

DAR A LUZ EN UN NUEVO PAÍS

Guía para mujeres recién llegadas
a Canadá y sus familias

Parte 2 – Buscar el cuidado médico que necesitas durante el embarazo

Estás embarazada. ¡Felicitationes!

Este folleto te ayudará a saber más sobre cómo tener un bebé en Canadá. Quizá la forma en que las cosas ocurren aquí sea diferente a la de tu país de origen. Este folleto hace referencia a la provincia de Ontario.

Hay 4 partes en este folleto. Ésta es la parte 2 de 4. Todas las partes pueden ser descargadas en www.beststart.org/resources/rep_health. Asegúrate de tener la información que necesitas.

- Parte 1: Recibir toda la ayuda que necesitas
- **Parte 2: Buscar el cuidado médico que necesitas durante el embarazo**
- Parte 3: Prepárate para tu bebé
- Parte 4: El nacimiento de tu bebé

La información médica de esta folleto se refiere a embarazos saludables. Si tienes alguna pregunta o duda de carácter médico, habla con tu proveedor de salud para que te dé la información que necesitas sobre tu embarazo en particular.

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



Un **proveedor de salud** es un trabajador profesional de la salud.

Si estás embarazada y vives en Ontario, tus proveedores de salud pueden ser: doctores, parteras profesionales y enfermeras profesionales con práctica avanzada (nurse practitioner¹, en inglés).

Es importante que veas a un proveedor de salud en cuanto creas que estás embarazada. Quizá esto sea diferente a la forma en que se hacen las cosas en tu país de origen.

En busca de servicios de salud

Los proveedores de salud que ayudan a las mujeres embarazadas en Ontario pueden incluir:

- El médico de familia: provee los cuidados médicos que necesitas durante el embarazo y te ayuda a dar a luz.
- El médico de familia: provee los cuidados médicos que necesitas durante el embarazo y te remite a un obstetra, quien te ayuda a dar a luz.
- La enfermera profesional con práctica avanzada: provee los cuidados que necesitas durante el embarazo. Hacia el final de tu embarazo, te va a remitir a un obstetra, médico de familia o partera profesional.
- La partera profesional: provee los cuidados médicos que necesitas durante el embarazo, te ayuda a dar a luz y te cuida hasta que el bebé tenga 6 semanas de nacido. En Ontario, las parteras son profesionales tituladas en cuidados médicos que realizaron sus estudios en un programa universitario para formación de parteras. NO necesitas que un doctor te remita a una partera; tú puedes contactarla directamente.

Quizá sea muy difícil encontrar a un proveedor de salud en Ontario. Existen muy pocos en algunas áreas. Por eso es importante que empieces a buscar uno en cuanto sepas que estás embarazada – ¡o incluso antes!

Éstas son algunas ideas para buscar a un proveedor de salud:

- Pregúntale a tus amigos, familiares o en tu unidad de salud pública local (local public health unit) si saben de algún proveedor de salud que acepte nuevos pacientes.
- Busca en las Páginas Amarillas (Sección Amarilla) de tu directorio local, bajo el encabezado de Médicos y Cirujanos (Physicians & Surgeons, en inglés). Ten presente que para ver a un especialista, como un obstetra o un ginecólogo, tu médico de familia te debe remitir a él/ella.

¹ Las Nurse Practitioners son enfermeras con educación avanzada en Enfermería (generalmente con un título de maestría o doctorado) y que han sido entrenadas para diagnosticar y tratar condiciones médicas comunes y complejas y proveen una gama amplia de servicios de salud.

- Regístrate en Health Care Connect. O llama sin costo alguno al 1-800-445-1822. Este servicio le ayuda a la gente que vive en Ontario a encontrar un doctor o enfermera profesional con práctica avanzada de su localidad que acepte nuevos pacientes. (1-800-445-1822; www.ontario.ca/healthcareconnect)
- Utiliza el servicio de Doctor Search del College of Physicians and Surgeons of Ontario (Colegio de Médicos y Cirujanos de Ontario, en español) para buscar a un doctor en el área donde vives. (www.cpso.on.ca/docsearch)
- Llama al hospital de tu localidad para solicitar una lista de doctores que acepten nuevos pacientes. Para obtener una lista de hospitales en Ontario, visita el sitio www.thehealthline.ca o puedes buscar en las Páginas Amarillas (Sección Amarilla) de tu directorio telefónico, bajo el encabezado de Hospitales (Hospitals, en inglés).
- Quizá la agencia de asentamiento y de servicios para el recién llegado a Ontario (settlement agency, en inglés) de tu localidad tenga una lista de doctores que acepten nuevos pacientes o que hablen tu idioma.
- Tal vez quieras ir a una clínica donde no necesitas cita para ser atendido (walk-in clinic, en inglés). Muchos hospitales tienen este tipo de clínicas para los problemas de salud que no son urgentes. Quizá no te atienda el mismo doctor cada vez que vayas a una clínica de este tipo. Para localizar una de estas clínicas, busca bajo Clínicas-Médico (Clinics-Medical, en inglés) en las Páginas Amarillas (Sección Amarilla) de tu directorio telefónico.
- Puedes buscar a una partera que trabaje en el área donde vives en el sitio de Internet de la Association of Ontario Midwives (Asociación de Parteras de Ontario, en español). (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)

Ontario Health Insurance Programa = OHIP



Para más información sobre el programa de seguro médico del gobierno de Ontario (OHIP, siglas en inglés), visita el sitio www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/o llama sin costo alguno al **Service Ontario** para pedir información al 1-866-532-3161.

El pago de los servicios de salud

Puedes recibir atención médica después de que llegues a Ontario, pero no todos los servicios son gratuitos.

Durante los primeros 3 meses que estés en Ontario, el Ontario Health Insurance Plan (seguro médico del gobierno de Ontario, OHIP siglas es inglés) NO cubre ningún gasto médico.

Lo más recomendable es que pagues un seguro privado de gastos médicos ANTES de que llegues a Ontario. Si planeas comprarlo cuando ya te encuentres en Ontario, debes hacerlo durante los primeros 5 días a partir de tu llegada y pagarlo.

- Si no tienes seguro privado de gastos médicos durante los primeros 3 meses, debes tener en cuenta que tendrás que pagar por cualquier servicio médico que necesites.
- Existe información detallada al respecto en el sitio www.settlement.org.

Si estás en Canadá como refugiada

Antes de que empiece tu cobertura del seguro médico OHIP, puedes recibir servicios de salud básicos y de urgencias a través del *Interim Federal Health Program*. Su sitio de Internet es www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml o puedes llamar sin costo alguno al 1-888-242-2100.

Información más detallada sobre los gastos relacionados con la salud

- 1) Puedes recibir algunos servicios de salud aunque no tengas la cobertura del seguro médico del gobierno de Ontario (OHIP siglas es inglés) en los centros de salud comunitarios (*community health centres*) (www.aohc.org) y por parte de las parteras profesionales (www.aom.on.ca). Muchos servicios como *Healthy Babies Healthy Children* (*Bebés Sanos, Niños Sanos*, en español) y *Infant Hearing* (*Escucha Infantil*, en español) también son gratis.
- 2) Si necesitas una ambulancia para ir al hospital, tu *Ontario Health Card* (*seguro médico del gobierno de Ontario, OHIP siglas es inglés*) pagará la mayor parte de los gastos; sin embargo, tendrás que pagar una parte. Si el doctor que te atiende en el hospital no considera que realmente necesitabas una ambulancia o si no tienes una cobertura para los gastos médicos, tendrás que pagar la cantidad íntegra lo cual puede ser muy caro.
- 3) Si tienes que pagar por el servicio médico, investiga si tu proveedor de salud u hospital querrá aceptar un plan de pago; por ejemplo, hacer pagos mensuales, en lugar de un sólo pago. Habla sobre estos planes de pagos con tu proveedor de salud durante el embarazo.

Cuándo tendrás las citas y los exámenes prenatales

Obtén una cita con tu proveedor de salud en cuanto creas que estás embarazada.

Muy probablemente, la primera visita al médico durará más que las siguientes. Durante la primera visita:

- Te harán preguntas sobre tu historial médico (historia clínica).
- Tu proveedor de salud te sugerirá que te realices un análisis de orina y de sangre. Estos exámenes son muy útiles para prevenir problemas de salud, pero tú decides si te quieres hacer o no.
- Tu proveedor de salud te realizará un examen médico y quizá también te examine internamente durante esta cita.

La frecuencia con que verás al doctor después de la primera visita es la siguiente:

Número de semanas de embarazo	¿Con qué frecuencia verás a tu proveedor de salud?
De 0 a 28 semanas	Cada cuatro semanas
De 29 a 36 semanas	Cada dos semanas
Después de la semana 36	Cada semana

Quizá tu proveedor de salud te sugiera que te hagas los siguientes exámenes:

Número de semanas de embarazo	Nombre y descripción del examen
Cerca de la semana 18	Si estás de acuerdo, te harán un ultrasonido (ecografía) en un hospital o en una clínica. El objetivo de este examen es confirmar la fecha probable de parto y revisar el crecimiento y el desarrollo del bebé.
Entre las semanas 24 y 28	Si estás de acuerdo, te harán un análisis de sangre para saber si has desarrollado la diabetes causada por embarazo (diabetes gestacional) o no.
Quizá tu proveedor de salud te sugiera algún otro examen dependiendo de los resultados del ultrasonido (ecografía), de tu salud, de tu edad, de tu historial médico (historia clínica), etc. Asegúrate de tener claro el propósito de cada examen o análisis. Tienes toda la libertad de decidir si te los quieres hacer o no.	

Conoce tus derechos

En Ontario, constituye una violación de la ley que un empleador trate de manera diferente a una mujer porque está embarazada, acaba de tener un bebé, amamante o quizá se embarace en el futuro. También constituye una violación de la ley despedir a una mujer, bajarla de categoría o suspenderla temporalmente porque está embarazada.

Si necesitas algo de manera especial durante el embarazo, como ir al doctor o tienes problemas para realizar tu trabajo, habla con tu empleador. Para más información, visita el sitio de la *Ontario Human Rights Commission* (Comisión de Derechos Humanos de Ontario, en español) www.ohrc.on.ca o llama sin costo alguno al 1-800-387-9080.

Canadá no permite el abuso

En Canadá, el maltrato físico y emocional constituye una violación de la ley. Existen muchos grupos que pueden ayudar a la gente que sufre de abuso. El abuso se manifiesta de diferentes maneras: puede ser verbal, sexual, físico, etc. Tu proveedor de salud te puede asistir para que recibas la ayuda que necesitas. Una mujer no puede perder su estatus de residente permanente, ni puede ser obligada a salir de Canadá por dejar una relación en la que existía el abuso, aún cuando su patrocinador sea la pareja agresora. Para mayor información, puedes bajar del sitio de Internet www.beststart.org/resources/anti-violence la hoja informativa “Usted y su bebé” (You and your baby, en inglés) que está traducida en 10 idiomas, incluyendo el español. También puedes llamar *Assaulted Women’s Helpline* (Línea de Ayuda a Mujeres Maltratadas, en español) en el 1-866-863-0511. Ahí ofrecen servicios de orientación psicológica gratuita y confidencial en 150 idiomas, incluyendo el español.



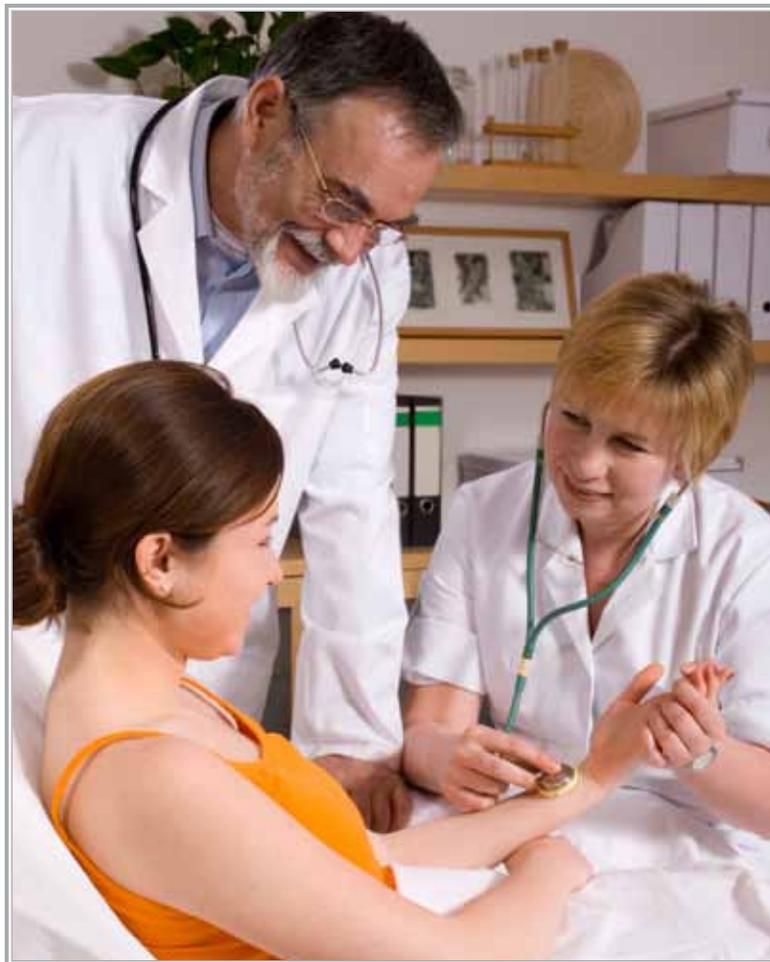


Neighbours, Friends & Families

Vecinos, amigos y familia (Neighbours, Friends and Family, en inglés) es un sitio que describe las señales del maltrato o del abuso hacia la mujer para que la gente que se preocupa por ella la pueda ayudar. También proporciona información para que las personas cercanas al hombre que necesita ayuda para cambiar su comportamiento puedan ayudarlo. Visita el sitio www.neighboursfriendsandfamilies.ca.

Sugerencias para cuando hables con los proveedores de salud

- Antes de cada visita, escribe todas las preguntas que tengas. Si no hablas bien el inglés, solicita una intérprete para que vaya contigo, especialmente si es tu primera cita. De no ser posible, pídele a alguien que te ayude a traducir las preguntas que hayas escrito.
- Trata de aprenderte algunas palabras que son importantes y que vas a necesitar durante el embarazo, el parto y después del nacimiento de tu bebé. Quizá tu unidad de salud pública local tenga algunos folletos y libros que traten estos temas y que te puedan ayudar a aprenderte las palabras claves.
- Los proveedores de salud deben explicarte cualquier tratamiento o procedimiento que consideren necesario o que te sugieran seguir. Debes asegurarte de que entiendas la explicación que te den. Tienes el derecho de aceptar o rechazar dicho tratamiento. Puedes consultar con familiares o amigos, pero tú eres la persona que finalmente tomará la decisión. No tengas miedo de hacer todas las preguntas que tengas.



Lo que puedes esperar que suceda

Probablemente, tu proveedor de salud te va a hacer preguntas como las siguientes, especialmente si es tu primera visita:

- ¿Cómo te sientes?
 - ¿En qué fecha comenzó tu último período menstrual?
 - ¿Qué comes y bebes? ¿Cuánta hambre sientes?
 - ¿Qué tipo de trabajo realizas? ¿Qué otro tipo de actividades realizas con frecuencia?
 - ¿Dónde vives? ¿Con quién vives?
 - ¿Cuál es tu historial médico (historia clínica)? ¿Has estado embarazada anteriormente? ¿Tienes problemas de salud físicos o mentales? ¿Tomas algún medicamento? ¿Qué vacunas te han puesto?
 - ¿Tienes antecedentes familiares de alguna enfermedad física o mental?
 - ¿Te sientes muy estresada?
 - ¿Te encuentras en una situación en la que alguien te lastima o no te sientes segura?
 - ¿Qué me puedes decir de tus embarazos y partos anteriores?
- Debes responder con honestidad a todas las preguntas. Puedes hablar con tu proveedor de salud a solas, si así lo prefieres.
 - Quizá desees tener a una proveedora de salud, como una partera profesional o una doctora. Si no hay ninguna proveedora de salud disponible, tendrás que recibir los cuidados médicos por parte de un hombre.
 - Puedes pedir que tu esposo, pareja o algún familiar esté contigo durante los exámenes físicos y en el parto. También puedes pedir estar a solas con tu proveedor de salud en cualquier momento. Si tienes algún problema para ver a tu proveedor de salud a solas, ponte en contacto con el consultorio médico antes de tu cita y comenta el problema que tienes para que te ayuden.
 - En Canadá, las madres son quienes regularmente preparan su plan de nacimiento (birth plan, en inglés), en el cual indican por escrito las personas que ellas quieren que les ayuden a dar a luz. Siempre es mejor tener el plan de nacimiento por escrito en inglés y darle una copia a tu proveedor de salud durante el embarazo. Llévalo contigo al hospital. Tu birth plan puede incluir lo siguiente:
 - Las preferencias que tienes en ciertos temas como la ayuda necesaria para empezar el trabajo de parto, medicamentos para aliviar el dolor, posturas para dar a luz y procedimientos médicos.
 - La persona que tomará decisiones en caso de que tú no puedas durante el parto.
 - Tus preferencias culturales o religiosas, como la circuncisión (circumcision, en inglés) de tu bebé si es niño o la forma de dar a conocer el sexo del bebé.
 - Otras cuestiones que sean importantes para ti. No asumas que todo va a ocurrir en Canadá igual que en tu país de origen.

Tal vez, el hospital cuente con el personal para ayudarte con tus preferencias culturales. Quizá el proveedor de salud u hospital no pueda hacer todo lo que quieres, pero harán lo mejor que puedan.

Escribir tu plan de nacimiento (Birth plan)

Algunos sitios en Internet proveen ejemplos de planes de nacimiento (birth plans), los cuales te pueden dar ideas de lo que tal vez quieras incluir en el tuyo. Asegúrate de que tu plan refleje lo que tú quieres. Coméntalo con la persona que estará contigo durante el parto y con tu proveedor de salud.



Para obtener más información sobre la forma en que puedes escribir tu birth plan, visita el sitio de la Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (Sociedad de Obstetras y Ginecólogos de Canadá, en español) en www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp.

Señales importantes de las cuales debes estar al tanto si estás embarazada

- Calambres muy fuertes o dolores estomacales que no desaparecen
- Sangrado vaginal leve o abundante
- Un hilo o un chorro de líquido vaginal
- Dolor o presión en la parte baja de la espalda o un dolor diferente en esta zona
- La sensación de que el bebé está empujando hacia abajo
- Contracciones o un cambio en la intensidad y en la frecuencia
- Aumento en la cantidad de flujo vaginal
- Fiebre, escalofríos, mareos, vómito o fuerte dolor de cabeza
- Visión borrosa o visión de puntos negros
- Una inflamación repentina o exagerada de los pies, las manos o la cara
- Un cambio significativo en los movimientos del bebé
- Si estuviste en un accidente vehicular; por ejemplo, en un accidente automovilístico.

¡Ve al hospital de inmediato y ponte en contacto con tu doctor/partera profesional si tienes alguno de estos síntomas!

www.beststart.org

Este documento fue creado con fondos provistos por el Gobierno de Ontario (Government of Ontario). La información en este documento refleja las opiniones de los autores y no refleja necesariamente las opiniones del Gobierno de Ontario. Los recursos y los programas citados en esta guía no necesariamente son compartidos por el Best Start Resource Centre o el Gobierno de Ontario.