo que se refiere a las articulaciones de la pelvis, las lumbares y las rodillas. Además, su centro de gravedad cambiará conforme vaya avanzando el embarazo, lo que le hará perder más fácilmente el equilibrio e incrementará el riesgo de caídas.

Independientemente del tipo de ejercicio que se elija, se deben tomar descansos frecuentemente y beber abundante líquido. Sin embargo, si la mujer nota que le falta el aliento, se empieza a encontrar mal, o tiene alguna molestia, se debe bajar el ritmo o interrumpir la actividad. Si tiene alguna duda sobre la práctica de una actividad o deporte durante el embarazo, debe consultar al médico para que le dé recomendaciones específicas al respecto.

Sueño

Es importante que la mujer duerma suficiente durante el embarazo. Probablemente se sentirá más cansada de lo habitual. Y, a medida que vaya creciendo el bebé, le costará cada vez más encontrar una postura cómoda para dormir.

Probablemente la postura que le resultará más cómoda a medida que vaya avanzando el embarazo será estirada sobre un costado con las rodillas flexionadas. Además, esta postura facilita la función cardíaca, porque impide que el peso del bebé comprima las grandes venas y arterias que transportan sangre entre el corazón y las extremidades inferiores. Estirarse sobre un costado también ayuda a prevenir las varices, el estreñimiento, las hemorroides y las piernas hinchadas.

A las mujeres embarazadas se les recomienda dormir específicamente sobre el costado izquierdo. Puesto que una de las grandes venas pasa por la parte derecha del abdomen, estirarse sobre el costado izquierdo impide que el peso del útero la presione. Esta postura también optimiza el flujo sanguíneo hacia la placenta y, por tanto, la cantidad de oxígeno que le llega al bebé.

En la mayoría de los casos, descansar sobre cualquiera de los dos costados va bien y permite liberar a la espalda de parte del peso que tiene que cargar durante el día. Para estar más cómoda, póngase cojines entre las piernas, detrás de la espalda y debajo del vientre.

Cosas a evitar durante el embarazo.

Durante el embarazo, evitar ingerir, comer y hacer algunas cosas, es importante para el buen desarrollo del embarazo. Algunas sustancias que se deben evitar serían:

Evitar el Alcohol.

Aunque beber una copa de vino a la hora de cenar o tomarse una cerveza con los amigos de vez en cuando puede parecer inofensivo, nadie ha determinado cuál es la "cantidad segura" de alcohol que se puede tomar durante el embarazo. El alcohol, una de las causas más frecuentes de anomalías congénitas mentales y físicas, puede provocar problemas graves en un feto en proceso de desarrollo.

El alcohol llega fácilmente al feto, que está mucho menos preparado que la madre para eliminarlo de su organismo. Esto significa que el feto tiende a desarrollar una concentración de alcohol en sangre elevada, que permanecerá en su organismo durante períodos de tiempo más largos que en el organismo de la madre. Y el consumo moderado de alcohol, así como las borracheras periódicas, puede dejar secuelas en el sistema nervioso del bebé en proceso de desarrollo.

Evitar sustancias psi-coactivas.

Las mujeres embarazadas que consumen drogas exponen a sus bebés a múltiples riesgos, incluyendo el parto prematuro, el retraso del crecimiento,

diversas anomalías congénitas y problemas de aprendizaje y de conducta. Y sus hijos podrían nacer siendo adictos a las drogas que ellas consumieron durante el embarazo.

Si usted ha consumido cualquier droga en algún momento durante el embarazo, es importante que informe al profesional de la salud que supervisa su embarazo. Aunque usted haya dejado de consumir drogas, su bebé podría correr el riesgo de desarrollar problemas de salud.

Evitar la Nicotina.

Las mujeres embarazadas que fuman, les pasan nicotina y monóxido de carbono a los bebés. Los riesgos a que se expone el feto de una madre fumadora incluyen: parto prematuro, bajo peso natal, síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), asma y otros problemas respiratorios en el bebé.

Evite la Cafeína.

El abuso de la cafeína se ha asociado a mayor riesgo de aborto, de modo que lo más sensato es que limite, o mejor que evite por completo, el consumo de cafeína. Si se le está haciendo muy cuesta arriba dejar de golpe el café, pruebe lo siguiente: Empiece reduciendo el consumo a una o dos tazas de café al día, reduzca gradualmente la cantidad de cafeína ingerida combinando el café descafeinado con el café con cafeína, al final, intente dejar completamente de tomar café con cafeína de forma regular. Y tener en cuenta que la cafeína no se encuentra solamente en el café, también lo podemos encontrar en muchos tipos de té, bebidas de cola y otros refrescos.

energizantes que contienen cafeína. Si se están preguntando si también debería dejar de tomar chocolate, que también contiene cafeína, la buena noticia es que puede tomarlo, aunque con moderación. Mientras que una tableta de chocolate contiene un promedio de entre cinco y 30 mg de cafeína, una taza de café contiene entre 95 y 135 mg. O sea que puede tomar pequeñas cantidades de chocolate durante el embarazo.

Evitar ciertos alimentos.

Aunque la mujer en estado de gestación necesita comer abundantes alimentos saludables, también necesita evitar las enfermedades que se pueden transmitir a través de alimentos, como la listeriosis y la toxoplasmosis, que pueden poner en peligro la vida del feto y provocar anomalías congénitas o abortos. No pruebe los siguientes alimentos:

quesos cremosos no pasterizados (a menudo vendidos como “frescos”), incluyendo el queso feta, el de cabra, el Brie, el Camembert y el queso azul o Roquefort, leche, zumos y sidra de manzana no pasterizados.

huevos crudos o alimentos que contengan huevo crudo, incluyendo las mousses, el tiramisú, las pastas elaboradas con masa insuficientemente cocida, los helados caseros y los aliños para ensaladas que contengan yema de huevo crudos, carne rojas, pescado (sushi) o mariscos crudos o poco hechos. Embutidos, fiambres o salchichas.

Evitar peces que puedan contener niveles de mercurio elevados, ya que pueden provocar lesiones cerebrales en el feto en proceso de desarrollo. En lo que se refiere al consumo total de pescado y marisco, se debe limitar la

cantidad a aproximadamente doce onzas (unos 340g) a la semana, lo que corresponde aproximadamente a dos comidas. Asimismo, si desea consumir toma atún en conserva, tenga en cuenta el peso que contiene la lata. El atún en lata contiene pescados más pequeños y se puede comer dos veces por semana. Pero el atún blanco contiene un pescado más grande y solo se puede consumir una vez a la semana.

Evitar medicamentos de venta con y sin receta médica.

Algunos fármacos de venta sin receta médica de uso frecuente que por lo general son seguros, están prohibidos durante el embarazo debido a sus posibles efectos adversos sobre el bebé. Y algunos medicamentos de venta con receta médica también pueden ser perjudiciales para el feto en proceso de desarrollo. Para asegurarse de no tomar nada que podría ser perjudicial para el bebé: Pregunte a su médico qué medicamentos de venta con y sin receta médica son seguros durante el embarazo, Informe a su médico sobre cualquier medicamento que esté tomando.

Informe a todos los profesionales de la salud que le atiendan de que está embarazada para que lo tengan en cuenta cuando le recomienden o receten algún medicamento. Acuérdesse también de comentar con a su médico cualquier remedio natural, suplemento o vitamina que se plantee tomar.

Tener en cuenta que si antes de quedar embarazada le recetaron algún medicamento para una enfermedad o trastorno que todavía padece, consulte a su médico para que le ayude a sopesar los efectos beneficiosos y los riesgos potenciales de seguir medicándose y de dejar de hacerlo.

Si cae enferma (por ejemplo, le da gripe) o tiene síntomas molestos o dolorosos (por ejemplo, dolor de cabeza o de espalda), en todo tiempo se debe preguntar al médico qué medicamentos puede tomar y si hay formas alternativas de aliviarse los síntomas sin necesidad de medicarse.

HÁBITOS SALUDABLES DURANTE EL EMBARAZO.

Durante todo el embarazo, desde la primera semana hasta la última, es muy importante que la mujer se cuide para así cuidar a su bebé. A pesar de que deberá adoptar algunas precauciones y estar pendiente constantemente de cómo lo que hace y lo que no hace podría afectar al bebé, muchas mujeres aseguran que nunca se han sentido tan sanas como cuando estaban embarazadas, ya que las medidas de precaución durante la gestación conllevan a mejorar su estado de salud.

Finalmente, el médico hizo un llamado a todos los afiliados de Cajacopi EPS y a todas las gestantes a tener en cuenta todas las recomendaciones no fallar a este compromiso para contribuir a la mitigación de la pandemia en el país.

Se expone la línea de salud mental de Cajacopi Eps # 381

Línea de atención gratuita nacional 018000111446

Posterior a esta información, se culmina la transmisión en vivo con una reflexión sobre la importancia de los cuidados prenatales y puerperio, se agradece a nuestro invitado tan valiosa información. De igualmente se extiende la invitación a otra actividad de interés en salud programada para el día 08 del mes de Octubre /21.



Línea Gratuita Nacional
018000111446
www.cajacopieps.com

#381
Línea de salud mental