

**Cuestionario de resultados para adultos 1.4 (AOQ 1.4)**
 For MA use only:  
check if entered in  
medical record

Nombre \_\_\_\_\_ N.º de Historia clínica: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

<b>PHQ-9 (Cuestionario sobre la salud del paciente 9)</b> <b>En las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le han molestado los siguientes problemas?</b> <b>(Encierre en un círculo solo un número por línea.)</b>	<b>Para nada</b>	<b>Varios días</b>	<b>Más de la mitad de los días</b>	<b>Casi todos los días</b>
1. Poco interés o placer al hacer cosas.	0	1	2	3
2. Se sintió triste, deprimida o desesperanzada.	0	1	2	3
3. Problemas para dormir o permanecer dormida o dormir demasiado.	0	1	2	3
4. Cansancio o falta de energía.	0	1	2	3
5. Falta de apetito o comer demasiado.	0	1	2	3
6. Sentirse mal con usted misma o fracasada, o sentir haberse defraudado a usted misma o a su familia.	0	1	2	3
7. Problemas para concentrarse en cosas, tal como leer el periódico o ver la televisión.	0	1	2	3
8. Moverse o hablar tan lentamente que otras personas pudieron haberlo notado; O bien, lo opuesto, sentirse tan intranquila o inquieta que ha estado en movimiento mucho más de lo habitual.	0	1	2	3
9. Pensar que podría estar mejor muerta o en hacerse daño de algún modo.	0	1	2	3

No se requiere autorización para reproducir, traducir, mostrar o distribuir el texto. Desarrollado por Spitzer, Williams, Kroenke y colaboradores, por medio de un subsidio educativo de Pfizer.

**Sume los números marcados en cada columna y luego  
sume los subtotales:**

$$0 + \square + \square + \square = \square \text{ A}$$

10. Se sintió nerviosa, ansiosa o tensa.	0	1	2	3
11. No pudo parar o controlar su preocupación.	0	1	2	3
12. Se sintió poco productiva en el trabajo o en otras actividades diarias.	0	1	2	3
13. Tuvo problemas para concentrarse para lograr sus objetivos.	0	1	2	3

**Sume los números marcados en cada columna y luego  
sume los subtotales:**

$$0 + \square + \square + \square = \square \text{ B}$$

**Puntuación general de angustia (GDS): TOTAL (A + B) =**   
**Puntuación general de angustia (GDS)**

**Revisión de la relación**

**Muchos problemas de salud pueden verse afectados por estrés en sus relaciones interpersonales.  
Darse cuenta de esto puede ayudarle a tomar los pasos necesarios para lograr una mejor salud.**

1. ¿Está en una relación en la que su pareja le pega, abofetea, pateo o lastima?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Prefiero no contestar
2. ¿Actualmente está en una relación en la que se siente amenazada por su pareja?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Prefiero no contestar
3. ¿Tuvo alguna vez una pareja que le haya amenazado o lastimado físicamente?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Prefiero no contestar





# Aumento de peso saludable durante el embarazo

El peso que debe subir varía según el índice de masa corporal (IMC) que tenía antes de quedar embarazada. Encuentre su IMC a continuación para ver cuántas libras de peso le recomiendan aumentar semanalmente y en total.

Índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo	Aumento de peso total recomendado (lb)	Tasa de aumento en el 2.º y el 3.er trimestres (lb por semana)*
<input type="checkbox"/> Menor de 18.5	28-40	1
<input type="checkbox"/> 18.5-24.9	25-35	1
<input type="checkbox"/> 25-29.9	15-25	0.6
<input type="checkbox"/> 30 o más alto	11-20	0.5

\*Esto asume un aumento de peso de menos de 5 lb durante el primer trimestre.

Aumentar más peso del recomendado aumenta su riesgo de desarrollar diabetes gestacional, presión arterial alta y parto por cesárea. También aumenta el riesgo de que su bebé presente obesidad infantil y diabetes más tarde durante su vida. Comer saludablemente y hacer actividad física de manera regular puede ayudarle a mantener un peso saludable durante el embarazo.

## Nutrición

- Coma 3 comidas balanceadas al día, además de 1 o 2 bocadillos saludables. Use el método **“El plato saludable”** como guía para la planificación de la alimentación. Esto impide que sus niveles de azúcar en la sangre suban demasiado.
- No “coma por 2”. Su cuerpo solamente necesita de 200 a 300 calorías adicionales al día (aproximadamente la mitad de un sándwich de crema de cacahuete y un vaso de leche descremada). Si tiene un **IMC de 30 o más**, no es necesario ingerir más calorías para la salud de su bebé.
- Evite las bebidas endulzadas (jugo, refresco, bebidas con café), comidas fritas y postres.



## Actividad física

El ejercicio es bueno para usted y su bebé. Póngase como objetivo hacer por lo menos 30 minutos de actividad al día la mayoría de los días de la semana, a menos que su médico le indique otra cosa. Intensidad moderada significa poder hablar frases cortas mientras hace ejercicio. Está bien si la frecuencia cardíaca le aumenta durante el ejercicio y está sudando. Asegúrese de beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

### Si no está físicamente activa:

- Comience con una caminata de 15 minutos todos los días y aumente gradualmente a 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada la mayoría de los días.
- Pruebe la máquina elíptica o la bicicleta fija, haga ejercicios aeróbicos en el agua, practique natación y yoga modificado o pilates.

### Si ya se mantiene físicamente activa:

- Continúe practicando ejercicios de intensidad moderada durante todo el embarazo.



### Consejos:

- Encuentre una actividad que le guste.
- Establezca una pequeña meta, ya que esto le ayuda a mantenerse motivada.
- Invite a un amigo o familiar a que haga ejercicio con usted.
- Diviértase, escuche música o un podcast que le guste.
- Use ropa cómoda, calzado deportivo y un sostén que le sujete bien.

### Para obtener más información:

- Visite [kpdoc.org/nutritionexerciseandweight](http://kpdoc.org/nutritionexerciseandweight)

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la atención médica. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, consulte con su médico. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.



# Ecografía de anatomía fetal

Departamento de Obstetricia y Ginecología

**¡Felicidades por su embarazo!** En esta hoja proporcionamos información acerca de la ecografía de anatomía fetal, que se realiza entre las semanas 18 y 21.

## ¿Qué es una ecografía?

Por medio de una ecografía (o un sonograma), podemos observar dentro de su cuerpo sin usar rayos X. En la ecografía se usan ondas de sonido que se dirigen hacia órganos del cuerpo. Las ondas de sonido forman una imagen que se observa en un monitor, parecido a la pantalla de una computadora.

## ¿Por qué se usa la ecografía en el embarazo?

La ecografía es la manera más segura de obtener información acerca de su bebé antes del nacimiento. Este estudio ha sido parte del cuidado prenatal durante muchos años. No existen riesgos conocidos relacionados con la ecografía prenatal ni para la madre ni para el bebé.

Por medio de la ecografía, se puede obtener información importante acerca de su embarazo, como la siguiente:

- el tamaño del bebé y si se está desarrollando adecuadamente;
- la ubicación y el desarrollo de la placenta;
- la cantidad de líquido amniótico;
- defectos congénitos.

## ¿Tengo que hacerme una ecografía de anatomía fetal?

Toda decisión acerca de las pruebas durante el embarazo depende de usted. La información que obtenemos a partir de la ecografía nos ayuda a planificar el parto y a asegurarnos de proporcionarles el cuidado adecuado a usted y su bebé.

Si decide que no quiere hacerse una ecografía, es probable que no sepa si:

- tendrá gemelos o trillizos;
- su bebé tiene defectos congénitos o no está creciendo normalmente;
- la ubicación de la placenta no es normal;
- la fecha prevista de parto de su bebé es incorrecta.

Si tiene alguna inquietud acerca de hacerse una ecografía, hable con su obstetra.

## ¿Por qué se buscan anomalías en una ecografía?

Conocer la existencia de cualquier problema nos permite planificar el mejor tratamiento para usted y su bebé. La mayoría de los bebés (más del 95 %) presenta ecografías normales. Ocasionalmente, se descubre un problema en una ecografía. Algunas anomalías son muy graves, pero otras son menores.

No todos los defectos congénitos pueden detectarse por medio de una ecografía. Nuestra capacidad para ver la anatomía del bebé puede estar limitada por el peso de la persona o por la posición del bebé. A algunas mujeres se les solicita que regresen más adelante para poder finalizar el examen.

Una ecografía normal no garantiza que el bebé no tenga problemas de salud o defectos congénitos.

## ¿La ecografía es la mejor prueba para detectar trastornos de cromosomas o genéticos?

Existen otras pruebas que son mejores para identificar trastornos de cromosomas o genéticos durante el embarazo, como por ejemplo, la prueba de detección prenatal de California o la amniocentesis. Le informaremos si tiene una afección grave o si le recomendamos que se haga pruebas adicionales.

## ¿Puedo saber si tendré un niño o una niña?

Sí. Simplemente tiene que informarle al ecografista que desea conocer el sexo del bebé antes de que comience a realizar el estudio. A veces, debido a la posición del bebé, no es posible ver los genitales. Recuerde que la ecografía no es un 100 % correcta en la determinación del sexo del feto.

## ¿Qué sucede si llego tarde?

El horario de su cita indica la hora en que la ecografía está programada para comenzar. Llegue temprano para tener tiempo suficiente para estacionar su vehículo, caminar hasta el consultorio y registrarse. Dado que estas ecografías llevan entre 45 y 60 minutos, nuestra flexibilidad es limitada. Si llega más de 15 minutos tarde, es probable que se re programe su cita. Comuníquese con su centro de atención local para conocer su política al respecto.

## ¿Cuántas personas pueden acompañarme al examen?

Sabemos que ver a su bebé en la pantalla ecográfica es emocionante. Comprendemos que quizás quiera compartir la ecografía con sus familiares, amigos u otros hijos. Dado que este es un procedimiento médico, el ecografista debe concentrarse mientras observa la anatomía del feto. En caso de que se distraiga, podría no realizar un examen óptimo. A fin de reducir las distracciones, es probable que tengamos que limitar la cantidad de personas en la sala. Tenga en cuenta que algunos niños no pueden quedarse quietos mientras se realiza la ecografía, por lo que es posible que se les solicite que se retiren.

**Comuníquese con su centro de atención local para consultar acerca de la duración de su cita, el horario de llegada recomendado, la política respecto de los niños y la cantidad de personas que pueden acompañarla durante la ecografía.**

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la atención médica. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, consulte con su médico. Consulte al farmacéutico si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre los medicamentos. Kaiser Permanente no promociona ninguna marca, de modo que puede usarse cualquier producto similar. Las hierbas medicinales y los suplementos se venden sin receta. Kaiser Permanente solo acepta las categorías de remedios herbales para las cuales existe alguna prueba que demuestre que pueden ser eficaces para tratar ciertas afecciones médicas.