QUÉ HACER DESPUÉS DE UN
NACIMIENTO PREMATURO
Una Guía para las Familias

UNIVERSITY OF UTAH
HEALTH CARE

TABLA DE CONTENIDOS

¿Qué es el nacimiento prematuro? 1

¿Por qué es importante el nacimiento prematuro?.. 1

¿Qué es el riesgo de tener otro nacimiento prematuro?..... 2

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de tener otro parto prematuro?..... 4

Tu Evaluación Personal de un Nacimiento Prematuro 10

17P: Composición y Makena™ 11

Especialistas en Medicina Materno Fetal 12

© Copyright 2014 University of Utah Health Care. This publication was created with the help of the following partners: Intermountain Healthcare, Utah Department of Health and March of Dimes Utah Chapter. If you have any questions or suggestions, please contact Erin A. S. Clark, M.D. at ***erin.clark@hsc.utah.edu*** *or* ***(801) 581-8425****.*

¿QUÉ ES EL NACIMIENTO PREMATURO?

El nacimiento prematuro es un nacimiento que ocurre demasiado pronto, antes de las 37 semanas completas de embarazo. Su fecha de vencimiento es a las 40 semanas de gestación, por lo que un parto prematuro es 3 o más semanas antes.

Un nacimiento prematuro espontáneo ocurre cuando una mujer empieza el proceso de parto antes de tiempo (parto prematuro) o por que la fuente de aguas se rompe demasiado pronto (ruptura prematura de membranas pretérmino, o RPMP).

Un nacimiento prematuro médicamente indicado es un parto que es recomendado por un profesional de la salud con el fin de reducir el riesgo de una mujer o de su hijo por nacer. Las razones más comunes para el parto prematuro por indicación médica incluyen:

- Problemas relacionados con el embarazo, como preeclampsia (alta presión durante el embarazo)
- Problemas de la salud materna, como la diabetes
- Problemas fetales como retraso en el crecimiento

¿POR QUÉ ES IMPORTA EL NACIMIENTO PREMATURO?

Es común. Aproximadamente 1 de cada 8 nacimientos en los Estados Unidos es prematuro (12%).

Es peligroso. Unidades de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) ayuda a los bebés prematuros para que tengan el mejor comienzo posible en la vida. A pesar del mejor cuidado médico, nacer prematuro puede significar problemas que duran hasta la edad adulta. Los bebés prematuros tienen un mayor índice de complicaciones después del parto. En los bebés que sobreviven, las complicaciones a largo plazo pueden incluir parálisis cerebral, retraso del desarrollo (retraso mental), problemas de comportamiento, enfermedad pulmonar crónica, sordera y ceguera.

Los bebés que nacen muy temprano tienen los mayores riesgos. Sin embargo, incluso los bebés que nacen "prematuros tardíos" (34 semanas a 36) tienen una mayor clasificación de complicaciones graves y la muerte. Todos los nacimientos prematuros son por lo tanto muy grave.

Es costoso. El nacimiento prematuro afecta a las familias y la sociedad. Es difícil para las familias emocionalmente y afecta la calidad de vida. También es costoso para las familias y para el sistema de salud. El costo estimado de nacimientos prematuros en los EE.UU. es de $26 mil millones por año - más de $51,000 por bebé prematuro.

¿QUÉ ES EL RIESGO DE TENER OTRO NACIMIENTO PREMATURO?

A veces no sabemos por qué ocurre un nacimiento prematuro. Sabemos que todas las mujeres que dan a luz antes de tiempo corren el riesgo de tener otro bebé prematuro.

El riesgo de una mujer a tener otro parto prematuro depende de

- Qué tan adelantado sucedió el nacimiento prematuro (s) (nacimientos anteriores=riesgo más alto)
- El número de nacimientos prematuros (más nacimientos prematuros = riesgo más alto)
- Cuánto tiempo ha pasado desde el último parto prematuro (menos tiempo = riesgo más alto)

Los factores fuertemente asociados con el parto prematuro son:

- Antecedente de parto prematuro. Usted ha tenido un parto adelantado en uno o más embarazos anteriores.
- Cuello uterino corto. Su cérvix - la abertura del útero – disminuye la preparación para el parto. Si una ecografía o un examen muestra que su cuello del útero se ha reducido muy temprano en el embarazo, usted tiene un mayor riesgo de parto prematuro.
- Embarazo distanciado menos de 6 meses. Usted ha quedado embarazada dentro de los 6 meses de su embarazo anterior.

- Gestación múltiple. Usted lleva en su vientre más de un bebé (gemelos o trillizos)
- El tabaquismo y el abuso de sustancias. Usted usa tabaco, medicamentos recetados para el dolor, o drogas de la calle.
- Condiciones médicas crónicas. Usted tiene un problema médico, tiene diabetes o presión arterial alta (hipertensión).
- Un bajo peso al normal, el sobrepeso, o una mala nutrición. Estar bajo o exceso de peso aumenta el riesgo.
- mínimo o ninguna atención prenatal.
- Raza Afroamericana.
- Problemas con el útero o el cérvix. Si usted ha tenido una cirugía en el útero o cérvix, usted tiene fibromas uterinos, o

si tiene una anomalía uterina (como útero bicorne o útero septado), usted puede estar en mayor riesgo de partos prematuros.

Tenga en cuenta que mientras estos factores pueden aumentar el riesgo de parto prematuro, son sólo parte de la historia. La mayoría de las mujeres que dan a luz a bebés prematuros no tienen factores de riesgo conocidos.

Vea a su evaluación de riesgo personal en la página 10. Esto debe ser completado por un médico en Medicina Materno-Fetal (MFM), idealmente durante la estancia hospitalaria de usted y de su bebé. Si esto no puede suceder durante su estancia en el hospital, usted debe asistir a una consulta con un médico en Medicina Materno-Fetal.

¿CÓMO PUEDO REDUCIR MI RIESGO DE TENER OTRO PARTO PREMATURO?

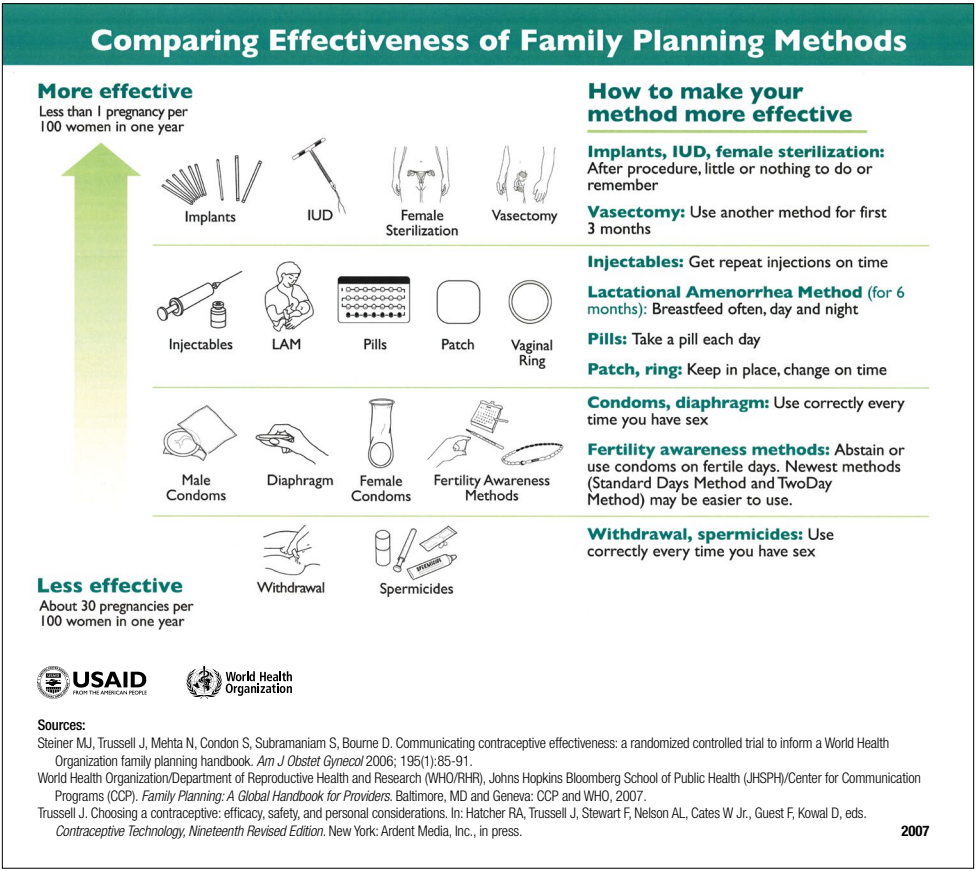
Debido a que el parto prematuro no es bien entendido, hay pocas maneras confiables para predecir o prevenirlo. Sin embargo, los estudios han demostrado que hay maneras de reducir su riesgo de tener otro bebé prematuro.

1) Planificar sus embarazos – y distanciarlos por lo menos 18 meses de diferencia.

Esperar 18 meses antes de quedar embarazada de nuevo le permite que su cuerpo se recupere y reduzca el riesgo de tener otro parto prematuro. Planificación del embarazo se asegura de que usted, su familia, y su cuerpo estén preparados para un nuevo miembro en la familia.

2) Utilizar un método anticonceptivo altamente efectivo lo más pronto posible después del parto.

La mejor manera de asegurar una distancia de 18 meses entre los embarazos es utilizando los métodos más efectivos de anticonceptivos, que incluyen el DIU (Dispositivo Intrauterino) o implante. Hable con su médico acerca de qué método



anticonceptivo es el mejor para usted. Algunos métodos anticonceptivos pueden empezar de forma segura antes de salir del hospital. Consulte la tabla a continuación para una comparación de las opciones de métodos anticonceptivos.

3) Si usted dio a luz antes de tiempó por que entro en el proceso de parto o porque se rompio la fuente de aguas, hable con su proveedor de atenció médica acerca de tomar 17P en su próximo embarazo.

La progesterona es una hormona natural del cuerpo que es importante para el embarazo. En las mujeres con antecedentes

de parto prematuro, una forma especial de progesterona llamada '17P ' puede reducir la probabilidad de tener otro bebé prematuro. De hecho, 17P es uno de los tratamientos más efectivos disponibles para las mujeres con antecedentes de parto prematuro. Los estudios demuestran que el tratamiento con 17P reduce el riesgo de otro parto prematuro en alrededor de un tercio (30%).

¿Quién puede recibir inyecciones de progesterona?

Usted es un candidato elegible para las inyecciones de progesterona en su próximo embarazo si usted ha tenido un parto prematuro de un bebé (no gemelos o múltiples), porque dio a luz o porque su fuente de aguas se rompió.

¿Las inyecciones de progesterona son seguras?

No hay evidencia de riesgo para la madre o el bebé. El riesgo de parto prematuro puede reducir si se administra las inyecciones. Es posible que tenga algo de incomodidad en el sitio de la inyección. Los estudios de bebés que se han realizado durante los primeros cuatro años de vida no mostraron evidencia de problemas de las inyecciones de progesterona.

¿Cómo se obtiene inyecciones de progesterona?

17P es recetado por su médico. Se administra como inyecciones semanales entre 16 semanas y 36 semanas de embarazo.

1. Preparado (composición) en las farmacias especiales – página 11
2. Un medicamento de marca llamada Makena™ – página 11

Su médico hablará con usted acerca de estas opciones y le ayudara a elegir qué tipo de medicamento es el más adecuado para usted.

4) Mantener o alcanzar un peso normal.

Las mujeres con sobrepeso y con bajo peso tienen un mayor riesgo de un parto prematuro. Lo ideal sería que su índice de masa corporal (IMC) debe estar entre 18.5 a 24.9 cuando queda embarazada. Si se encuentra fuera de esta escala, hable con su

proveedor de atención médica. No se desanime-incluso los más pequeños cambios en el peso pueden reducir su riesgo.

El IMC se calcula usando la estatura y el peso. Conozca cuál es su índice de masa corporal visitando a la siguiente página web: http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm

5) No fume y no utilice sustancias que aumenten el riesgo de nacimiento prematuro.

Fumar aumenta el riesgo de parto prematuro. Entre más fuma, mayor es su riesgo. Medicamentos para el dolor (opioides) y las drogas recreativas (como la cocaína y la metanfetamina) también aumentan el riesgo de parto prematuro.

Si usted fuma o usa drogas, hable con su proveedor de atención médica. Su médico le puede dar apoyo y información para ayudarle a dejar de fumar. ¡No se rinda! La mayoría de las personas intentan dejar de fumar varias veces antes de tener éxito. Nunca ha habido un mejor momento para dejar de fumar.

- Usted puede obtener información y apoyo para dejar de fumar en http://www.tobaccofreeutah.org o llamando a Utah Tobacco Quit Line: 1.800.QUIT.NOW. (1.800.784.8669).
- Para localizar el asesoramiento o tratamiento para el consumo de sustancias, visite el Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental en www.findtreatment.samhsa.gov o llamando a 1–800–662–HELP (1–800–662–4357).

6) Tenga cuidado de las enfermedades crónicas.

Si usted tiene una enfermedad crónica (como la enfermedad del corazón, diabetes, alta presión, enfermedad autoinmune), colabore con su médico para asegurarse de que está bien controlada antes de su próximo embarazo. El tratamiento de estas enfermedades antes de quedar embarazada la mantendrá sana y podrá reducir el riesgo de otro parto prematuro.

7) Si usted ha tenido tratamiento para la infertilidad, hable con su medicó acerca maneras de cómo reducir el riesgo de multiples. (Gemelos o trillizos).

Tratamiento de fertilidad puede aumentar su probabilidad de quedar embarazada con más de un bebé. Desafortunadamente, embarazos gemelos y trillizos corren mayor riesgo de parto prematuro. Hable con su médico acerca de las formas de cómo reducir el riesgo de embarazos múltiples. Usted tiene más probabilidades de tener un embarazo y bebe saludable si sólo lleva un solo bebé en el vientre a la vez.

8) Obtenga una evaluación de riesgos personales de un especialista.

Antes de su próximo embarazo, consulte a un Médicos de Medicina Materno-Fetal (MFM). Médicos de MFM se especializan en embarazos de alto riesgo y parto prematuro. Una consulta (donde se habla individualmente con un médico acerca de su situación en particular) le dará información específica sobre cómo reducir SU riesgo de otro parto prematuro.

Un ejemplo de una evaluación de riesgos personalizados se incluye en la página 10. Una lista de MFM especialistas cerca de usted se incluye en la página 12.

9) Consulte a su proveedor de atención médica pronto y con regularidad durante el embarazo.

Cuando usted queda embarazada, consulte a su proveedor de atención médica pronto y regularmente durante el embarazo. Las mujeres que reciben una buena atención prenatal tienen menos probabilidades de un parto prematuro.

10) Tome una multivitamina con ácido fólico (al menos 400 MCG).

¡Haga de esto una costumbre! Los expertos recomiendan que todas las mujeres en edad fértil tomen ácido fólico, incluso si ella

no tiene intención de quedar embarazada. La suplementación a largo plazo ayuda a prevenir ciertos defectos de nacimiento y puede disminuir la probabilidad de un parto prematuro.

SU EVALUACIÓN DE NACIMIENTO PREMATURO

Su nacimiento prematuro ocurrió _____ semana(s) de gestación. (La fecha de vencimiento es a las 40 semanas de gestación).

El parto prematuro se produjo a causa de:

- ☐ Insuficiencia Cervical
- ☐ El nacimiento de parto prematuro
- ☐ La ruptura prematura de membranas (RPM)
- ☐ La decisión de su proveedor de atención médica para que usted entre en el proceso de dar a luz es por cause de
    - Complicación del embarazo
    - Complicaciones médicas de embarazo
    - Preocupaciones Fetales

Tu riesgo de recurrencia (la posibilidad de dar un parto prematuro en su próximo embarazo) se estima que es _____%.

En su situación, le recomendamos:
18 meses antes de considerar otro embarazo. Esto da tiempo para que su cuerpo sane y reduzca el riesgo de otro parto prematuro. Se le alienta que utilice métodos sumamente efectivos de anticonceptivos (DIU o implante).
Plan de anticonceptivos: _____

La consulta con un especialista en Medicina Materno-Fetal antes de su siguiente embarazo y al principio de su próximo embarazo para hablar de las formas de reducir el riesgo de un parto prematuro.

Recomendaciones adicionales:

- ☐ Imágenes uterino antes de su próximo embarazo
- ☐ comienzo de 17P a las 16 semanas en su próximo embarazo
- ☐ El cerclaje cervical en su próximo embarazo
- ☐ Evaluación de la longitud cervical a mediados del trimestre del siguiente embarazo
- ☐ Iniciar una aspirina de bebé (81 mg) antes o al comienzo de su próximo embarazo
- ☐ _____

  _____

17P FARMACIAS DE COMPOSICIÓN

BOUNTIFUL

Medicine Shoppe Pharmacy
47 East 500 South
Horas: Viernes 9 a.m.–6 p.m.,
Sábado 9 a.m.–1 p.m.
Teléfono: (801) 295–3463
Fax: (801) 298–8223

PROVO

Rock Canyon Pharmacy
3179 North Canyon Road
Horas: Viernes 9 a.m.–7 p.m.,
Sábado 9 a.m.–5 p.m.
Teléfono: (801) 377–2002
Fax: (801) 377–2007

RIVERTON

South Valley Pharmacy
12447 South Crossing Drive
Horas: Viernes 9 a.m.–6 p.m.
Teléfono: (801) 676–7880
Fax: (801) 676–7883

SALT LAKE CITY

University Pharmacy
1320 East 200 South
Horas: Viernes 9 a.m.–8 p.m.,
Sábado 9 a.m.–5 p.m.
Teléfono: (801) 582–7624
Fax: (801) 582–7633

Intermountain Homecare
Teléfono: (801) 887–7351
Llamada gratuita:
1–888–887–0015
Fax: (801) 887–6777

Las farmacias mencionadas en la lista son hábil en la preparación de la 17P utilizando condiciones de seguridad y estéril. Se le enviarán las recetas a su casa, si así lo solicita.

ESPECIALISTAS EN MEDICINA MATERNO FETAL:

Los médicos de Utah con experiencia en partos prematuros

University of Utah, Salt Lake City ..... **(801) 581–8425**

D. Ware Branch, M.D.
Janice L.B. Byrne, M.D.
Jeanette R. Chin, M.D.
Erin A. S. Clark, M.D.*
Michael L. Draper, M.D.
Tracy A. Manuck, M.D.*
Robert M. Silver, M.D.
Amy E. Sullivan, M.D.
Michael W. Varner, M.D.

University of Utah, South Jordan ..... **(801) 581–8425**

Jeanette R. Chin, M.D.
Erin A. S. Clark, M.D.*
Michael L. Draper, M.D.

Intermountain Medical Center, Murray..... **(801) 507–7400**

D. Ware Branch, M.D.
Alexandra Grosvenor Eller, M.D.
M. Sean Esplin, M.D.*
Cara C. Heuser, M.D.
Calla M. Holmgren, M.D.
G. Marc Jackson, M.D.
T. Flint Porter, M.D.
Nancy C. Rose, M.D.

LDS Hospital, Salt Lake City ..... **(801) 408–3446**

D. Ware Branch, M.D.
Alexandra Grosvenor Eller, M.D.
M. Sean Esplin, M.D.*
Cara C. Heuser, M.D.
Calla M. Holmgren, M.D.
G. Marc Jackson, M.D.
T. Flint Porter, M.D.
Nancy C. Rose, M.D.

St. Mark's Hospital, Salt Lake City..... (**801) 743–4700**

Robert Ball, M.D.
Katherine Gesteland, M.D.
Andrew Spencer, M.D.

McKay Dee Hospital, Ogden ..... **(801) 387–4647**

Robert L. Andres, M.D.
Heather D. Major, M.D.

Utah Valley Regional Medical Center, Provo ..... **(801) 357–7706**

Donna S. Dizon–Townson, M.D.
Helen Feltovich, M.D.*
Julie A. Gainer, M.D.
Glen K. Schemmer, M.D.

Dixie Regional Medical Center, St. George ..... **(435) 688–4770**

Kurt A. Hales, M.D.

Medicos de medicina materno fetal tanbién ofrecen consultas en las siguientes ubicaciones en una base semanal o mensual:

- Logan Regional Medical Center .....(435) 716–6189
- Davis Medical Center.....(801) 807–7120
- South Valley Women's Health.....(801) 569–2626
- Salt Lake Regional Medical Center.....(801) 350–4514
- Timpanogos Regional Hospital .....(801) 743–4700
- Lone Peak Hospital.....(801) 743–4700
- Mountain West Medical Center .....(801) 743–7400

**Estos médicos tienen clínicas especiales para la prevención de nacimientos prematuros.*

¿SABÍA USTED?

¡Usted tiene un administrador de atención a través de la University of Utah Health Plans y Healthy U!

Los miembros de la Universtiy of Utah Health Plans y Healthy U Medicaid son elegibles para el **Programa de U Baby Care**. El objetivo del **Programa de U Baby Care** es mantener a las madres y a los bebés saludables. Trabajamos con usted y su proveedor de cuidado de la salud para garantizar un embarazo saludable y reducir el riesgo de tener otro parto prematuro.

Para obtener más información acerca de nuestro programa, o para hablar con su administrador de cuidado personal, por favor póngase en contacto con nosotros al (801) 587–6480, opción 2.

UNIVERSITY OF UTAH
HEALTH CARE

50 N. Medical Drive
Salt Lake City, UT 84132

(801) 581–2121
healthcare.utah.edu

ver. 06/2014