

MANUAL



PARA VOLUNTARIAS DE SALUD



MIS DATOS PERSONALES

Nombre:

Apellido:

Dirección:

Cel.:

Correo electrónico:



2024

MAYO
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

JUNIO
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

JULIO
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

AGOSTO
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

SEPTIEMBRE
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

OCTUBRE
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

NOVIEMBRE
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

DICIEMBRE
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

2025

ENERO
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

FEBRERO
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28

MARZO
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31





INTRODUCCIÓN


ESTE MATERIAL ES UNA GUÍA PARA VOLUNTARIAS Y VOLUNTARIOS DE SALUD.

Tiene como objetivo apoyarles cuando realizan visitas a las mujeres embarazadas en sus comunidades.

Contiene un paso a paso para el mejor desarrollo de las visitas e incluye información que fue solicitada por las propias voluntarias sobre temas vinculados al cuidado durante el embarazo y después del nacimiento.

Los contenidos fueron validados por voluntarias de salud de la región de Santa Bárbara, Honduras.

La guía surge en el marco del proyecto piloto de teleconsulta que impulsan el Centro Latinoamericano de Perinatología - Salud de la Mujer y Reproductiva (CLAP/SMR) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Honduras, con el apoyo de Asuntos Globales Canadá a través de su proyecto "Mejorando la salud de las mujeres y las adolescentes en situaciones de vulnerabilidad".



11

CONTENIDOS

Guía para voluntarias

18

Tabla de exámenes

20

Alimentación

22

Movimientos del bebé

24

¿Qué llevar al momento del parto?

26

Planificación familiar

30

Guía de salud neonatal



Guía para voluntarias

1º VISITA

Primer momento: saludo y registro

- Salude a la embarazada y a la familia.
- Procure que la embarazada esté sentada durante la visita.
- Recuerde que es importante registrar los datos e incluir nombre de la embarazada y fecha de la visita.



En caso de que le surjan dudas en el momento, puede llamar al personal de salud de referencia.

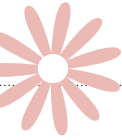
- Pida a la embarazada que le cuente como ha estado desde que tuvo su última consulta.

✓ **Si le dice que se siente bien,** indíquele que eso es muy bueno.



✓ **Si le dice que pasó mal,** pregúntele por qué lo dice y regístrelo para poder comunicarlo al profesional de salud.





Guía para voluntarias

Segundo momento: preguntas generales

⚙ Pregunte específicamente a la embarazada sobre las siguientes señales de alerta:

✓ ¿Ha tenido salida de **sangre por la nariz** o por las partes íntimas?



✓ ¿Ha tenido **dolor de cabeza** o mareos?



✓ ¿Ha tenido la **vista nublada**, o ha visto como lucecitas?



✓ ¿Se le han **hinchado las manos, las piernas o la cara** (especialmente la nariz)?

✓ ¿Ha tenido **zumbidos en los oídos**?



✓ ¿Se fatiga y/o ha tenido **dificultad para respirar**?



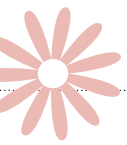
✓ ¿Ha tenido **vómitos**?

✓ ¿Ha sentido fiebre en los últimos 7 días? ¿Se tomó la temperatura y recuerda de cuánto era?

Si le dice que sí, y recuerda cuánto era registre la temperatura.

Si le dice que no, recomiéndele tomarse la temperatura y anotar el número, en caso de tener termómetro.





Guía para voluntarias

✓ ¿Ha tenido **dolor en el vientre**?



✓ ¿Recuerda haber sentido los **movimientos del bebé en las últimas 48 horas**?



✓ ¿Ha tenido **dolor o ardor al orinar**?



✓ Si la embarazada reporta que ha tenido alguno de esos síntomas, **notifíquelo al equipo de salud.**



Tercer momento: toma de presión arterial

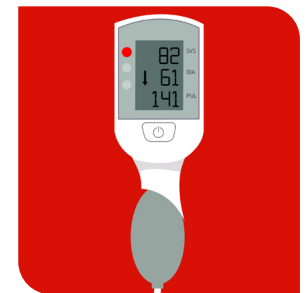
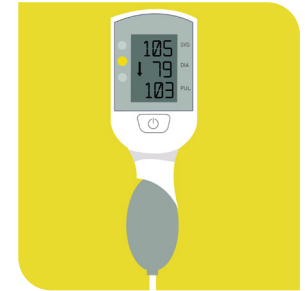
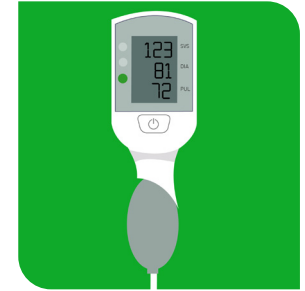
⚙️ Tome la presión a la embarazada.

✓ **Si al medirla se enciende la luz verde**, la presión arterial es normal.

✓ **Si se enciende la luz amarilla o roja**, la presión arterial puede estar por encima o por debajo de lo recomendable.

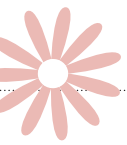
Indique a la embarazada que debe trasladarse al centro de salud y notifique al establecimiento que ha referido a la usuaria.

Siempre realice la medición al menos dos veces. Si tiene dudas notifique al equipo de salud.



Recuerde indicar en papel el resultado y lo que desee transmitir al equipo de salud.

En caso de no contar con aparato con sistema de semáforo registre las cifras que se indican en la pantalla.



Guía para voluntarias



Momento final: antes de irse

Recuerde a la embarazada que va a recibir la llamada del profesional y que debe darle el resultado de la medición de su presión por teléfono. Indíquele que puede plantear las dudas que tenga.

Sugiera a la embarazada tomar la llamada en un lugar tranquilo, donde pueda escuchar y hablar cómodamente.



2º VISITA

Repita los mismos pasos y preguntas que en la primera visita.

Además, puede sugerir a la embarazada:

- Planificar y guardar la ropa limpia que ella y el bebé necesitarán los primeros días luego del nacimiento.



- Planificar cómo será el traslado al centro de salud para el momento del nacimiento.

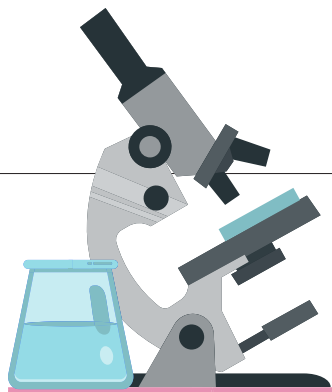


- En caso de tener otros niños o personas a cargo, coordinar quién podrá ocuparse mientras la mujer no esté o esté recuperándose.



- Tener los números de emergencia y de las personas a quien quiere avisar en caso de emergencias.





Para recordar

¿Qué exámenes se deben realizar durante el embarazo?	¿Qué detecta este examen?	¿En qué tiempos durante el embarazo debe realizarse?
VDRL o RPR	Sífilis	Se realiza al menos 2 exámenes durante la gestación: Antes de las 20 semanas y en el tercer trimestre.
Test de VIH	VIH	Se realiza idealmente antes de las 20 semanas de gestación. Se puede realizar también en el tercer trimestre o antes o después del parto.
Examen de Chagas	Chagas	Se realiza durante el primer trimestre de la gestación.
Grupo y Rh	Clasificar el grupo sanguíneo y Rh materno	En el primer trimestre. Se solicita idealmente en la primera consulta.
Hemograma o detección de hemoglobina	Anemia	Idealmente se solicita el examen en la primera consulta prenatal y un segundo examen en la segunda mitad de la gestación.

¿Qué exámenes se deben realizar durante el embarazo?	¿Qué detecta este examen?	¿En qué tiempos durante el embarazo debe realizarse?
Urocultivo o cultivo de muestra de orina	La bacteriuria asintomática en embarazadas y otras infecciones urinarias.	Idealmente un examen al ingreso de la atención prenatal y luego otro aproximadamente a las 28 semanas.
Cultivo para Estreptococo B	Infección por Estreptococo B	Se realiza en el tercer trimestre, como a las 36 semanas. <i>*Este examen se realiza según las normas de cada país.</i>
Examen de orina	Presencia anormal de glucosa y proteínas en la orina. Evaluar como están funcionando los riñones	Se realiza idealmente tres veces. Uno en la primera consulta, otro a las 28 semanas y otro entre las 33-35 semanas.
Glicemia en ayunas	Diabetes gestacional	Se solicita en la primera consulta prenatal.
PTGO (Prueba de tolerancia a la glucosa oral)	Diabetes gestacional	Se realiza entre las 24-28 semanas.



Alimentación



DURANTE EL EMBARAZO,
se sugiere tener una
alimentación variada.

Se recomienda el consumo
de frutas y verduras
de diferentes colores,
legumbres, carnes, leche,
quesos y abundante agua.

Procure que los alimentos estén
en buen estado y limpios.



Movimientos del bebé

LA MAYORÍA DE LAS MUJERES se dan cuenta por primera vez de que su bebé se mueve cuando tienen entre **18 y 20 semanas de embarazo**. Sin embargo, si es su primer embarazo, es posible que no perciba los movimientos hasta pasadas las 20 semanas. Si ya ha estado embarazada, es posible que sienta los movimientos a partir de la semana 16.

Las mujeres embarazadas sienten los movimientos de su bebé como patadas, aleteos, bamboleos o balanceos.

A medida que el bebé crece, tanto el número como el tipo de movimientos cambian. Normalmente, **los periodos de tarde y noche son los de mayor actividad para el bebé.**

El número de movimientos tiende a aumentar hasta la semana 32 de embarazo y luego se mantiene más o menos igual.

Es importante que la embarazada siga sintiendo los movimientos del bebé hasta el momento del parto. En caso contrario, debe recurrir a un centro de salud.



¿Qué llevar?

¿Qué llevar al momento del parto?

Bebé:

- Pañales
- Gorrito
- Sábana
- Ropa para bebé
- Calcetines

Madre:

- Toallas sanitarias
- Ropa íntima
- Ropa cómoda tipo vestido
- Toalla de baño
- Sábana
- Insumos de limpieza personal (cepillo de dientes, pasta, jabón de baño)

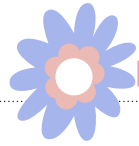


Planificación familiar

Anticoncepción luego del parto o cesárea

A LAS 4 SEMANAS luego del parto o cesárea es posible quedar embarazada, por lo que es importante prever un método de anticoncepción. Las mujeres pueden solicitar al equipo de salud un método anticonceptivo.





Planificación familiar

¿Por qué es importante?

Porque lo mejor para el cuerpo es dejar pasar un tiempo entre un embarazo y el siguiente.

Porque aunque la mujer esté lactando y no le haya vuelto la menstruación, igual puede quedar embarazada.

Métodos de larga duración

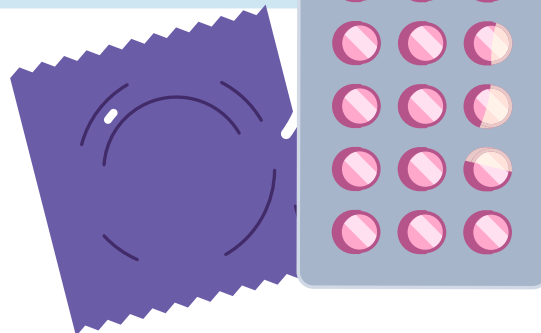
Se llaman métodos de larga duración a los que evitan un nuevo embarazo por varios años.

❁ **El DIU (dispositivo intrauterino)** es un pequeño objeto que se coloca en el útero e impide la fecundación. Tiene efecto entre 5 y 10 años, según el modelo, y puede retirarse cuando la mujer lo desee. Sólo los puede colocar un profesional de la salud, y puede hacerlo inmediatamente luego del parto o cesárea.

Requiere controles posteriores en el hospital o centro de salud.

❁ **Implante subdérmico** es una varilla flexible del tamaño de un fósforo, que se coloca bajo la piel del brazo con anestesia local. Libera una hormona que evita la ovulación. Dura tres años, pero se puede quitar antes. También se puede colocar inmediatamente luego del parto o cesárea.

El DIU y el implante se pueden usar cuando la mujer está amamantando.



Métodos permanentes

❁ **Ligadura de trompas** en las mujeres. Se puede hacer inmediatamente después de un parto vaginal o una cesárea.

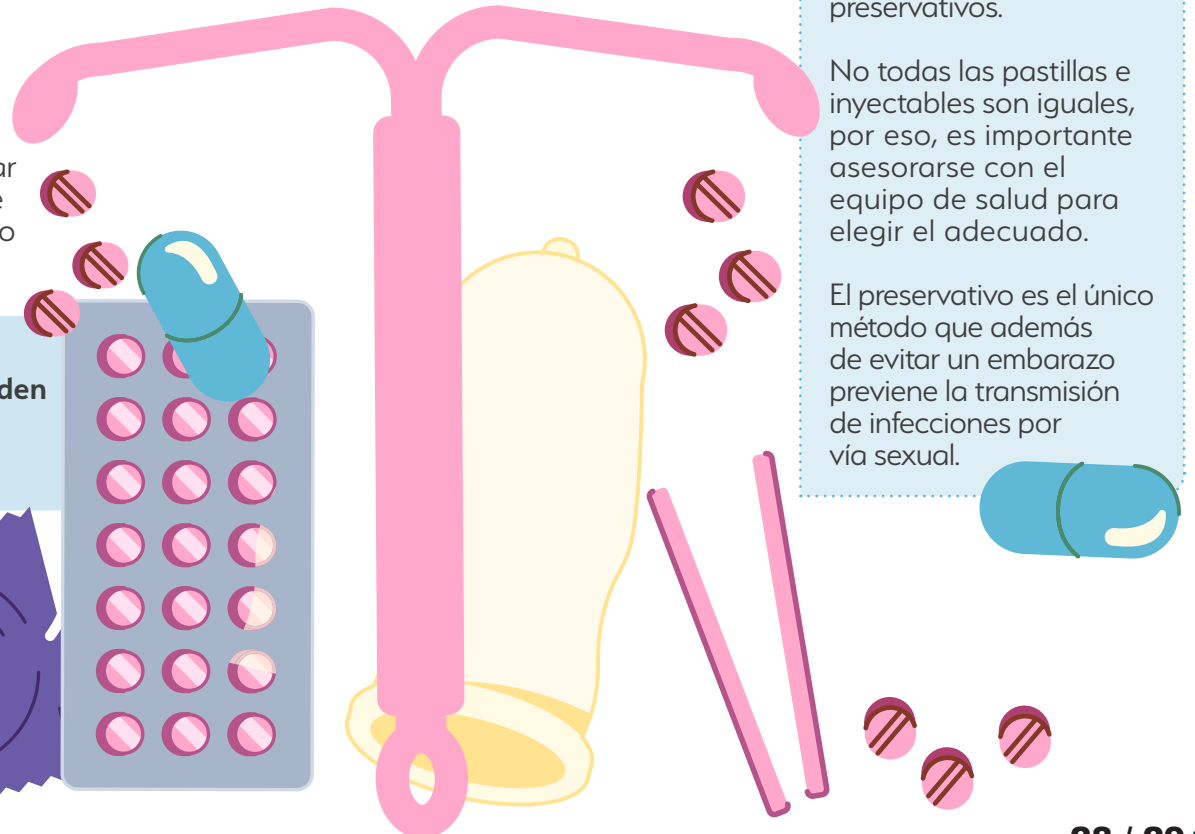
❁ **Vasectomía** en los varones. Puede hacerse en cualquier momento.

Otros métodos anticonceptivos

También es posible elegir otros métodos como: inyectables, pastillas, preservativos.

No todas las pastillas e inyectables son iguales, por eso, es importante asesorarse con el equipo de salud para elegir el adecuado.

El preservativo es el único método que además de evitar un embarazo previene la transmisión de infecciones por vía sexual.



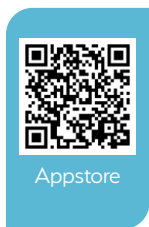
Cuidados del recién nacido

Nacimiento

El nacimiento es un momento muy especial que involucra no solo a la persona que está naciendo sino a todo su entorno, su familia, su comunidad. El acompañamiento de la madre en los primeros días posteriores al parto permite brindarle apoyo emocional para las tareas de cuidado y detectar si presenta excesiva tristeza o agotamiento, cambios en el humor o dificultad para conciliar el sueño. Estas situaciones merecen una consulta oportuna.

Primera hora postnatal: Inicio de la lactancia

La leche materna es el alimento ideal: se adapta a las necesidades del bebé,



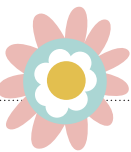
Appstore



Google Play

Descargue la aplicación eCBB para recibir información sobre cuidados del recién nacido en su celular.





Cuidados del recién nacido

contiene defensas para el bebé contra las enfermedades y también protege la salud de la mamá. Debe ser el alimento exclusivo del bebé durante los primeros 6 meses y se recomienda continuar hasta los 2 años o más.

- Luego del nacimiento, el contacto piel a piel, en el momento inmediato posterior al nacimiento, favorece el inicio y el sostén posterior de la lactancia.

- La lactancia inmediata es fundamental. Se inicia en la primera hora tras el nacimiento.

- Es muy importante permitirle al bebé iniciar la lactancia en cuanto de señales de estar preparado para

ello, no forzarlo a comenzar la succión y no interrumpir este momento.

Lactancia a libre demanda

Cuanto más succione el pecho el bebé, más cantidad de leche se produce. Por este motivo se recomienda la alimentación a "libre demanda", cada vez que el bebé lo requiera, sin horarios fijos. La leche de la mamá siempre está a punto para ser consumida: a temperatura adecuada y en cantidad suficiente.

Es importante no ofrecer ningún otro tipo de alimentos o líquidos para no interrumpir la demanda del bebé para succionar el pecho.

Cuidado del cordón

El cuidado del cordón umbilical es fundamental, ya que el ombligo es una zona por donde puede iniciarse una infección que puede ser muy grave.

- El cordón umbilical de los recién nacidos debe mantenerse limpio y seco.

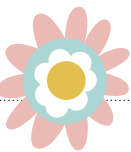
- La piel de los recién nacidos es muy sensible. Es por este motivo que no es recomendado aplicar alcohol, iodo ni ninguna otra sustancia en la piel ni en el cordón umbilical.

- Al cabo de 7 a 10 días, o antes también, el cordón se desprende y se cae. No asustarse si presenta un sangrado ligero. Es muy importante consultar si el sangrado no cesa, si se percibe mal olor en el área o si la piel que rodea al cordón se ve enrojecida.

- No se debe tapar el cordón con faja ni ningún material, debe estar libre y en lo posible en contacto con el aire.

- Si el cordón se ensucia debe lavarse con agua y jabón y dejarlo secar al aire ambiente.





Cuidados del recién nacido

Al salir del centro de salud

Es muy importante poder resolver dudas antes del regreso al hogar, contar con una cita programada para el control clínico del bebé y conocer cuáles son los motivos por los que consultar.

Recomendaciones para el cuidado del bebé al llegar al hogar

Sueño seguro

- La posición recomendada para dormir a los bebés es boca arriba para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.
- Siempre que sea posible, se recomienda que las niñas y los niños duerman en su propia cuna o cama, con colchón firme, con las plantas de los pies tocando el extremo de la cuna y el cuerpo cubierto por una manta o sábana

hasta las axilas, con los brazos por afuera. Se sugiere ajustar los bordes de la manta o sábana debajo del colchón para mantener al bebé en la posición recomendada, boca arriba, y no colocar almohada bajo la cabeza, así como ningún otro objeto junto al bebé.

- No deben estar excesivamente abrigados o arropados.
- Para el sueño seguro, también es recomendable que nadie fume en el ambiente y que no haya humo donde duermen los niños y las niñas.

Ictericia

- El color amarillento de la piel y las mucosas se denomina ictericia. Es causado por el aumento de la bilirrubina en la sangre.
- Es muy frecuente en los primeros días

postnatales por la inmadurez orgánica del bebé para eliminarla.

- Si la coloración está presente en todo el cuerpo, incluidas las palmas de las manos y las plantas de los pies, se debe consultar sin demora. Con frecuencia requiere tratamiento con luminoterapia.
- Para reducir la ictericia es clave la alimentación

con lactancia de manera frecuente, a libre demanda.

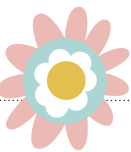
Baño

No es recomendable bañar al recién nacido en los primeros días de vida.

Para el baño:

- ✓ Escoja un lugar sin corrientes de aire y la hora más cálida del día.
- ✓ El agua debe ser tibia y no deben usarse jabones perfumados y





Cuidados del recién nacido

abrasivos ni tampoco perfumes luego del baño. Verifique la temperatura con el antebrazo.

- ✓ Deje todo listo por anticipado: jabón, toalla, pañal, ropa, manta.
- ✓ Si el bebé orinó o defecó, haga la higiene antes del baño para evitar contaminar el agua.
- ✓ Nunca deje al bebé solo durante el baño o al cuidado de niños pequeños.
- ✓ Cuando lo retire, recuerde secar bien los pliegues de la piel.
- ✓ Evite usar perfumes, talcos o pomadas, excepto por indicación médica.

Cuidados de la piel

- ✿ Cambie el pañal cada vez que sea necesario para evitar irritaciones en la piel.

- ✿ Utilice jabón neutro y enjuague bien.
- ✿ En el caso de las niñas el movimiento debe ser siempre desde la vagina hacia atrás, nunca al revés.
- ✿ Seque bien, incluso los pliegues de la piel, y ponga un pañal limpio.
- ✿ Puede aplicar almidón de maíz seco.
- ✿ En caso de que existan irritaciones que perduren, consulte con el personal de salud.



- ✿ Si los pañales no son descartables deben lavarse con jabón neutro, abundante agua y sin perfume, con secado al sol. En ningún caso se recomienda el uso de bombacha de goma.

- ✿ Lavar la ropa con agua y jabón neutro. Secar al sol.

Lavado de manos

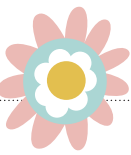
Es una de las medidas más efectivas para reducir la propagación de infecciones. Por esto, es importante que todas las personas que estén en contacto con el bebé limpien correctamente sus manos antes y después de atender a la niña o el niño (cambiarle, vestirle, alimentarle, levantarlo, acostarlo, etc.).

- ✿ Retirar pulsera y anillos, mojar las manos y antebrazos hasta los codos.
- ✿ Frotar con abundante jabón enfatizando en palmas, entre los dedos y las uñas.
- ✿ Enjuagar con abundante agua y dejar secar con manos levantadas por sobre los codos, sin usar paños para el secado.

Si no se cuenta con agua segura (es decir, agua que no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que pueden afectar nuestra salud), es posible obtenerla de la siguiente manera:

- ✿ Utilizar hipoclorito de sodio al 5 %, 2 gotas por litro de agua, mezclar bien y esperar 30 minutos antes de consumir.





Cuidados del recién nacido

Cuidado del ambiente en el hogar

- El aire del hogar debe ser seguro, sin contaminación general ni hogareña (vinculada con la presencia de humo por cocinas o estufas a leña o por consumo de cigarrillos).
- Es muy importante que antes de tener contacto con el bebé, la persona a se lave adecuadamente las manos y la cara.

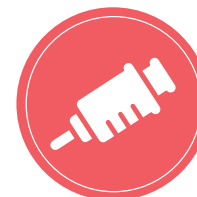
Abrigo

- Es clave evitar tanto la falta de abrigo como el abrigo en exceso.
- El abrigo del bebé debe consistir en una o dos prendas más que el adulto.
- Las manos y los pies fríos son muy característicos de los bebés sanos, no indican que el bebé sienta frío.

¿Cuándo consultar en el centro de salud?

- El bebé tiene cambios en su actitud, no se alimenta o vomita todo lo que toma.
- Está decaído, o no reacciona a estímulos.
- Tiene manchas blanquecinas en la boca y en la lengua y llora continuamente al intentar succionar el pecho.
- Tiene convulsiones.
- Respira a un ritmo muy acelerado.
- El pecho se hunde al respirar.
- No se mueve espontáneamente o está muy débil o flácido.
- Su temperatura es mayor a 37.5 °C o menor a 35.5 °C (está muy frío o muy caliente).

- Tiene color muy amarillento en la piel en las primeras 24 horas de vida, o palmas y plantas amarillas a cualquier edad.
- Presenta sangre en sus deposiciones.
- El ombligo está muy rojo, con pus, o con mal olor.
- Los ojos están muy rojos o con pus.
- Tiene granos en todo el cuerpo.



Quando el bebé es prematuro, pequeño o enfermo

Si el bebé nace prematuro, pequeño o enfermo y requiere internación neonatal, es importante el acceso de la familia en la Unidad de Neonatología y su participación activa en los cuidados de su hijo o hija. El acompañamiento y sostén emocional de las familias en estas circunstancias es muy importante.





PARA VOLUNTARIAS DE SALUD