

## Apéndice A

### Plan de acción para un embarazo accesible: Adaptaciones y apoyos

Empecemos a pensar en las adaptaciones y el apoyo que necesitará durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto y la estadía en el hospital después del nacimiento de su bebé. Este documento ha sido creado por y para nuestra comunidad de personas con discapacidades. Usted contribuirá a él junto con otras personas embarazadas con discapacidades.

Tipos de discapacidad	Adaptaciones y apoyos
Ceguera o debilidad visual	<ul style="list-style-type: none"><li>● Habitación privada</li><li>● Preferencias de iluminación</li><li>● Videos con descripciones de audio</li><li>● Materiales en braille</li><li>● Letra grande</li><li>● Acceso a un lector de pantalla</li><li>● Guía humano</li><li>● Puede necesitar adaptaciones en cuanto al número de “visitantes”, ya que las personas de apoyo no son visitantes</li><li>● Apoyo a la lactancia</li><li>● Recordatorios visuales para que el personal de enfermería y los médicos digan lo que hacen</li></ul>

Discapacidad cognitiva, intelectual o del desarrollo

- Ayuda para completar cuestionarios y formularios de admisión
- Comprobar que ha comprendido
- Subtítulos en las consultas de telesalud o por video
- Envío de información por adelantado
- Persona de apoyo para consultar decisiones médicas en las citas
- Información por escrito con un resumen de la cita
- Imágenes e ilustraciones para explicar conceptos
- Muñeca o modelo para practicar o mostrar qué esperar
- Reducción de estímulos sensoriales
- Grabación en audio de citas o clases (por ejemplo, clases de preparación al parto)
- Materiales visuales para explicar el proceso del parto

Sordera, discapacidad auditiva,  
sordoceguera

- Dispositivos de asistencia auditiva
- Intérprete de idioma de señas estadounidense (ASL)
- Subtítulos en consultas de telesalud o por video
- Uso de mascarillas transparentes por los profesionales de la salud
- Instrucciones e información de seguimiento por escrito
- Subtítulos en tiempo real
- Espacio tranquilo para la comunicación
- Auriculares con cancelación de ruido si hay ruido de equipos
- Instrucciones para que los profesionales de la salud y el personal se coloquen frente al paciente para poder leerles los labios

<p>Salud mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estructura y apoyo adicionales para regular las emociones</li> <li>● Protocolos claros para ayudar a prepararme para la atención</li> <li>● Necesidad de reducir los estímulos sensoriales</li> <li>● Instrucciones e información de seguimiento por escrito</li> <li>● Modificaciones a las normas sobre uso de mascarillas por COVID-19</li> </ul>
<p>Discapacidad motora o uso de silla de ruedas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mesas regulables</li> <li>● Ayuda para las transferencias y para caminar</li> <li>● Disponibilidad de equipo para transferencias (por ejemplo, minigrúa, tabla)</li> <li>● Asistencia humana con las transferencias</li> <li>● Consultorios más amplios</li> <li>● Balanza para silla de ruedas</li> <li>● Modificaciones a las normas sobre uso de mascarillas por COVID-19</li> <li>● Ayuda de un asistente de cuidados personales incluso en la etapa prenatal</li> <li>● Adaptaciones en el cuarto del hospital</li> </ul>

Respiratorias	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Modificaciones a las normas sobre uso de mascarillas por COVID-19</li> <li>● Necesidad de tanque de oxígeno</li> <li>● Enchufe para concentrador de oxígeno</li> </ul>
Habla o comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Subtítulos en las consultas por video</li> <li>● Confirmar que he comprendido</li> <li>● Darme más tiempo para hablar</li> <li>● Comprender las indicaciones del proveedor</li> <li>● Pizarras para comunicarse</li> </ul>
Otros aspectos sensoriales	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ambiente sin fragancias</li> <li>● Limitar el toque</li> <li>● Asignación temprana a la habitación</li> </ul>

<p>Discapacidad en la parte superior del cuerpo y en la motricidad fina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ayuda con el manejo de la ropa</li> <li>● Ayuda para completar encuestas y cuestionarios de admisión del paciente</li> <li>● Asistencia con las transferencias</li> <li>● Modificaciones a las normas sobre uso de mascarillas por COVID-19</li> <li>● Programa para el control de la vejiga y evaluación de la piel</li> <li>● Posturas alternativas durante el parto o los exámenes médicos</li> </ul>
<p>¿Qué más?</p>	