

La salud antes de concebir (preconcepción) y la diabetes... *es importante.*

Una lista para mantenerse saludable

La salud durante la preconcepción se refiere a la salud de la mujer antes de quedar embarazada. Todas las mujeres pueden beneficiarse al mantenerse saludables durante la preconcepción, ya sea que planeen o no tener un bebé algún día. La salud antes de concebir o preconcepción implica que las personas se mantengan saludables en todas las etapas de la vida.

La salud durante la preconcepción es particularmente importante para las mujeres con diabetes que quedan embarazadas porque esta enfermedad y ciertas conductas (como el tabaquismo) pueden causar problemas en un embarazo. Si usted es una mujer que tiene diabetes, las siguientes son algunas cosas que puede hacer para mejorar su salud en la preconcepción y aumentar sus probabilidades de tener un bebé saludable:



- Hable con su equipo de atención médica sobre lo siguiente:
 - La planificación de una familia y los anticonceptivos.
 - La importancia de establecer el control de su glucosa en la sangre antes de quedar embarazada y durante el embarazo.
 - Su dieta, su peso y recomendaciones para la actividad física antes y durante el embarazo.
 - Cualquier medicamento de venta libre o con receta que use, incluido cualquier suplemento alimenticio o herbario.
- Tome 400 microgramos de ácido fólico —una vitamina B— todos los días.
- Deje de fumar y limite el consumo de alcohol a menos de una bebida alcohólica al día.
- Deje de consumir alcohol por completo, si está tratando de quedar embarazada de manera activa.
- Asegúrese de tener bajo control todas las afecciones. Junto con la diabetes, algunas otras afecciones (p. ej., asma, problemas dentales, obesidad, epilepsia) pueden afectar el embarazo o pueden verse afectadas por este.
- Asegúrese de haberse hecho recientemente una prueba de Papanicoláu y pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual, incluida la prueba del VIH.
- Si tiene sobrepeso o es obesa, pierda peso antes de quedar embarazada.
- Haga que la elección de alimentos saludables y la actividad física sean parte de su rutina diaria.
- Manténgase alejada de las sustancias tóxicas en el trabajo y en la casa.
- Déjele saber a su equipo de atención médica si se siente triste de manera constante durante 2 o más semanas.





El rol de su pareja en la preparación para el embarazo

Las siguientes son algunas maneras en que su pareja puede ayudarla y motivarla en todo aspecto al prepararse para el embarazo:

- Tomar la decisión sobre el embarazo junto con su pareja.
- Hacerse las pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual, incluida la prueba del VIH.

Las parejas masculinas pueden mejorar su salud reproductiva y general cuando toman las siguientes medidas :

- Limitan el consumo de alcohol.
- Dejan de fumar o de consumir drogas ilegales.
- Seleccionan alimentos saludables.
- Se mantienen físicamente activos al menos 150 minutos a la semana.
- Reducen el estrés.
- Hablan con su médico sobre sus antecedentes familiares y cualquier medicamento que tomen.

NOTA: En algunas circunstancias, como en casos de donación de esperma o de inseminación artificial, es posible que no se sepa quién es el donante del esperma.

Para aprender más sobre los cuidados para la diabetes, el embarazo y durante la preconcepción, visite los siguientes sitios:

[Especiales de los CDC: La diabetes y el embarazo](#)

[Controle su diabetes: Quedar embarazada cuando tiene diabetes](#)

[Embarazo: Salud antes de concebir. Por qué importa la salud durante la preconcepción](#)

[Salud y atención médica en la preconcepción: mujeres](#)

[Salud y atención médica en la preconcepción: información para los hombres](#)