

El cuidado prenatal a través de servicios de telesalud para trabajadoras agrícolas

Muchas mujeres en los Estados Unidos tienen dificultades para acceder a cuidados de salud durante el embarazo y el parto, también conocidos como **cuidados prenatales**.

Algunos de los retos a los que usted, como trabajadora agrícola migratoria y de temporada (MSAW, por sus siglas en inglés) embarazada, puede enfrentarse en comunidades rurales son:

- Pocos o ningún centro de salud o clínica en su zona
- Falta de médicos especialistas en cuidados prenatales
- Falta de transporte, ni apoyo de familiares o amigos
- Dificultad para encontrar vivienda y alimentos saludables
- Bajos ingresos



Una buena práctica diseñada para cubrir las necesidades de salud y que beneficia a las MSAW embarazadas en zonas rurales es la telesalud. La telesalud es una forma de conectarse con su doctor sin tener que ir a su consultorio y puede realizarse por medio de una videollamada, llamada telefónica o mensajes de texto seguros y confidenciales. Este recurso explica la importancia del cuidado prenatal y cómo los servicios de telesalud pueden ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse saludables sin tener que ir a un centro de salud o a una clínica

¿Por qué es importante el cuidado prenatal para usted y su bebé?

Encontrar cuidados de salud durante el embarazo puede ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse saludables y a tratar cualquier complicación a tiempo. Conectarse con su médico a través de la telesalud puede ayudarle a:



Dar a luz a su bebé a tiempo



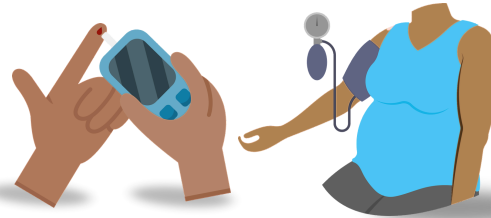
Asegurarse de que su bebé tenga un peso saludable al nacer



Tener menos complicaciones tanto para usted como para su bebé



• Obtener ayuda para la ansiedad o la depresión



Tener menos riesgo de padecer diabetes e hipertensión durante el embarazo

¿Qué servicios de cuidado prenatal puede obtener a través de Telesalud?

La telesalud ayuda a que los servicios de cuidado prenatal sean más accesibles y flexibles para usted. Puede mantenerse en contacto con sus médicos cuando el tiempo de viaje o los horarios de trabajo hacen más difíciles las visitas en persona. A continuación, se incluye una lista de algunos de estos servicios:



Revisiones regulares	Puede reunirse en línea con su médico para hablar sobre: • Cómo va su embarazo • Controlar su presión arterial y su peso desde casa • Hablar sobre el crecimiento de su bebé y los resultados de pruebas
Pruebas para detectar enfermedades de alto riesgo	Si le están haciendo pruebas para detectar enfermedades como la diabetes, la alta presión arterial o las infecciones, puede recibir ayuda para controlar sus síntomas y orientación sobre los pasos a seguir sin tener que acudir a la clínica.
Consulta sobre salud mental y consumo de sustancias	Puede hablar en privado con un consejero sobre estrés, ansiedad, depresión o consumo de sustancias, como el alcohol y el tabaco, y obtener apoyo.
Clases sobre embarazo y parto	Puede tomar clases en línea sobre el embarazo y el parto para ayudarlo a prepararse para el nacimiento de su bebé.
Apoyo para la lactancia materna	Puede reunirse con sus consultores en lactancia en línea para hacer preguntas, obtener consejos y recibir apoyo en la lactancia materna.
Necesidades de salud	Puede ponerse en contacto con trabajadores sociales que pueden ayudarlo con asuntos familiares, la vivienda, la alimentación o seguridad, todo a través de citas virtuales.
Pruebas y apoyo para bebés	Si le están haciendo pruebas a su bebé, como pruebas genéticas, puede hablar con un médico en línea para comprender los resultados y qué significan para usted y su bebé.
Servicios de salud oral	Puede hablar con un dentista sobre la salud de los dientes y las encías durante el embarazo, lo que ayuda a reducir el riesgo de dar a luz a un bebé con bajo peso.

Con la telesalud, usted puede:

- Mantenerse en contacto con su médico desde casa, sin tener que viajar lejos ni faltar al trabajo.
- Puede utilizar herramientas sencillas para dar seguimiento a su salud y compartir los resultados de sus pruebas en su cita de telesalud.
- Crear un plan de emergencia con su médico para saber cuándo debe acudir en persona si necesita vigilar su embarazo por complicaciones.

Para encontrar servicios prenatales o el centro de salud más cercano que ofrezca telesalud, comuníquese gratis con la **Línea de Ayuda Una Voz Para la Salud** de NCFH al 1 (800) 377-9968 o por WhatsApp al 1 (737) 999-4162. La ayuda está disponible en inglés y en español.

Si usted tiene preguntas sobre la cobertura del seguro para telesalud y cuidados prenatales, puede consultar este recurso, **escanee el código QR.**

