

Salud pregestacional (Preconception Health)

[Mujer 1] ¿Yo? ¿Tener un bebé? ¿Estás bromeando? Yo trabajo a tiempo parcial y me estoy preparando para estudiar en la universidad y ser enfermera. Ya decidiré cuándo quiero formar una familia, pero por ahora seguiré con mis anticonceptivos.

[Mujer 2] Yo quiero salir bien en la escuela y conseguir un buen trabajo, así que estoy cuidando de mi salud. Ahora, no te confundas, sí tengo tiempo para divertirme, pero no tomo drogas ilegales y no me vuelvo loca bebiendo.

[Mujer 1] Yo dejé de fumar. Fue difícil, pero con ayuda lo logré. Veo a mi doctor para chequeos regulares y asegurarme de que mis vacunas estén al día... no puedo permitir que algo me detenga. El doctor me sugirió que tomara una multivitamina todos los días para obtener el ácido fólico que necesito.

[Mujer 2] Yo, entre la escuela, un trabajo a tiempo parcial, las amistades, la familia..., estoy muy ocupada. Pero me encanta hacer ejercicios y salir a bailar con mis amigas.

[Mujer 1] Y yo como comidas nutritivas y trato de mantenerme físicamente activa, --- Seguiré haciendo todo lo posible por alcanzar mis metas.

[Mujer 2] Yo también.

[Esposa] ¿Yo? ¿Tener un bebé? Estamos pensando que sea más o menos el próximo año.

[Esposo] Es una decisión muy importante así es que hay mucho que pensar y planear.

[Esposa] Le dijimos a la doctora que queríamos nuestro bebé en un futuro cercano y ella nos habló sobre la importancia de cuidar la salud pregestacional.

[Esposo] Dije "¿pre qué?"

[Esposa] Ella nos explicó que se trata precisamente de cuidar la salud antes del embarazo... cuidar la salud de la mujer *antes* de quedar embarazada y cómo esta puede afectar la salud de su bebé.

[Esposo] ¡Eso nos llamó la atención!

[Esposa] No sabía que lo que yo haga *antes* de quedar embarazada podía afectar la salud de nuestro bebé.

[Esposa] Así que le pregunté a la doctora qué es lo que tengo que hacer para prepararme para el embarazo y me dijo que debería comenzar por tomar multivitaminas con ácido fólico cada día. Ella nos hizo preguntas acerca de los antecedentes médicos de nuestras familias. Tendremos que hablar más de esto con ellos.

[Esposo] La doctora nos recordó que tenemos que hacer ejercicio. Por eso estamos aquí ahora.

[Esposa] También, comenzamos a preparar comidas más saludables.

[Esposo] ¡Estamos juntos en esto!

[Esposa] Además la doctora me dijo que no consuma drogas ilegales, no beba, ni fume, lo cual no hago de ninguna manera. También, me pidió que cambie los medicamentos por otros que son más seguros para las mujeres embarazadas. Además estamos al día con las vacunas.

[Esposo] Todavía tenemos mucho que planear...

[Esposa] Por lo menos ahora sabemos la importancia de la salud antes de quedar embarazada y lo importante qué es para mí... y para el que será "nuestro" bebé.

[Mamá] ¿Yo? ¿Tener otro bebé? ¡No estoy lista! ¡No, no! Me aseguro de usar los anticonceptivos de manera correcta hasta que Juan y yo estemos listos para tener más hijos. Eso no será pronto. ¡Estoy muy ocupada con Rosa! Tiene 17 meses y es muy activa. El doctor nos dijo que Juan y yo deberíamos esperar al menos 18 meses antes de quedar embarazada otra vez... pero a mi me gustaría esperar un poco más.

Después de que Rosa nació, él me recordó que tengo que cuidarme bien ¡para poder atenderla bien a ella!

Él me dijo que siga comiendo saludable y haciendo ejercicios y que siga tomando una multivitamina con ácido fólico todos los días. También dijo que no fume ni consuma drogas ilegales y que no puedo tomar más de una bebida alcohólica al día. Pero sé que cuando empecemos a tratar que yo quede embarazada de nuevo, no puedo tomar nada con alcohol.

Tengo diabetes y necesito mantener mi nivel de azúcar en la sangre bajo control, especialmente si quiero quedar embarazada de nuevo. Sé que si no mantengo mi nivel de azúcar en la sangre controlado puede afectar mi salud y la de mi próximo bebé. Así que visito de manera regular a mi doctor para no descuidarme con eso.

¡Rosa recibe sus vacunas y yo también!

Quiero estar lo más saludable posible para poder atender bien a esta pequeña.

[Esposo] Si quieres...

[Esposa] ...quedar embarazada en uno o dos años.

[Esposo] Ahora es el momento de pensar en la salud, antes del embarazo.

[Mujer 1] ¡Quiérete! Hay cosas importantes que puedes hacer por TI.

[Mujer 2] Establece tus metas y elabora un plan HOY mismo.

[Mamá] Para más información acerca de tu salud antes de quedar embarazada, habla con tu doctor y visita este sitio web. Esta información es muy importante para ti y para toda tu familia.