



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

PLAN DE SEGURIDAD

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA
DIRECCIÓN ADJUNTA DE SALUD MATERNA Y PERINATAL
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
SUBDIRECCIÓN DE REDES SOCIALES

FEBRERO, 2013

¿Qué es el Plan de Seguridad?

Es un instrumento de apoyo para que personal de salud médico, enfermería, trabajo social, psicología promotoras/es, auxiliares de salud, a través de una *conversación profunda* individual o grupal, *orienten la percepción* de las mujeres, sus parejas y familiares hacia la complicación obstétrica.



Plan de Seguridad



Objetivo

Generar la necesidad y responsabilidad de *anticipar circunstancias adversas* y promuevan una actitud de alerta (no de alarma) *que se concrete en un plan de acción* para reducir la probabilidad de daños a la salud durante una posible urgencia obstétrica.



¿Qué requieres para elaborar un Plan de Seguridad?



- Folleto Plan de Seguridad
- Material de apoyo sobre señales de alarma
- Directorio de unidades de la red de atención
- Información sobre sistemas de transporte
- ***Disposición para escuchar***



Las emergencias ocurren en cualquier momento y en cualquier lugar

Estar preparados /as contribuye a:

- Reducir el temor
- Disminuir la angustia
- Maximizar la percepción de alerta
- Brinda sustento emocional



Recomendaciones

- Genera una atmósfera de confianza y aceptación
- Reflexiona junto con la persona y ayuda a responder las preguntas del folleto
- Plantea situaciones hipotéticas para que la embarazada considere opciones
- Brinda la oportunidad a la persona de hacer preguntas
- Explora los sentimientos de las personas respecto a los posibles peligros
- Sugiere a las personas que realicen un recorrido a la unidad de salud en donde atenderán su parto



Plan de Seguridad

Tener un plan personal y familiar para la atención del parto es importante. **Las emergencias ocurren en cualquier momento y en cualquier lugar.**

Dedica un poco de tiempo a platicar con las personas que pueden apoyarte, sobre cómo deben actuar en caso de emergencia. Puede ser con tu pareja, tu vecina, tu familia, etc.

Responder a estas preguntas te ayudará a elaborar un **plan de seguridad**.

¿En qué fecha esperas que nazca tu bebé?	
¿Quién va a atender tu parto?	
¿En dónde van a atender tu parto?	
¿A cuánto tiempo está tu casa de ese lugar?	
¿Quién te va a acompañar?	
Y si esa persona no está, ¿quién más puede hacerlo?	
¿Tienes otros hijos? ¿quién los va a cuidar durante tu parto?	

En caso de que ocurriera una emergencia:

¿A quién le vas a avisar para que te ayude a trasladarte al hospital?	
¿A qué hospital debes acudir?	
¿Conoces el hospital?	
¿Qué transporte podrías utilizar?	
Y si esa persona no está disponible ¿Quién más te puede ayudar?	

Solicita al personal médico, de enfermería o de trabajo social del centro de salud que te informe en dónde se encuentran los hospitales más cercanos, a qué distancia y cuánto tiempo tardarías en llegar.

Procura darte tiempo para visitar el hospital con las personas que te acompañarán.

Por tu seguridad, haz un plan

Signos y síntomas de alarma

<p>Durante el embarazo ocurren muchos cambios en tu cuerpo. Algunos de estos cambios son normales y ayudan a que tu cuerpo se prepare para el momento en que nazca tu bebé. Pero existen otros cambios que pueden ser señales de que algo no está bien y es necesario que recibas atención médica inmediatamente.</p> <p><i>Hazle caso a los mensajes de tu cuerpo:</i></p> 	<p>Si te duele la cabeza...</p> <p>El dolor es fuerte, no se quita...</p> <p>Sientes como si la cabeza te fuera a reventar...</p> 	<p>Si se te hincha la cara, las manos, las piernas o los pies...</p> <p>Si tu orina es escasa y de color oscuro o rojo...</p> 	<p>Si ves lucecitas... o ves nublado... o si repentinamente dejas de ver...</p> 
<p>Si escuchas zumbidos...</p> <p>Si el bebé no se mueve... crece poco o deja de crecer...</p> 	<p>Si te duele el abdomen... como un cinturón que aprieta o como algo que te atravieza...</p> 	<p>Si tienes vómito constante y no se te quita... o tienes contracciones antes de tiempo...</p> 	<p>Si tienes sangrado vaginal... ¡CUIDADO!</p> 

GRACIAS!