



**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA

El Embarazo: kit de herramientas para redes sociales



www.fda.gov/pregnancy

El Embarazo: kit de herramientas para redes sociales

La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA

Descubrir que está embarazada puede ser muy emocionante. También puede ser estresante y usted puede tener muchas preguntas sobre cómo usted y su bebé pueden mantenerse saludables. [La página web sobre el embarazo](#) (en inglés) de la Oficina de Salud de la Mujer de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) tiene recursos para ayudarla a mantenerse informada sobre la seguridad alimentaria y el uso de medicamentos durante el embarazo. La página web también ofrece recursos sobre extractores de leche y otros productos para los bebés, consejos de salud para las nuevas mamás, información sobre temas de salud como la diabetes y la depresión, y detalles sobre cómo inscribirse para un registro de embarazo.

La FDA la anima a compartir estos recursos sobre el embarazo con las mujeres de su comunidad a través de las redes sociales. Si usted es un proveedor de atención médica, estos recursos pueden facilitar sus conversaciones con sus pacientes sobre la alimentación saludable, las enfermedades transmitidas por los alimentos, el uso seguro de los medicamentos, y el manejo de las enfermedades crónicas. Comparta estos recursos en sus canales de redes sociales para mantener a su audiencia informada sobre la seguridad durante el embarazo.

Contenido

- [Muestras de tweets](#)
- [Muestras de posts de Facebook](#)
- [Muestras de entradas de blog](#)
- [Muestras de gráficos](#)

Muestras de tweets

Tweets para consumidor

1. Futuras mamás: ¿Están buscando recursos sobre salud para ustedes y sus bebés? Aprendan cómo tomar decisiones saludables durante el embarazo: www.fda.gov/pregnancy (en inglés)
2. ¡Nuevas mamás! Es difícil mantener el equilibrio cuidando de ustedes y de sus bebés. Traten de encontrar tiempo para ustedes. Para recursos y consejos útiles, vayan a: www.fda.gov/pregnancy (en inglés)
3. ¿Sabía que hay 6 millones de embarazos cada año en los EE. UU.? Si planea embarazarse, consulte estos recursos para obtener más información sobre cómo tomar buenas decisiones sobre los alimentos, los medicamentos y otros productos: www.fda.gov/pregnancy (en inglés)
4. ¿Necesita tomar medicamentos durante el embarazo? Registrarse para un registro de embarazo puede ayudar a mejorar la información de la seguridad de los medicamentos



utilizados durante el embarazo. Aprenda más: www.fda.gov/pregnancyregistries (en inglés)

5. El 50% de las mujeres embarazadas dicen que toman al menos un medicamento. Si está embarazada, use estos consejos que la ayudarán a aprender más sobre cómo los medicamentos recetados y de venta libre pueden afectarla a usted y a su bebé: <https://go.usa.gov/xyA8P>
6. ¿Es usted una mamá embarazada que tiene diabetes? Consulte estos recursos para ayudarla a hablar con su proveedor de atención médica sobre cómo controlar la diabetes durante su embarazo: <https://go.usa.gov/xmdcK> (en inglés)
7. El manejo adecuado de la diabetes es importante para usted y para su bebé en desarrollo. Si tuvo diabetes antes del embarazo o desarrolló diabetes gestacional, use estos recursos para iniciar una conversación con su proveedor de atención médica sobre cómo controlar su diabetes: <https://go.usa.gov/xmdcK> (en inglés)
8. Las buenas prácticas de seguridad alimentaria son importantes durante su embarazo. Consulte estos consejos para protegerse usted y a su bebé: <https://go.usa.gov/xysaM>
9. ¿Es usted una mamá nueva que tiene preguntas sobre la seguridad de los extractores de leche? Consulte estos consejos: <https://go.usa.gov/xySvF>
10. ¿Se siente deprimida después de haber tenido a su bebé? No está sola. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus sentimientos y aprenda más sobre sus opciones de tratamiento: <https://go.usa.gov/xmdcy> (en inglés)
11. Si está luchando con la depresión durante o después de su embarazo, hable con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y beneficios de tomar medicamentos para la depresión durante el embarazo o amamantamiento: <https://go.usa.gov/xmdcy> (en inglés)
12. Es importante que usted y su bebé se protejan de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Siga estos pasos para que usted y su bebé se mantengan saludables: <https://go.usa.gov/xysaM>
13. Lo que usted come puede afectar su salud y la de su bebé. Consulte estos consejos dietéticos para ayudarla a consumir una dieta equilibrada durante su embarazo: <https://go.usa.gov/xysaz>
14. ¿Está embarazada y tomando medicamentos? Dejar de tomar un medicamento puede ser perjudicial para algunas mujeres con problemas de salud crónicos. Consulte con su proveedor de atención médica para determinar qué medicamentos son seguros: <https://go.usa.gov/xyA8P>
15. ¿Necesita ayuda para decidir qué vitaminas son adecuadas para usted? Hable con su proveedor de atención médica acerca de qué tipo debe tomar. Para más consejos sobre la seguridad de los medicamentos durante el embarazo, vaya a: <https://go.usa.gov/xyA8P>

Tweets para profesionales

1. Inicie una conversación con sus pacientes sobre el uso seguro de medicamentos y del embarazo usando estos 4 consejos: <https://go.usa.gov/xyA8P>
2. ¿Busca recursos para pacientes embarazadas y nuevas mamás? Revise la página web sobre el embarazo de la FDA: www.fda.gov/pregnancy (en inglés)
3. Hable con sus pacientes sobre la elección de alimentos y medicamentos seguros durante el embarazo. Comparta estos recursos de fuente confiable de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA: www.fda.gov/pregnancy (en inglés)
4. ¿Tiene pacientes embarazadas que están tomando medicamentos? Anímelas a inscribirse para un registro de embarazo: www.fda.gov/pregnancyregistries (en inglés)

Muestras de posts de Facebook

Posts para consumidor

1. ¿Está esperando un bebé? ¡Felicidades! Este es un momento muy emocionante y usted debe tener muchas preguntas sobre cómo mantenerse usted y su bebé saludables. La página web sobre el embarazo de la FDA ofrece recursos para ayudarla a tomar decisiones informadas sobre los medicamentos, los alimentos y más: www.fda.gov/pregnancy (en inglés).
2. La mitad de las mujeres embarazadas dicen que toman al menos un medicamento. Algunas mujeres toman medicamentos por problemas de salud, como la diabetes o la presión arterial alta, que pueden empeorar durante el embarazo. Estos son algunos consejos de la FDA para ayudarla a aprender más sobre cómo los medicamentos recetados y de venta libre pueden afectarla a usted y a su bebé:
 - a. Haga preguntas
 - b. Lea la etiqueta
 - c. Utilice el internet sabiamente
 - d. Reporte problemas

Aprenda más aquí: <https://go.usa.gov/xyA8P>

Posts para profesionales

1. El embarazo puede ser emocionante y estresante a la vez para las mujeres. Guíe a sus pacientes durante los embarazos con recursos de confianza sobre el uso de medicamentos, la seguridad alimentaria y más de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA: www.fda.gov/pregnancy (en inglés).
2. Los registros de embarazo pueden ayudarle a usted y a sus pacientes a tomar decisiones informadas sobre el uso de medicamentos durante el embarazo. Si tiene una paciente embarazada que está tomando un medicamento, anímela a inscribirse para un registro: www.fda.gov/pregnancyregistries (en inglés).

Muestras de entradas de blog

Entrada de blog para consumidor

Quedar embarazada puede ser un momento realmente emocionante en su vida. Muchas futuras mamás – especialmente aquellas que están embarazadas por primera vez – tendrán muchas preguntas sobre qué vitaminas prenatales deben tomar, qué alimentos deben comer, y si es seguro o no tomar ciertos medicamentos. La FDA tiene información sobre estos temas y más en www.fda.gov/pregnancy (en inglés).

¡Las buenas prácticas de seguridad alimentaria son importantes durante su embarazo y para toda la vida! Haga que el manejo seguro de los alimentos sea una prioridad durante su embarazo para protegerse usted y a su familia de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Reduzca su riesgo al limitar o evitar los siguientes alimentos: ciertos alimentos listos para comer, pescado ahumado refrigerado, fiambres refrigerados y quesos suaves hechos de leche sin pasteurizar.



Lo que elije comer durante el embarazo es tan importante como la forma en que administra sus medicamentos. Muchas mujeres necesitan tomar medicamentos mientras están embarazadas. Si no está segura de como los medicamentos afectarán a su bebé, hable con su proveedor de atención médica sobre qué medicamentos son seguros. Incluso los medicamentos para el dolor de cabeza o para el dolor pueden no ser seguros durante ciertos periodos de su embarazo.

También debe consultar a su proveedor de atención médica sobre los Registros de Exposición al Embarazo, donde puede compartir su experiencia con los medicamentos. Su participación puede ayudar a otras mujeres embarazadas y a los proveedores de atención médica a aprender más sobre la seguridad de los medicamentos durante el embarazo. Compruebe si hay un registro para un medicamento que esté tomando visitando: www.fda.gov/pregnancyregistries (en inglés).

Entrada de blog para profesionales

Las mujeres embarazadas están en transición a lo que probablemente sea uno de los momentos más emocionantes de sus vidas: la maternidad. Pueden tener muchas preguntas sobre qué comer y si los medicamentos las afectarán a ellas y a sus bebés. Lo más importante es que le buscarán a usted para consejos.

La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA tiene recursos confiables que puede utilizar para iniciar una conversación con sus pacientes sobre la seguridad alimentaria y el uso de medicamentos durante el embarazo. Usted puede animar a sus pacientes a inscribirse para un [registro de exposición al embarazo](#) (en inglés), que puede ayudar a mejorar la información de la seguridad disponible para otras mujeres embarazadas y sus proveedores de atención médica. Además, usted puede recordarles que hagan preguntas y puede dirigirlos a recursos específicos de la FDA sobre temas que incluyen:

- [Los medicamentos y el embarazo](#) – brinda información sobre cómo los medicamentos con receta y de venta libre pueden afectar a las mujeres embarazadas y sus bebés.
- [La seguridad alimentaria](#) – ofrece recursos para ayudar a las mujeres embarazadas a tomar decisiones de alimentos saludables.
- [La diabetes y el embarazo](#) (en inglés) – incluye recursos para ayudar a las mujeres a hablar con sus proveedores de atención médica sobre el manejo de la diabetes durante el embarazo.
- [La depresión y el embarazo](#) (en inglés) – ofrece información para las mujeres que sufren de depresión antes, durante y/o después del embarazo.
- [Los extractores de leche y la lactancia materna](#) – incluye consejos generales sobre cómo usar un extractor de leche de manera segura y como almacenar leche materna.

Para más consejos, visité la página web sobre el embarazo de la Oficina de Salud de la Mujer de la FDA: www.fda.gov/pregnancy (en inglés).



Muestras de gráficos

Use estos gráficos en sus cuentas de Facebook o Twitter para acompañar los mensajes de redes sociales mencionados anteriormente.

Facebook



Haga clic en la imagen para descargar

Twitter



Haga clic en la imagen para descargar

