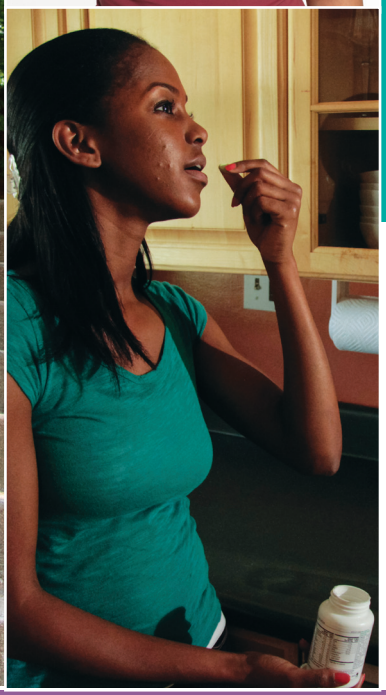
¡Quiérete!
Por ti y tu salud

Medidas para estar más saludable



La vida ofrece muchas oportunidades. Tómate un momento para pensar en tus metas para los estudios, el trabajo o la carrera laboral y tu salud. La salud física y mental es importante para ayudarte a alcanzar las metas que te propongas. Esta es una herramienta que te ayudará a establecer tus metas y planificarlas.

Comienza por elegir las metas para este año. Es más fácil si te concentras en 2 o 3 metas. Luego, usa la lista de verificación a continuación para poner tu plan en marcha.

Fecha de creación del plan o de la revisión:

_____

Mis 3 metas principales para este año son:

1.

2.

3.

Centers for Disease Control and Prevention
National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

Show Your Love Preconception Health

CS238876-A

Metas para estar **más saludable**

Si hubo cambios en tu plan de salud quizás reúnas los requisitos para recibir servicios preventivos como pruebas de detección, vacunas, anticonceptivos y consejería sin tener que pagar un copago o un deducible. Para obtener más información, habla con un agente de tu compañía de seguros.

1. Prevenir los embarazos no planeados.

Es posible que cambie mi decisión después, pero por ahora, he decidido que no deseo quedar embarazada. Si tengo relaciones sexuales y no deseo quedar embarazada, haré lo siguiente:

- ❑ **Hablar con mi pareja sobre mis intenciones de no quedar embarazada y obtener su apoyo.**
- ❑ **Usar un método de anticoncepción adecuadamente y en todo momento.**

  Uso _____.

  Hablaré con mi médico (o enfermera especializada, partera certificada, asistente médico) si me aparece alguna afección médica o si tomo medicamentos que podrían afectar el método de anticoncepción que estoy usando.
- ❑ **Asegurarme de tener disponible el método de anticoncepción que he elegido.**

  http://www.fda.gov/downloads/ForConsumers/ByAudience/ForWomen/FreePublications/UCM282021.pdf

  DIU (dispositivo intrauterino) o implante: El DIU que tengo implantado debe ser retirado o reemplazado antes del _____.

  Depo-Provera (inyección anticonceptiva): Debo aplicarme la próxima dosis antes del _____.

  Pastillas, parches o anillo anticonceptivos: Debo asegurarme de tener suficientes para usar de manera adecuada y oportuna, volver a comprar más antes de que se acaben, y pedirle a la farmacia que vuelva a surtir la receta de manera automática.

  Condones: Debo asegurarme de tener suficientes a mano y comprar más antes de que se acaben.

  Diafragma o capuchón cervical: Debo asegurarme de que se ajuste adecuadamente y de que no tenga perforaciones y de usarlo adecuadamente en cada ocasión.

  Gel, crema, espuma, esponja u óvulos espermicidas: Debo asegurarme de tener la cantidad necesaria y usarlos en cada ocasión.
- ❑ **Programar citas regulares con el médico.**

  Mi próxima cita es el _____.

2. Comer alimentos saludables.

Planificar las comidas y los refrigerios con anticipación, ya que tenerlos a mano aumenta las probabilidades de que elija comer comidas saludables.

- ❑ **Hacer una lista antes de ir al supermercado, el mercado agrícola o la huerta vecinal.**
- ❑ **Comprar primero los alimentos más saludables, que usualmente se encuentran en las partes más alejadas de las tiendas de alimentos.**

3. Mantenerme activa.

Reservar el tiempo para realizar varias sesiones de 10 minutos de actividad física a lo largo del día me ayudará a alcanzar mi meta de actividad física diaria. Pedirle a un amigo o una amiga que me acompañe me ayudará a cumplir mi plan.

- ❑ **Intentar hacer 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana.**

  Los días _____

Metas para estar **más saludable**

a las _____.
(horas después del almuerzo, o del trabajo, etc.)

Actividad que haré _____.
(caminar, ir al gimnasio, etc.)

- ❑ **Buscar a alguien que me acompañe a hacer ejercicio.**

  Mi compañero o compañera de actividad física es _____
  _____.

- ❑ **Buscar formas de ser activa en la casa y en el trabajo.**

  Estacionar lejos de la puerta de entrada.

  Salir a caminar durante la hora de almuerzo.

  Otro _____.

4. Tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.

El ácido fólico es bueno para mi salud. Tomarlo todos los días ayuda a prevenir los defectos de nacimiento en el cerebro y en la médula espinal en caso de que decida quedar embarazada o de que quede embarazada accidentalmente.

- ❑ **Tomar una vitamina con 400 mcg de ácido fólico todos los días o desayunar una porción de cereales que contengan ácido fólico (folic acid, en inglés). Leer la etiqueta nutricional del cereal para asegurarme de que tiene un 100% DV de "folic acid".**

- ❑ **Colocar las vitaminas al lado del cepillo de dientes o en la mesa de la cocina o en _____ para que me ayude a acordarme de tomarlas todos los días.**

5. Protegerme de las infecciones de transmisión sexual (ITS).

- ❑ **Tener relaciones sexuales con una sola persona que se ha comprometido a tener relaciones sexuales solamente conmigo.**

- ❑ **Comprar una cantidad suficiente de condones y usarlos adecuadamente y en cada ocasión.**

- ❑ **Hacerme un chequeo si estuve expuesta a una ITS.**

  http://www.cdc.gov/std/healthcomm/the-facts.htm

- ❑ **Si me recetan medicamentos, tomar todas las dosis del medicamento durante el tiempo que indique el médico.**

6. Evitar la exposición a sustancias químicas, los metales dañinos y otras sustancias tóxicas en mi casa y lugar de trabajo.

http://www.psr.org/assets/pdfs/toxic-matters-spanish.pdf

http://www.nacersano.org/centro/10760.asp

7. Asegurarme de tener todas las vacunas al día.

Las vacunas son la mejor defensa contra muchas enfermedades. A veces, esas enfermedades pueden causar problemas graves. Quiero protegerme contra esas enfermedades.

- ❑ **Recordar ponerme la vacuna contra la influenza cada año.**

- ❑ **Ver el calendario de vacunación antes de ir a ver al médico.**

  http://www.immunize.org/catg.d/p4030-01.pdf

  Necesito _____.

- ❑ **Pedirle al médico que revise si estoy al día con las vacunas.**

  Mi cita es el _____.

8. Manejar el estrés y reducirlo para tener buena salud mental.

- ❑ **Obtener más información sobre cómo tener buena salud mental en:**

  http://www.womenshealth.gov/espanol/salud-mental/index.html

  http://www.womenshealth.gov/espanol/publicaciones/nuestras-publicaciones/hojas-datos/estres-su-salud.pdf

  Llamar al 866-615-6464 para obtener más información.

- ❑ **Estar atenta a las cosas que me causan estrés.**

Metas para estar **más saludable**

- ❑ **Hacer un plan para reducir el estrés.**

  Descansar lo suficiente.

  Hacer ejercicio para mejorar el estado de ánimo.

  Limitar el consumo de alcohol y evitar los cigarrillos y demás drogas.

- ❑ **Encontrar un grupo o una persona de apoyo en caso de ser necesario.**

  Mi persona o grupo de apoyo es _____

  _____.

Si corresponde

9. Dejar de fumar.

No es sano fumar ni para mí ni para las personas a mi alrededor. Quiero gozar de buena salud. El humo de segunda mano tampoco es saludable. Evitaré estar cerca de las personas que están fumando.

- ❑ **Hacer una cita con mi médico para hablar sobre cómo conseguir ayuda para cumplir con esto.**

  Mi cita es el _____.

- ❑ **Consultar**

  http://espanol.smokefree.gov/ y http://betobaccofree.hhs.gov/quit-now/index

- ❑ **Llamar a la línea de ayuda para dejar de fumar: 800-855-335-3569 (800-855-déjalo ya).**

- ❑ **Encontrar un grupo o una persona de apoyo en caso de que necesite más ayuda.**

  Información de contacto del grupo o persona de apoyo

  _____.

10. No usaré drogas ilícitas ni los medicamentos recetados de otras personas.

No es bueno tomar los medicamentos que no fueron recetados para mí. Quiero gozar de buena salud.

- ❑ **Hacer una cita con mi médico para hablar sobre cómo conseguir ayuda para cumplir con esto.**

  Mi cita es el _____.

- ❑ **Encontrar un grupo o una persona de apoyo en caso de que necesite más ayuda.**

  Información de contacto del grupo o persona de apoyo

  _____.

11. Reducir el consumo de alcohol.

- ❑ **Reducirlo a menos de 7 bebidas alcohólicas a la semana y nunca más de una en una sola ocasión.**

  http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/alcohol-use.html

- ❑ **Hacer una cita con mi médico para hablar sobre cómo conseguir ayuda para cumplir con esto.**

  Mi cita es el _____.

- ❑ **Dejar de tomar bebidas alcohólicas inmediatamente si quedo embarazada. Beber alcohol durante el embarazo puede producir defectos de nacimiento. No hay un nivel seguro conocido de consumo de alcohol durante el embarazo.**

- ❑ **Encontrar un grupo o una persona de apoyo en caso de que necesite más ayuda.**

  Información de contacto del grupo o persona de apoyo

  _____.

12. Protegerme de la violencia en la pareja.

El abuso o maltrato puede ser emocional, físico o sexual. Nadie merece ser abusada ni maltratada. Me quiero a mi misma y a mi hijo o mis hijos lo suficiente como para tomar las medidas necesarias para protegerme de la violencia en caso de que me suceda o le suceda a mi familia.

- ❑ **Hablar con el médico.**
- ❑ **Hablar con un consejero.**
- ❑ **Hacer un plan.**

  Llamar a la línea telefónica nacional para la prevención de la violencia doméstica al 1-800-799-SAFE (7233) o al 1-800-787-3224 (TDD).

Metas para estar **más saludable**

13. Mantener controladas mis afecciones como el asma, la diabetes o el sobrepeso.

- ❑ **Obtener más información sobre mis afecciones.**
- ❑ **Hablar con el médico sobre cómo mantener controladas mis afecciones y mis medicamentos.**

  Mi cita es el _____.
- ❑ **Encontrar un grupo o una persona de apoyo que me ayude con el plan.**

  La información de contacto para mi persona de apoyo es

  _____.

  La información de contacto para mi grupo de apoyo es

  _____.

  Nos reunimos _____.
  (*lugar y día*)

14. Obtener información sobre los antecedentes médicos de mi familia.

Saber las afecciones médicas que tiene mi familia puede ayudar a que mi médico y yo determinemos a qué afecciones estar atentos y cómo prevenirlas o mantenerlas controladas.

- ❑ **Preguntarles a mis padres, abuelos, hermanos, tíos y primos sobre las afecciones que hay en la familia.**

  _____

  _____
- ❑ **Mantener un registro de la información que obtengo.**

  https://familyhistory.hhs.gov/fhh-web/home
- ❑ **Actualizarla cada año.**

15. Hacerme chequeos médicos regularmente. Visitar al médico regularmente y en el caso de tener preguntas.

- ❑ **Los nombres y números de teléfono de mis médicos son** _____.
- ❑ **Mi próxima cita es el** _____.

Preguntas para el médico.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tomarte el tiempo de pensar en las metas para tu vida y mantenerte lo más saludable posible te permitirá aprovechar al máximo las oportunidades que se te presenten en el futuro. Habla con tu pareja y con tu médico sobre cómo poner este plan en marcha. Recuerda que la vida tiene imprevistos y que los planes pueden cambiar. Así que, pon esto en un lugar donde lo puedas ver y actualizar regularmente, y llévalo a tu próxima cita médica. Y si decides que quieres tener un bebé en el futuro cercano, asegúrate de planear tu embarazo y de preparar tu cuerpo antes de quedar embarazada. Para estar preparada para todo camino que elijas tomar, comienza a tomar decisiones saludables hoy. ¡Quiérete! Tu salud y tu futuro dependen de ello.