

# Cuidados de Salud durante el embarazo



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

## **Cuidados de Salud durante el embarazo**

10ª edición - agosto 2020

Edita

*Consejería de Sanidad*  
*Dirección General de Salud Pública*  
*Gobierno de Cantabria*

Depósito Legal **SA-11-2007**

10/648 Imprenta Regional de Cantabria

---

# durante el embarazo

---





**Introducción ..... 7**



**¿Cuánto durará mi embarazo? ..... 8**



**¿Qué cambios puedo notar durante el embarazo ..... 10**

- Cambios en tu estado de ánimo ..... 11
- Cambios en tu cuerpo ..... 11
  - . Aumento de peso ..... 12
  - . Mamas ..... 13
  - . Piel ..... 13
  - . Cabello y uñas ..... 15
  - . Cansancio y sueño ..... 15
  - . Mareos ..... 17
  - . Varices ..... 18
  - . Hinchazón de los pies ..... 18
  - . Calambres y hormigueos en manos y piernas ..... 19
  - . Dolor de espalda ..... 20
  - . Boca ..... 22
  - . Náuseas y vómitos ..... 22
  - . Tus sentidos se pueden agudizar ..... 23
  - . Acidez de estómago ..... 23
  - . Estreñimiento ..... 24
  - . Hemorroides ..... 24
  - . Aumento de micciones ..... 25
- Relaciones sexuales ..... 25



**Alimentación durante el embarazo ..... 26**

- Alimentación saludable ..... 27
- Preparación de alimentos ..... 28
- Suplementos de vitaminas y minerales ..... 30



**Ejercicio y deportes durante el embarazo ..... 31**



**Actividad laboral y ocio ..... 33**

Actividad laboral ..... 34

Viajes ..... 34

. Si viajas en coche ..... 35

. Si viajas en avión ..... 36

. Si viajas al extranjero ..... 36



**Sustancias tóxicas y agentes peligrosos ..... 37**

Tabaco ..... 38

Alcohol ..... 39

Drogas ilegales ..... 39

Uso de medicamentos ..... 40

Rayos X ..... 40



**Controles durante el embarazo ..... 41**

¿En qué consisten estos controles? ..... 42

¿Qué son los cursos de educación maternal? ..... 43



**Comienzo del parto. ¿Cómo identificarlo? ..... 45**



**Derechos relacionados con la maternidad y paternidad .. 47**

Protección legal de la maternidad ..... 48

. Permiso por Maternidad ..... 49

. Permiso por Paternidad ..... 49

. Permiso por Lactancia ..... 49

. Excedencia de hasta 3 años ..... 50





# Introducción

El comienzo de un embarazo es un acontecimiento muy importante. Es una etapa llena de ilusiones y sensaciones nuevas ante la llegada de un hijo o hija, aún cuando este embarazo no sea el primero. Pero también es una etapa llena de cambios, miedos y dudas a las que tendrás que adaptarte.

Es importante que participes activamente en tu embarazo, que conozcas los cambios que van a suceder en tu cuerpo debidos al crecimiento de tu bebé, que adoptes hábitos de vida saludables que te permitan vivirlo satisfactoriamente, que acudas a los controles sanitarios establecidos y a las actividades grupales de preparación para la maternidad y paternidad donde puedes intercambiar experiencia con otras mujeres y parejas.

Con esta guía trataremos de orientarte sobre algunas cuestiones que te ayudarán a cuidar tu embarazo y a vivirlo de forma saludable.



## ¿Cuánto durará mi embarazo?

El embarazo es el periodo que abarca el crecimiento y desarrollo del bebé desde el momento de la concepción hasta el parto.

La duración media del embarazo se puede contar en días, semanas o meses. Un embarazo normal dura habitualmente **280 días**, o **40 semanas**, o **9 meses**.

*Una forma sencilla para calcular la fecha probable del parto es contar **9 meses** desde el primer día de la última regla y añadirle una semana.*







## ¿ Qué cambios puedo notar durante el embarazo?

El embarazo es una situación natural, aunque especial, que implica cambios tanto en tu cuerpo como en tu estado de ánimo.

Muchos de estos cambios son debidos al desarrollo y crecimiento del bebé y a la preparación de los procesos necesarios para el parto y la lactancia.

Estos cambios conllevan la aparición de algunos síntomas, que no en todas las mujeres se manifiestan de la misma manera.

## Cambios en tu estado de ánimo

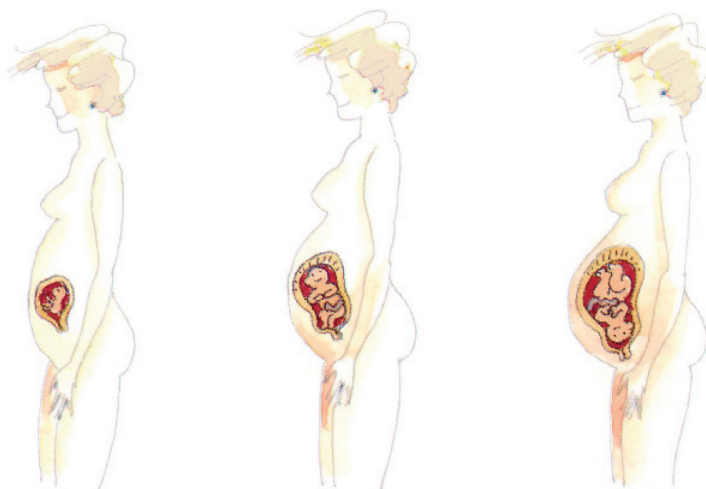
Durante el embarazo puedes encontrarte más sensible, más emotiva y experimentar cambios en tu estado de ánimo o de humor sin motivos aparentes. En realidad, esto es debido a los cambios hormonales y a las circunstancias que rodean esta experiencia.

Es normal que las sensaciones de alegría y placer se alternen con sentimientos de duda, miedo e inseguridad en un momento de espera como este y ante la incertidumbre de cómo terminará el proceso.

Comenta cualquier duda que se te plantee, puedes hablarlo con tu pareja, con alguna amiga o familiar; pero trata de resolverla con el personal sanitario que atiende tu embarazo, especialmente con la matrona de tu centro de salud.

## Cambios en tu cuerpo

Tu cuerpo se va a ir modificando al mismo tiempo que tu bebé se va formando y creciendo en tu interior. Para esta adaptación serán necesarios una serie de cambios en tu cuerpo, que en algunas ocasiones pueden provocarte algunas molestias.



## Aumento de peso

Tu **peso aumentará** durante el embarazo. Este aumento es debido al crecimiento del bebé, a la placenta, al líquido amniótico [“aguas”], al aumento de las mamas y del útero y al incremento de depósitos de grasa necesaria para el mantenimiento de la gestación.

La ganancia de peso que vas a experimentar durante el embarazo es muy variable y dependerá fundamentalmente del peso que tengas antes de quedarte embarazada. Si estabas delgada, esta ganancia de peso será mayor y si eras obesa el aumento de peso será menor. Si tu peso era el adecuado antes de quedarte embarazada, el incremento de peso al final del embarazo puede oscilar entre **11 y 16 kg**.

El aumento de peso no será igual durante los nueve meses de gestación. La ganancia es mayor entre las 20-24 semanas, siendo escasa antes de las 16 semanas y disminuyendo significativamente hacia el final del embarazo.

El embarazo no es el momento de iniciar dietas o regímenes de adelgazamiento, ya que esto puede ser perjudicial para tu bebé.

- Procura realizar una dieta equilibrada.
- Intenta practicar ejercicio regularmente.





## Mamas

Durante el embarazo tus mamas comienzan a sufrir cambios para prepararse para la lactancia. Se vuelven más sensibles y aumentan de tamaño. A partir del 6º mes puedes notar la salida por los pezones de una secreción amarillenta llamada “**calostro**”, esto es normal y no significa que el parto esté próximo.



## Piel

Durante la gestación aumenta la sudoración y el flujo vaginal, por eso es muy importante que mantengas una buena higiene corporal.

En el embarazo puedes notar cómo la piel de algunas zonas de tu cuerpo (cara, pezones, areolas mamarias y línea media del abdomen) se vuelve **más oscura**. El oscurecimiento de estas zonas puede aumentar aún más si las expones al sol. Habitualmente desaparece o disminuye después del parto.

Durante la segunda mitad del embarazo puedes notar la aparición de **estrías** en el vientre, mamas y muslos. Las estrías se producen por el estiramiento excesivo de la piel, debido al aumento de peso y la distensión del abdomen. Al principio son de color violáceo y después se tornan blanquecinas. Estas estrías son permanentes, aunque disminuyen de intensidad después del parto.



Si tienes **“piercing”** en el ombligo, debes saber que la distensión abdominal puede expulsarlo o rechazarlo. Si el “piercing” está en el pezón debe ser retirado al sexto mes de embarazo y no reponerse antes de tres meses tras finalizar la lactancia.

En el caso de que tengas **tatuajes en la zona lumbar** debes de conocer que puede haber dificultades para la realización de la analgesia epidural en el parto.

- Es necesaria una buena hidratación de la piel, para ello es imprescindible beber líquidos (fundamentalmente agua) y si se precisa se puede hacer uso de una crema o aceite hidratante.
- Dúchate diariamente y utiliza jabones neutros.
- No realices lavados vaginales porque pueden producir infecciones.
- Trata de utilizar ropa cómoda, holgada y transpirable. Evita la presión en la zona abdominal o en las piernas.
- Evita una exposición excesiva al sol, procurando no tomarlo durante las horas centrales del día (entre las 11 de la mañana y las 5 de la tarde).
- Utiliza cremas protectoras solares adecuadas a tu piel durante el día.
- No te expongas directamente al sol, protégete con gorros, camisas, sombrilla, etc.
- No te realices tatuajes durante el embarazo, ya que a pesar de todas las medidas preventivas que se tomen para su realización, no puede descartarse la transmisión de alguna enfermedad vírica que pueda afectar al feto.

## Cabello y uñas

Durante el embarazo el cabello y las uñas pueden experimentar cambios, tanto en su textura, como en su crecimiento.

Existen variaciones individuales de unas embarazadas a otras, tanto en la pérdida como en el aumento del cabello y vello. Después del parto puedes perder una cantidad significativa de cabello.

Algunas mujeres pueden notar que sus uñas se vuelven más frágiles y se rompen con mayor facilidad.

Al igual que los cambios en el cabello, los cambios en las uñas no son permanentes, es un hecho transitorio que desaparece en unas semanas después del parto.




Evita el traumatismo sobre el cabello como el moldeo y alisado químico con productos de alto contenido en amoníaco y el secado eléctrico a temperaturas altas.

## Cansancio y sueño

Puedes notar, sobre todo al principio del embarazo, que **aumenta la necesidad de sueño**. Puede ser un mecanismo de tu organismo para favorecer el descanso y la adaptación.

Es normal que durante el embarazo, especialmente en el primer trimestre, te sientas más cansada cuando realices las actividades diarias y necesites hacer pausas para descansar.





Por otro lado, pueden aparecer periodos de insomnio sobre todo al final del embarazo. Esto puede ser debido a que el tamaño del bebé te impide adoptar una postura cómoda para dormir; a los movimientos del bebé o a la preocupación por aproximarse la fecha del parto.

Durante el sueño se recupera la energía necesaria para la actividad diaria, por lo que es recomendable aumentar el tiempo de sueño nocturno y realizar un descanso después de comer.

### Si tienes dificultades para conciliar el sueño

- Intenta buscar la postura más cómoda, puedes tumbarte de lado, con el vientre apoyado en una almohada, colocando otra almohada más entre las piernas.
- Procura tomar alguna bebida caliente antes de acostarte (leche, infusión, etc).
- Evita tomar bebidas excitantes: te, café, cacao...
- Prueba a realizar ejercicios de relajación y respiración.
- Un baño relajante antes de acostarte puede ayudarte.

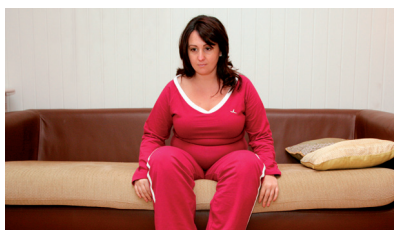


## Mareos

Algunas embarazadas pueden tener **mareos**, sobre todo en determinadas circunstancias como el permanecer mucho tiempo de pie, al estar tumbada boca arriba o al levantarse bruscamente de la cama. Los mareos son debidos a un descenso transitorio de la tensión arterial.

### Si quieres evitar los mareos

- Evita lugares cerrados o calurosos.
- Evita los cambios bruscos de posición.
- Cuando te levantes de la cama, hazlo en varios tiempos (gírate hacia un lado flexionando las rodillas, desliza las piernas hacia fuera y, apoyándote sobre el hombro y el brazo, incorpórate quedándote sentada en el borde de la cama).
- Cuando duermas o descanses, procura no estar tumbada boca arriba. La postura más adecuada para descansar es acostarte sobre el lado izquierdo, con la pierna derecha flexionada.
- Si notas que vas a marearte, busca un ambiente fresco, realiza respiraciones profundas y siéntate durante unos instantes con la cabeza entre las rodillas, y si puedes tumbarte, hazlo del lado izquierdo con las piernas ligeramente flexionadas.



## Varices

Las **varices** son dilataciones de las venas que aparecen con más frecuencia en las piernas, pero que también pueden aparecer en otras partes del cuerpo.

Al final del embarazo pueden aparecer en la piernas debido a la compresión que el útero ejerce sobre las venas del abdomen, lo que provoca una tendencia al estancamiento de sangre en las extremidades inferiores.

Las varices no suelen ser importantes, pero pueden causar sensación de pesadez y dolor en las piernas.

- Procura no realizar actividades que te obliguen a permanecer de pie o sentada durante mucho tiempo.
- Si puedes pon las piernas en alto cuando estés sentada o tumbada.
- Evita la exposición del sol sobre las piernas.
- Realiza ejercicio con regularidad, especialmente paseos o natación.
- Evita el uso de ropa que comprima las piernas.
- Si tienes varices o quieres extremar las precauciones puedes usar medias de descanso.



## Hinchazón de los pies

Durante los últimos meses del embarazo puedes notar **hinchazón en los pies, los tobillos y las piernas**, sobre todo a última hora de la tarde y durante los meses de calor del verano. Habitualmente la hinchazón desaparece con el descanso nocturno.

### Si observas la aparición de hinchazón

- No realices comidas saladas, ya que facilitan la retención de agua en los tejidos.
- Es recomendable el uso de medias de descanso.
- Lo masajes con duchas de agua fría sobre la zona pueden aliviarte las molestias.
- Prueba a realizar ejercicios para mejorar la circulación: *Extensiones y giros amplios de tobillos, alternando ambos pies. Se puede empezar realizando 10 veces con cada pie, para ir incrementando el número de veces conforme se va adquiriendo más entrenamiento.*



### Calambres y hormigueos en manos y piernas

Durante el embarazo puedes tener **calambres en las piernas** cuando estás durmiendo, sobre todo al final de la gestación. Las causas no se conocen bien, pero pueden ser debidos a la presión que el feto en crecimiento ejerce sobre los nervios de las extremidades inferiores.

Los calambres no suelen durar mucho, aunque a veces son muy repetitivos y molestos. Carecen de importancia y desaparecen después del parto.

En ocasiones también puede haber **hormigueos y calambres en las manos** por compresión de los nervios, de predominio nocturno.

### Cuando tengas calambres

- Intenta realizar un estiramiento inmediato suave y pasivo de la pierna, tirando de los dedos de los pies hacia la rodilla.
- Preba a levantarte despacio y caminar un poquito, sin hacer grandes esfuerzos.

## Dolor de espalda

El **dolor de espalda** es una de las molestias más frecuentes durante el embarazo.

Puede ser causado por diversos motivos: el crecimiento del bebé supone una sobrecarga que provoca una contractura de los músculos de la espalda y un cambio en la curva de la columna vertebral, por otro lado, durante el embarazo hay una relajación de las articulaciones de la pelvis.

Estos cambios en la columna vertebral van a influir también en las posturas cotidianas y en la marcha. Aunque en los primeros meses los cambios no son muy marcados, a partir del cuarto mes la curva de la columna irá aumentando y todo tu cuerpo se irá adaptando a ello.

Se va a producir una forma distinta de caminar, denominada de “**orgullo de la embarazada**”, que aparece sobre todo al final del embarazo.

- **Utiliza un zapato cómodo:** evita los zapatos completamente planos, en el caso de uso de tacón de manera habitual se recomienda tacón ancho, máximo de 3 o 4 cm de altura.
- Utiliza un colchón firme para tu descanso.
- Puedes aliviar las molestias con calor local, mediante aplicación de ducha de agua caliente o almohadilla eléctrica.
- **Cuando te sientes** utiliza una silla cómoda, apoya la columna contra el respaldo con las rodillas dobladas y un poco elevadas. Procura no cruzar las piernas.
- **Cuando tengas que permanecer de pie,** evita el aumento de la curvatura de la zona lumbar. Para ello es muy útil apoyar un pie en una altura diferente (taburete o cajón de unos 10-15 cm. de altura). Cambia periódicamente de pie.



- **Si tienes que agacharte**, flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.

- **Procura no levantar pesos desde el suelo.** Si tienes que hacerlo, agáchate flexionando las rodillas y las caderas, coge el objeto, acércalo lo más posible al cuerpo y levántate con la espalda recta.

- **Al llevar algún peso** es mejor que lo repartas entre los dos brazos, si no se puede, cambia el peso de brazo cada poco tiempo.

- Puedes realizar estos **ejercicios** para fortalecer los músculos de la espalda:

. **De rodillas, con las palmas de las manos apoyadas en el suelo**, flexiona la cabeza hacia el pecho y arquea la espalda hacia arriba, colocando después la cabeza y la espalda en posición de reposo sin hundir la columna. Repítelo varias veces.

. **Sentada, con las piernas abiertas y flexionadas**, levanta los brazos por encima de la cabeza sin llevarlos hacia atrás y une las manos para extender, suave pero firmemente, la espalda. Repítelo varias veces.



## Boca

Durante el embarazo **las encías sangran con mayor facilidad** (es frecuente que sangren durante el cepillado dental) porque reciben mayor aporte sanguíneo.

En este periodo puede verse favorecida la aparición de **caries** debido a que la saliva se vuelve más ácida.

La salud de la boca (dientes y encías) es muy importante, por eso debes extremar su cuidado durante el embarazo.



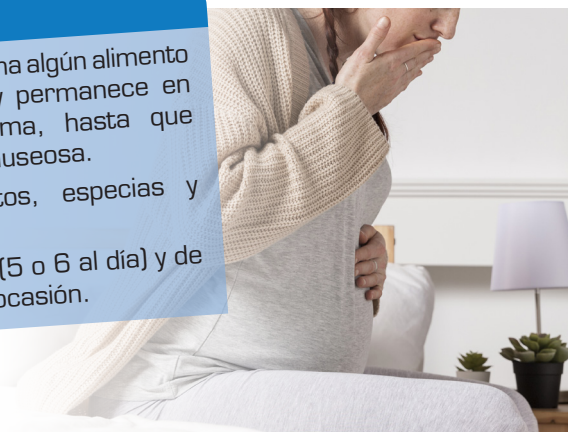
- Realiza un buen cepillado dental y de las encías después de cada comida.
- Evita tomar dulces y bebidas azucaradas.
- Visita al dentista durante la gestación en el Centro de Salud que te indiquen.

## Náuseas y vómitos

Pueden aparecer **náuseas y vómitos**, sobre todo en los primeros meses del embarazo. Estas molestias suelen estar relacionadas con el aumento hormonal que hay en esta etapa. Habitualmente ocurren por la mañana, al levantarse, tras el descanso nocturno, aunque pueden aparecer en cualquier momento del día.

### Si tienes náuseas o vómitos

- Al despertar por la mañana toma algún alimento "seco" tipo biscote de pan y permanece en reposo, sentada en la cama, hasta que desaparezca la sensación nauseosa.
- Evita tomar alimentos fritos, especias y grasas. No debes fumar.
- Realiza comidas frecuentes (5 o 6 al día) y de pequeña cantidad en cada ocasión.





## Tus sentidos se pueden agudizar

Durante el embarazo puedes notar **cambios en tus sentidos del gusto y del olfato**. La agudización del gusto y el olfato puede en ocasiones desencadenar náuseas o vómitos.

Puedes tener caprichos hacia determinados alimentos y rechazar otros. Todo esto va desapareciendo gradualmente.



## Acidez de estómago

**El ardor o acidez de estómago** es una molestia común durante el embarazo y es debido al reflujo del contenido ácido del estómago hacia la parte inferior del esófago. Se caracteriza por una sensación de ardor (“como fuego”) detrás del esternón, a menudo ascendente, que puede llegar hasta la boca.

Al final del embarazo estas molestias pueden aumentar, ya que, a todos estos cambios normales del embarazo, se suma la presión que el bebé ejerce sobre el estómago, desplazándolo hacia arriba. Estas molestias suelen ser más frecuentes por la noche, cuando te acuestas.

- Procura comer despacio, toma bocados pequeños y bien masticados.
- Prueba a descansar, semisentada un rato después de cada comida.
- Cena al menos 2 horas antes de meterte en la cama.
- Evita realizar cualquier ejercicio físico o deporte hasta 2 horas después de haber comido.
- Prueba a dormir un poco más incorporada en la cama (elevando la parte de arriba del colchón o usando alguna almohada).
- No tomes ningún antiácido sin consultarlo previamente.

## Estreñimiento

Durante el embarazo el movimiento de los alimentos a través del aparato digestivo es más lento. Por otra parte, el crecimiento de tu bebé ejerce presión sobre el intestino y altera su actividad normal. Todo ello contribuye a la aparición de **estreñimiento**.

- Procura tomar una dieta rica en fibra (legumbres, frutas, verduras, pan y cereales integrales).
- Toma abundantes líquidos durante el día.
- Practica un ejercicio suave, como el paseo.
- No tomes laxantes sin consultarlo previamente.



## Hemorroides

La hemorroides son dilataciones de las venas del recto. Durante el embarazo pueden aparecer, debido a la compresión de las venas de esta zona por el útero gestante.

La hemorroides suelen aparecer con más frecuencia al final del embarazo e incluso después del parto. En ocasiones pueden ser dolorosas y sangrar. El estreñimiento favorece su aparición y las agrava, por ello debes evitarlo.

- Evita el estreñimiento.
- No debes utilizar medicación, ni aplicarte pomadas o cremas locales sin consultarlo previamente.





## Aumento del número de micciones

Durante los primeros meses de embarazo puedes notar la **necesidad de orinar con más frecuencia**, esto es debido a la compresión de la vejiga por el útero. Hacia la mitad del embarazo estas molestias desaparecen. Sin embargo, al final de la gestación, la cabeza del bebé puede de nuevo comprimir la vejiga y causar la necesidad de orinar con más frecuencia durante el día y, a veces, también durante la noche.

Consulta si tienes dolor o escozor al orinar.



## Relaciones sexuales

Las relaciones sexuales pueden cambiar durante el embarazo, no solo porque tu cuerpo cambia, sino también, porque el deseo de ambos puede verse afectado. Debes adaptarte a las nuevas circunstancias y a los nuevos ritmos del deseo. Hay muchas formas de relacionarse y de hacer el amor, cada pareja escoge la suya.

La recomendación básica sobre las relaciones sexuales durante el embarazo es la de tu propia comodidad. Según avanza la gestación, algunas posturas habituales suelen resultar más molestas. Busca otras opciones que te resulten más cómodas.

Si os surgen dudas o temores, es conveniente que lo comentéis entre vosotros y lo consultéis con quien está haciendo el seguimiento del embarazo.

Si tu embarazo se desarrolla con normalidad, no es necesario modificar o interrumpir tus hábitos sexuales.

### Si existe:

- . Pérdida de sangre o líquido por la vagina.
- . Infección vaginal.
- . Riesgo de aborto.
- . Amenaza de parto a prematuro.
- . Contracciones uterinas dolorosas.
- . Rotura de la bolsa de las aguas.

**EVITA LAS RELACIONES SEXUALES  
CON PENETRACIÓN**

Si no existen problemas, el coito **no es peligroso** para el feto.



## Alimentación durante el embarazo

Tu salud y la de tu bebé dependerán en gran medida de la forma en que te alimentes durante el embarazo.

Recuerda que tu bebé se va a alimentar a través de la placenta, gracias a los alimentos que recibe de ti. Por ello, de la calidad de tu alimentación va a depender en gran parte su desarrollo.

Tu organismo va a necesitar un aumento moderado de calorías diarias para hacer frente a la sobrecarga que supone el embarazo. Se estima que necesitarás entre 200-300 kcl. más que cuando no estabas embarazada, sobre todo a partir de la segunda mitad de la gestación.

La forma más sencilla de incorporar los nutrientes necesarios es que realices una alimentación variada (es decir, que comas de todo, ya que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes que necesitas) y equilibrada, es decir que contenga la cantidad adecuada de proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas.

Durante el embarazo hay que comer bien, esto no significa que tengas que comer mucho, ni comer alimentos caros o comida que no te guste.

## Para realizar una dieta saludable durante el embarazo

- **Aumenta la cantidad de legumbres, frutas y verduras**, estas deben estar presentes en tu alimentación diaria.
- **Toma diariamente leche o derivados lácteos**, preferentemente semidesnatados.
- No consumas leche que no esté pasteurizada (sin tratamiento térmico), así como alimentos elaborados con ella como quesos, yogures, etc.
- **Bebe abundante líquido a lo largo del día** (1,5 - 2 litros) aportados por agua, leche, zumos naturales o infusiones (consulta qué infusiones son adecuadas durante el embarazo).
- Realiza un **consumo moderado de carne, pescado y huevos**. Procura priorizar el pescado y los huevos sobre la carne.
- Los cereales como el pan, arroz o la pasta, mejor si son integrales.
- Los frutos secos, tostados o crudos, son un aporte de minerales, como el calcio, potasio o hierro, que no debes olvidar en el embarazo.
- **Reduce al mínimo la ingesta de productos de casquería**, como por ejemplo el hígado.
- No se deben consumir alimentos elaborados con carnes y pescados crudos, como salchichas, embutidos, patés, jamón, carpaccio, sushi, etc.
- Se pueden consumir sin problema alimentos en conserva.
- **Evita los pescados azules** de aguas profundas por su alto contenido en mercurio, como son: **atún rojo, pez espada, tiburón y lucio**. El atún blanco o bonito del norte contiene menos cantidad de mercurio.
- Procura limitar el consumo de aceites y grasas, sobre todo de origen animal. Cocina con aceite vegetal (oliva) y evita la mantequilla, la margarina y la bollería industrial.
- Reduce el consumo de sal. Utiliza sal yodada.
- Limita el uso de alimentos precocinados.
- **No debes tomar bebidas alcohólicas**.
- Se recomienda **no sobrepasar las dos tazas de café o té negro al día**. Evita otro tipo de bebidas estimulantes y bebidas con azúcar.
- Si realizas algún tipo de dieta (vegetariana, vegana, etc.), o tienes alguna intolerancia (gluten, lactosa, etc.) donde no se incluya algún grupo de alimentos, comunícalo al personal sanitario que sigue tu embarazo.





## La preparación de los alimentos es importante

Durante el embarazo, la higiene en la preparación de los alimentos, la forma de cocinarlos y su conservación adquieren una mayor importancia para prevenir ciertas enfermedades infecciosas (toxoplasmosis, listeria, etc.) que podrían perjudicar al bebé.

### 1. Recomendaciones de higiene

- Lava bien las frutas, verduras y hortalizas; también las ensaladas que se venden envasadas listas para el consumo.
- Lávate las manos al manipular alimentos, después de ir al baño y antes de comer.
- Limpia los utensilios de cocina, las encimeras y tablas de cortar cuando termines de cocinar.
- Limpia regularmente el interior de tu frigorífico.
- Utiliza guantes cuando trabajes en el jardín o manipules tierra o arena donde los gatos hayan podido hacer deposiciones.

### 2. Recomendaciones de cocinado

- Cocina los alimentos de forma sencilla, al vapor, a la plancha o al horno evitando que queden poco hechos en su interior. Evita las comidas pesadas (fritos, guisos y especias).
- Toma la carne bien hecha, no debe quedar sonrosada en su interior. En general no se recomienda comer embutidos y jamón serrano crudo.
- Cocina el pescado, no lo comas ahumado, marinado o crudo. Los moluscos como ostras, almejas o mejillones se pueden consumir si han sido cocinados previamente.
- No tomes los huevos crudos.
- Si utilizas ingredientes de origen animal (pollo, huevos, ...) en las ensaladas, o en otros platos; como pasta, empanada, pizza, etc., asegúrate de que están bien cocinados.
- Cuando cocines sopas, purés, cremas, etc., espera a que hiervan.
- Si utilizas el microondas, cubre los alimentos con tapa y asegúrate de que están el tiempo necesario para un completo cocinado o calentamiento.

### 3. Recomendaciones para la conservación de alimentos

- Procura consumir los alimentos a continuación de su preparación.
- Los alimentos cocinados que no se vayan a consumir enseguida deben guardarse en el frigorífico cuanto antes, no dejes los alimentos listos para el consumo a temperatura ambiente.
- No guardes la comida demasiado tiempo. Come los alimentos perecederos lo antes posible. Recuerda que la fecha de caducidad es válida para los productos que están sin abrir.
- Los restos de comida guardados en el frigorífico deben recalentarse hasta que humeen o hiervan antes de consumirlos.
- Los alimentos crudos deben estar separados de los cocinados, evitando el contacto entre ellos.
- Dentro y fuera del frigorífico mantén los alimentos en recipientes tapados.
- Descongela los alimentos dentro del frigorífico, no a temperatura ambiente.

### La forma de comer también es importante

- Es aconsejable que realices 5 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Aunque la distribución de los alimentos a lo largo del día debe respetar tus costumbres.
- Para picar entre horas, puedes tomar una pieza de fruta o unos frutos secos.
- Intenta cenar dos horas antes de irte a la cama.
- Come despacio, masticando bien los alimentos.



## Suplementos de vitaminas y minerales

Durante el embarazo, no es recomendable la utilización de preparados multivitamínicos.

Junto a una dieta equilibrada, se requiere una serie de suplementos.

### Suplemento de Ácido Fólico

Durante el primer trimestre del embarazo debes tomar **ácido fólico** para reducir la aparición de determinados defectos congénitos en el bebé.

### Suplemento de Yodo

El **yodo** es un elemento imprescindible para el desarrollo y crecimiento del bebé. Son muchas las mujeres que no tienen los niveles de yodo necesarios para que el feto se desarrolle con normalidad, por lo que es muy importante tomar un suplemento de yodo durante el embarazo y la lactancia. Si la ingesta de yodo a través de la alimentación es adecuada, no es necesario tomar suplementos.

Se considera una ingesta alimentaria de yodo suficiente durante el embarazo si se consume **sal yodada y tres raciones diarias de lácteos o derivados**:

1 ración láctea = 1 vaso de leche de 200 cc.

1 ración láctea = 2 yogures (1 yogur equivale a 125 cc de leche)

1 ración láctea = 80 g de queso fresco/40 g de queso curado.

No deben usarse los antisépticos yodados, como la povidona yodada, en el embarazo, la lactancia y en el recién nacido, ya que las altas concentraciones de yodo que poseen pueden inhibir el funcionamiento del tiroides del bebé.

### Suplemento de hierro

Durante el embarazo aumentan las necesidades de hierro de tu organismo, por eso algunas embarazadas pueden presentar una anemia, sobre todo en la segunda mitad del embarazo; si es así **es posible que necesites un aporte de hierro**.





## Ejercicio físico y deportes durante el embarazo

El embarazo no es motivo para que abandones tus actividades habituales, salvo que estas te produzcan fatiga. Casi todas las actividades pueden esperar, puedes descansar según lo vayas necesitando.

Los ejercicios como caminar, nadar, yoga o pilates, te ayudarán a fortalecer los músculos de las piernas y el abdomen, a mejorar la circulación sanguínea, a combatir el estreñimiento y evitar el aumento excesivo de peso.

El ejercicio regular, al menos tres veces por semana, es mejor que la actividad física ocasional e intensa seguida de largos periodos de inactividad. Su tipo e intensidad dependerá del grado de entrenamiento previo que tengas. Los ejercicios más recomendables son el paseo, la natación y los que puedas aprender acudiendo al **Programa de Preparación para la Maternidad y Paternidad**.

Aprovecha cualquier ocasión para moverte y respirar aire puro.



**Cuando practiques un deporte,** debes ingerir cantidades adecuadas de líquidos para mantener una correcta hidratación. Tienes que utilizar un sujetador adecuado para proteger las mamas.

Si en un momento determinado, durante el ejercicio no te encuentras bien, tienes que interrumpir tu actividad física y te debes tumbar en el suelo sobre el lado izquierdo hasta que comiences a recuperarte.

- Evita hacer ejercicios que te obliguen a permanecer tumbada boca arriba en el suelo.
- No realices actividad física prolongada si existe un ambiente húmedo, caluroso o si padeces una enfermedad con fiebre, como catarro o gripe.
- Evita los ambientes calurosos y con mucha humedad como las saunas.
- No realices movimientos bruscos, saltos, flexión o extensión excesiva de las articulaciones.
- Evita los deportes de competición o aquellos en los que tengas riesgos de caerte o recibir golpes o impactos.
- En general se debe hacer ejercicio con una intensidad que permita hablar al mismo tiempo que se realiza.





# Actividad laboral y ocio

durante el embarazo

## Actividad laboral

En general, durante el embarazo puedes desarrollar tu trabajo habitual, siempre que no te cause fatiga física o psíquica excesiva. Si es así, debes reducir tu actividad, siendo recomendable el descanso laboral en las últimas semanas de gestación.



En situaciones especiales, cuando el trabajo exija un esfuerzo excesivo o una exposición a riesgos ambientales, conviene consultar con tu médico/médica o matrona por si puede perjudicar el desarrollo del embarazo. Si te encuentras en alguna de estas circunstancias tienes que informarte sobre los derechos laborales de la embarazada.

**Estará contraindicado el trabajo siempre que manejes productos tóxicos o estés expuesta a radiaciones.**

En estos casos tienes derecho a un cambio en tu puesto de trabajo. Si esto no fuera posible, tienes derecho a una baja temporal por riesgo laboral durante el embarazo.

## Viajes

En general, los viajes no están contraindicados durante el embarazo, siempre que se tomen ciertas precauciones.

Procura evitar los viajes largos hacia el final de la gestación. Si planificas realizar un viaje cuando el embarazo está avanzado, pregunta al personal sanitario que lleva tu embarazo sobre las probabilidades de un parto prematuro.

Si tienes algún problema de salud por el que necesitas una asistencia médica especial, los viajes no son oportunos.

Lleva contigo la “Cartilla de Salud del Embarazo” y la “Tarjeta Sanitaria” siempre que salgas de viaje.

## Si viajas en coche

Los viajes en coche son una buena elección cuando se realizan desplazamientos a una distancia corta o mediana.

**Ponte ropa cómoda**, que no te oprima.

**Si tienes náuseas**, procura tomar alguna galleta antes de iniciar el viaje.

**No tomes ninguna medicación** para prevenir el mareo sin **consultarlo previamente**.

**Trata de realizar una parada cada 2 horas** y da un paseo corto para estirar las piernas.

**Debes utilizar el cinturón de seguridad.**

Sitúa la cinta inferior del cinturón de seguridad en la porción inferior de tu vientre, tan baja como te sea posible, junto a la parte superior de los muslos.

La cinta superior del cinturón de seguridad debe pasar entre tus mamas y cruzar el hombro sin irritar el cuello.



## Si viajas en avión

Los viajes en avión son generalmente seguros durante el embarazo. Si es posible, evita viajes aéreos largos en las últimas semanas de gestación.

Si el viaje dura más de 2 horas, es conveniente que hagas ejercicio con los pies y te des paseos por el pasillo del avión.

Los detectores de metales utilizados por los servicios de seguridad de los aeropuertos no son peligrosos para el feto.



## Viajes al extranjero

Si vas a viajar a un país extranjero infórmate previamente sobre si el desplazamiento es seguro para tu embarazo y para conocer las medidas previas que debes adoptar.

Comprueba las condiciones de asistencia sanitaria del país al que te diriges. No es aconsejable que viajes a lugares con escasos servicios sanitarios.

Según el país a donde vayas, puede ser necesaria la vacunación frente a ciertas infecciones.



# Sustancias tóxicas

y agentes peligrosos durante el embarazo

## Tabaco

**El consumo de tabaco es extremadamente nocivo tanto para ti como para tu bebé. Si fumas, tu bebé también lo hace.** Los componentes tóxicos del humo del tabaco que tú inhalas atraviesan la placenta y llegan a todos sus órganos.

**Si fumas durante el embarazo, aumentan las posibilidades de que puedas tener:**

- Aborto espontáneo.
- Desprendimiento de la placenta y placenta previa.
- Parto prematuro.

**Si fumas durante el embarazo, aumentan las posibilidades de que tu bebé presente:**

- Más enfermedades y problemas de recién nacido, algunos de los cuales pueden dejar secuelas.
- Bajo peso al nacer.
- Taquicardia fetal y disminución del desarrollo pulmonar.
- Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, durante el primer año.
- Trastorno de déficit de atención e hiperactividad, que se manifiesta en los primeros años.
- Mayor susceptibilidad a algunos tipos de cáncer.

**Recuerda de fumar menos no disminuye los riesgos**, reducir la cantidad de cigarrillos diarios apenas influye sobre tu salud y la de tu bebé. **¡Un par de cigarrillos al día también os harán daño!**

**El embarazo es un buen momento para dejar de fumar.** Si crees que no lo vas a conseguir sola, pide ayuda en tu Centro de Salud. En Cantabria hay una Unidad Especializada en el Tratamiento del Tabaquismo donde te pueden ayudar.

**Procura evitar los ambientes contaminados por humo de tabaco.** Si tu pareja o alguien de tu entorno fuma, pídeles que no lo hagan en tu presencia, ni tampoco en el interior de la casa o del coche.

**Y recuerda que, para proteger vuestra salud, es importante permanecer sin fumar tras el embarazo y la lactancia. Un hogar sin humo es un hogar más seguro.**

## Alcohol

El alcohol es especialmente peligroso durante el primer trimestre del embarazo, ya que puede producir graves malformaciones en el feto. Cualquier consumo durante el embarazo aumenta las probabilidades de que tu hijo o hija desarrolle una dependencia en el futuro.

Si tienes una dependencia del alcohol no lo ocultes. Informa al personal sanitario para que te ayuden a reducir el consumo de alcohol o a conseguir llegar a la abstinencia.

Cualquier consumo de alcohol durante el embarazo, por pequeño que sea, puede conllevar riesgo para el bebé.  
EMBARAZO = NADA DE ALCOHOL



## Drogas

No solo el consumo habitual de drogas es perjudicial para el bebé, también los consumos ocasionales son peligrosos.

Además de los daños para su desarrollo y de los problemas durante el embarazo tu bebé puede presentar síndrome de abstinencia y aumentan las probabilidades de que desarrolle una dependencia en el futuro.

Consulta en tu Centro de Salud sobre tu consumo, en Cantabria existen Unidades Especializadas de Drogodependencias donde te pueden orientar.

El consumo de drogas aumenta el riesgo de aparición de defectos congénitos en el feto

## Uso de medicamentos

No debes consumir fármacos sin conocimiento de tu médico/a.

El primer trimestre del embarazo es el de mayor riesgo, por lo que debes evitar tomar cualquier medicamento en este periodo, salvo por indicación médica.



No debes suspender ninguna medicación que te hayan recetado sin consultarlo previamente.

Si padeces una enfermedad que requiere la toma de algún medicamento debes comunicarlo al comienzo del embarazo, ya que en ocasiones puede ser aconsejable suspender el tratamiento o utilizar otros medicamentos que sean más seguros.

Nunca debes automedicarte

## Radiaciones

Las radiaciones pueden dividirse, de acuerdo a sus efectos, en **radiaciones no ionizantes**, como las emitidas por microondas, telefonía móvil, radio, líneas eléctricas, etc. y las **radiaciones ionizantes**, como los Rayos X.

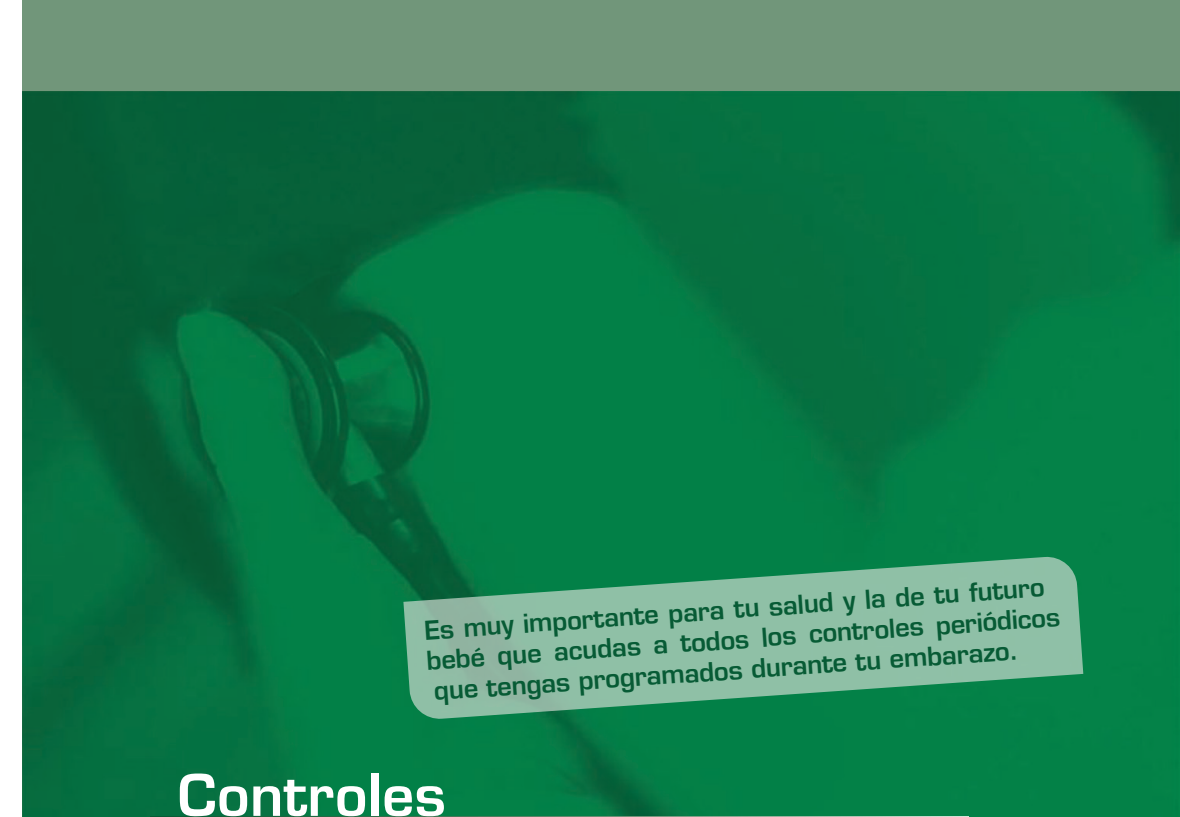
En la actualidad no existen evidencias científicas concluyentes de que la exposición a **radiaciones no ionizantes** tenga efectos adversos sobre la gestación.

En cuanto a las **radiaciones ionizantes**, como las utilizadas en los Rayos X (radiografías), son peligrosas para el feto cuando este se expone a dosis altas y, sobre todo, al inicio del embarazo.

En algunas ocasiones es necesario realizar radiografías durante el embarazo por problemas médicos (fracturas, infecciones, caries, etc.). Estas radiografías no conllevan riesgo para el feto, ya que la radiación que se recibe es muy baja.

Si tienes que ir a hacerte radiografías indica que te encuentras embarazada. No entres a la sala de rayos acompañando a otras personas mientras se hacen radiografías.





Es muy importante para tu salud y la de tu futuro bebé que acudas a todos los controles periódicos que tengas programados durante tu embarazo.

## Controles durante el embarazo

La gestación es un proceso natural que conlleva una serie de cambios físicos funcionales y psicológicos que generalmente transcurren con normalidad. Sin embargo, es recomendable planificar el embarazo con antelación acudiendo a la Consulta Preconcepcional donde la matrona y/o el médico de atención primaria te pueden aconsejar para que la gestación transcurra de una manera más saludable y segura. Una vez confirmado el embarazo, es importante que inicies cuanto antes los controles en el Centro de Salud ya que en algunas ocasiones pueden aparecer complicaciones que es necesario vigilar.

La consulta prenatal tiene por finalidad cuidar de tu salud y la de tu bebé durante el embarazo y disminuir el riesgo de complicaciones en el parto.

En tu Centro de Salud la matrona y el médico desarrollan el “Programa de Atención al Embarazo” ellos te informarán del número y frecuencia de las consultas, de las pruebas o exploraciones que te realizarán, así como de las actividades educativas que se llevan a cabo en dicho centro.

El número de visitas durante el embarazo suele oscilar entre 6 y 8, pero este número varía en función de las necesidades de tu embarazo. La frecuencia de las visitas suele ser mayor al final del mismo.

## ¿En qué consisten estos controles?

### Primera Consulta Prenatal

En la primera consulta prenatal se te hará una historia clínica completa, una exploración y una analítica de sangre y orina. Te pedirán también alguna prueba complementaria (ecografía).

En esta primera visita te entregarán la “**Cartilla de Salud del Embarazo**”, en donde se irán anotando todos los datos significativos de tu **gestación**.

Preséntala siempre que acudas a la consulta y cuando ingreses en la maternidad en el momento del parto.

### Consultas Sucesivas

Estas visitas son útiles para conocer la evolución del embarazo, resolver los problemas que se pueden presentar y aconsejarte sobre tu estilo de vida.



### Acontecimientos durante el embarazo que aconsejan consultar

- Hemorragia por vagina.
- Aumento de flujo vaginal, acompañado de escozor o picor en la vulva.
- Fiebre de más de 38° C.
- Dolor de cabeza intenso.
- Hinchazón en manos o pies que no remite con el descanso nocturno.
- Molestias al orinar.
- Vómitos continuos después del primer trimestre de gestación.
- Contracciones uterinas dolorosas.

## ¿Qué es el Programa de Preparación para la Maternidad y Paternidad?

Es una actividad que se realiza en sesiones grupales donde se establece contacto con otras gestantes y sus parejas con quienes se pueden compartir experiencias, miedos, alegrías, lo que os aportará un enriquecimiento personal muy positivo que os ayudará en esta etapa. El encuentro con otras personas que tienen preocupaciones comunes e intereses similares, os servirá de apoyo y refuerzo. El desarrollo de este Programa lo lleva a cabo la matrona de tu Centro de Salud.

### Objetivos del programa

- Favorecer el desarrollo fisiológico del proceso del embarazo, parto, nacimiento y lactancia materna.
- Facilitar información para que toméis decisiones a lo largo de todo el proceso.
- Promover que la experiencia del embarazo, parto y nacimiento sea satisfactoria para ti y tu pareja.
- Contribuir a desarrollar modelos de maternidad y paternidad que fomenten la corresponsabilidad y la coeducación.
- Fomentar la participación del padre o pareja en el proceso de gestación, parto y crianza, apoyando a la mujer en todo el proceso.



La realización de las sesiones está condicionada a las características de la población de cada Zona de Salud.

| <b>Número de Sesión</b> | <b>Contenido de las Sesiones</b>  |
|-------------------------|---|
| 1. <sup>a</sup>         | Cambios físicos y psíquicos durante el embarazo. Cuidados del embarazo.   |
| 2. <sup>a</sup>         | Modelos de Maternidad y Paternidad. Comunicación y vinculación afectiva con el bebé intrauterino. Sentimientos que afloran durante la paternidad. |
| 3. <sup>a</sup>         | Inicio del parto.   |
| 4. <sup>a</sup>         | El parto y el nacimiento.   |
| 5. <sup>a</sup>         | Contacto piel con piel.   |
| 6. <sup>a</sup>         | Lactancia Materna.  |
| 7. <sup>a</sup>         | Cuidados del Puerperio.   |
| 8. <sup>a</sup>         | Cuidados del bebé y la adaptación del grupo familiar.   |
| 9. <sup>a</sup>         | Recuperación postparto.<br>Relaciones sexuales y anticoncepción.  |




## Comienzo del parto

### ¿Cómo identificarlo?

El parto es un proceso natural y dinámico que normalmente suele desarrollarse entre las semanas 37 y 42 de gestación, periodo en que se considera al feto como un ser maduro capaz de vivir fuera del útero materno.

Es normal que tengas muchas dudas sobre si tu parto se está iniciando, consulta con tu matrona.

A close-up photograph of a newborn baby's face, showing the eye, nose, and mouth. A hand is visible on the left side, gently holding the baby's head. The background is softly blurred, focusing attention on the baby's features.

Deberás sospechar que el parto comienza cuando aparezca alguna de estas situaciones:

- Contracciones intensas y que pueden ser dolorosas, que siguen un ritmo regular, aumentando progresivamente en duración, intensidad y frecuencia.
- Las notarás como una oleada de malestar general que alcanza un punto máximo y luego disminuye, acompañadas de un endurecimiento del abdomen y a veces de dolores de espalda.
- Estas contracciones de parto no desaparecen con el reposo y prácticamente no se alivian con el cambio de postura.
- **Pérdida de líquido por vagina, que pueda corresponder a la rotura de la bolsa de las aguas.**
- **Pérdida hemorrágica por la vagina.**

Si aparece alguna de estas circunstancias debes dirigirte al hospital



# Derechos

## relacionados con la maternidad y paternidad

Se han dado grandes pasos en los últimos años para conciliar la vida familiar con la laboral. Nuestras Leyes regulan los permisos, las prestaciones, las excedencias, las bajas, las reducciones de jornada, y un gran número de situaciones que debes conocer para hacer un buen uso de ellas.

### ÁMBITO NACIONAL

**Ley de Prevención 31/1995, de 8 de noviembre.** Protección de la maternidad (Capítulo III: Art. 26).

**Ley 39/1999, de 5 de noviembre,** recoge y regula todas las modificaciones de permisos y protección a la maternidad/paternidad, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.

**Real Decreto 295/2009, de 6 de marzo,** por el que se regulan las prestaciones económicas del Sistema de la Seguridad Social por maternidad y riesgo durante el embarazo.

**Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo,** para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, donde se reconocen nuevos derechos para favorecer la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.

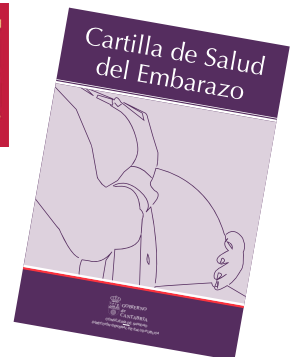
En estas leyes podéis encontrar información sobre algunos temas de vuestro interés como:

- Permiso por maternidad/paternidad
- Si decides la adopción
- Cambio de puesto de trabajo
- Reducción de jornada
- Cuando viene más de un niño/a
- Permiso de lactancia
- Permiso para controles médicos
- Excedencia para el cuidado de hijos/a

### ÁMBITO AUTONÓMICO

- **Decreto 23/2007, de 1 de marzo,** sobre los derechos de la madre, el padre y el recién nacido en relación con el nacimiento en el ámbito sanitario de nuestra Comunidad.

- **Resolución** por la que se actualiza la Cartilla de Salud del Embarazo, **BOC nº 134, de 10 de julio de 2018.**





## Permiso por Maternidad

Tendrá una duración de 16 semanas, que se disfrutarán de forma ininterrumpida y a opción de la interesada, siempre que 6 semanas sean inmediatamente posteriores al parto. Este periodo se amplía en el supuesto de parto múltiple en 2 semanas más por cada hijo/a a partir del segundo. El permiso por maternidad también se amplía en 2 semanas en caso de hijo o hija con discapacidad, pudiendo hacer uso de esta ampliación indistintamente ambos progenitores.

En el caso de que el padre o la madre trabajen, al iniciarse el periodo de descanso por maternidad la mujer podrá optar por transferir al padre una parte indeterminada e ininterrumpida del periodo de descanso posterior al parto, bien de forma simultánea o sucesiva con el de la madre.

En los casos de parto prematuro y en aquellos que, por cualquier otra causa, el recién nacido deba permanecer hospitalizado a continuación del parto, el permiso y la percepción del subsidio por maternidad podrá interrumpirse una vez completado el periodo de descanso obligatorio para la madre, de seis semanas posteriores al parto, y se reanudará a partir de la fecha del alta hospitalaria del menor.

## Permiso por Paternidad

En los supuestos de nacimiento de hijo/a, adopción o acogimiento, el trabajador tendrá derecho a un permiso de 16 semanas ininterrumpidas, ampliables en el supuesto de parto, adopción o acogimiento múltiple en dos días más por cada hija/o a partir del segundo. Se podrá disfrutar a jornada completa o parcial y es exclusivo de los padres trabajadores (u otro progenitor en caso de parejas del mismo sexo). No podrá ser cedido a la madre en ningún caso.

## Permiso por Lactancia

Las trabajadoras, por lactancia de un hijo o hija menor de nueve meses, tendrán derecho cada día a una hora de ausencia del trabajo, que podrán dividir en dos fracciones que no coincidan con el principio y final de la jornada de trabajo. Podrá sustituirse este derecho por una reducción de su jornada en media hora con la misma finalidad.



## Excedencia de hasta 3 años

Las trabajadoras y trabajadores tendrán derecho a un periodo de excedencia de duración no superior a 3 años para atender al cuidado de cada hijo/a, a contar desde la fecha de nacimiento. Para solicitar esta excedencia no se requiere antigüedad mínima en la empresa.

Se trata de un derecho que pueden ejercitar indistintamente el padre o la madre, pero cuando ambos trabajan, solo puede ejercitarlo uno de ellos.



Estos derechos, recogidos en el ordenamiento jurídico español, pueden encontrarse ampliados y mejorados en las normas específicas o convenios de determinados sectores o profesiones. En tu empresa recibirás la información exacta para tu caso.

En el Instituto Nacional de la  
Seguridad Social pueden informarte:  
[www.seg-social.es](http://www.seg-social.es)  
Telf: 900 166 565

## Notas

A series of horizontal dotted lines intended for taking notes.

[www.saludcantabria.org](http://www.saludcantabria.org)



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA