



Información Importante sobre las Pruebas de Embarazo

¿Cuándo debo hacerme la prueba de embarazo?

Si cree que es posible que esté embarazada, el hacerse la prueba de embarazo el mismo primer día en que se le deje de presentar el periodo puede ayudarle a recibir la atención y la asistencia que necesite. Las pruebas de embarazo tienen una fiabilidad del 99% para detectar un embarazo cuando se usan después de que deje de presentarse el periodo y se acatan las instrucciones. Algunas pruebas de embarazo son más sensibles que otras y se pueden hacer antes de que deje de presentarse el periodo, pero puede que los resultados que obtenga sean más fiables si espera hasta después del primer día en que deje de presentarse el periodo. Esto se debe a que la cantidad de la hormona del embarazo, llamada gonadotropina coriónica humana o hCG, presente en su orina se duplica cada 48 horas. Mientras más pronto se haga la prueba, más difícil será que ésta detecte la presencia de hCG.

¿Es la prueba de embarazo en la clínica mejor que las pruebas de embarazo que se compran en la tienda?

Su clínica usa el mismo método de prueba para detectar un embarazo que el que se usa en la casa con las pruebas de embarazo compradas en la tienda.

Si su prueba de embarazo da negativo...

- Incluso si su prueba de embarazo ha dado negativo, aun así existe la posibilidad de que esté embarazada, sobre todo si la prueba se hizo a tan solo unos días de la fecha en que se le debía haber presentado el periodo. Lo que puede hacer es volver a realizarse la prueba cada dos o tres días. Esta clínica le volverá a hacer la prueba al cabo de dos semanas si aún no se le ha presentado el periodo. Consulte a algún proveedor de atención ginecológica si las pruebas siguen dándole negativo y su periodo se mantiene ausente.
- Considere sus próximos pasos. Si su reacción al saber que no está embarazada es...
 - ☺ “¡¡Ufff! Qué bueno que no estoy embarazada...” Piense en cómo evitar que esto vuelva a suceder. Hable con la enfermera de su clínica y/o proveedor de atención médica sobre las opciones de métodos anticonceptivos. Escoja un método eficaz que les convenga a usted y a su pareja.
 - ☹ “*suspiro*... Ojalá estuviera embarazada...” Las parejas pueden demorar varios meses en lograr tener un embarazo. Existen métodos centrados en la concientización sobre la fertilidad que pueden ayudarle a lograr el embarazo. La mayoría son gratuitos. Hable con la enfermera de su clínica y/o proveedor de atención médica sobre estas opciones y sobre cualquier otra inquietud que tenga. Al tratar de quedar embarazada, no olvide...
 - tomar algún multivitamínico todos los días,
 - dejar de fumar y de consumir bebidas alcohólicas; no consuma drogas ilícitas,
 - asegurarse de tener bajo control cualquier afección médica que presente (p.ej. diabetes, asma, obesidad, etc.),
 - hablar con su médico con respecto a tomar medicamentos sin receta médica, incluyendo suplementos herbales, y
 - evitar el contacto con sustancias tóxicas como, por ejemplo, agentes químicos o heces de gatos o de ratones.

Si su prueba de embarazo da positivo...

- **Lo más importante:** Contacte inmediatamente a un médico o a una partera de atención prenatal. Esta clínica puede facilitarle un listado de proveedores locales.
- Comience a tomar multivitamínicos todos los días para mantener su cuerpo fuerte y prevenir la aparición de defectos congénitos. Las vitaminas prenatales son las que más ácido fólico contienen, pero cualquier multivitamínico ordinario, incluyendo los masticables concebidos para niños, contienen ácido fólico suficiente para prevenir los defectos congénitos que pudieran presentarse.
- Aliméntese bien. Trate de no saltarse comidas. Entre los alimentos importantes que debe tomar en cuenta para su régimen alimenticio están el pan, los cereales, los vegetales verdes (p.ej. el brócoli, la col de Bruselas, los guisantes, las verduras) y otros alimentos ricos en ácido fólico. No olvide que el ácido fólico reduce significativamente las probabilidades de que se presenten defectos congénitos.
- Abandone el hábito de fumar. La nicotina y demás agentes químicos presentes en los cigarrillos repercuten en el crecimiento y la nutrición del bebé desde las etapas más tempranas de su desarrollo.
- Abandone el consumo de bebidas alcohólicas. No consuma drogas ilícitas. Esas cosas perjudicarán a su bebé a lo largo del embarazo, pero sobre todo en los primeros 3-4 meses de desarrollo del feto.
- No tome ningún medicamento (ni siquiera medicamentos sin receta médica) a menos que un proveedor de asistencia médica que sepa que usted está embarazada le recete el medicamento.
- Cuidese su dentadura. Hágase un chequeo dental, cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental que contenga flúor, use enjuague bucal antiséptico dos veces al día y pásese el hilo dental todos los días.