

- Hacer una cita con mi médico para hablar sobre cómo conseguir ayuda para cumplir con esto.
- Encontrar un grupo o una persona de apoyo en caso de que necesite más ayuda.
- Consultar www.BeTobaccoFree.gov y smokefree.gov/ 1-800-QUIT-NOW (1-800-7848-669).

11. Dejar de usar drogas ilegales y medicamentos recetados que no sean míos.

No es bueno para mí ni para mi futuro bebé tomar medicamentos que no fueron recetados para mí. Los efectos varían dependiendo de las drogas que se usen. Quiero que mi bebé y yo seamos lo más saludables posible.

- Hacer una cita con mi médico para hablar sobre cómo conseguir ayuda para cumplir con esto.
- Encontrar un grupo o una persona de apoyo en caso de que necesite más ayuda.

12. Reducir la cantidad de alcohol que tomo ahora y dejar de tomar antes de intentar quedar embarazada.

Las bebidas alcohólicas crean hábito. Tomarlas mientras intento quedar embarazada o durante el embarazo puede causar problemas para mí y para mi bebé. Quiero que mi bebé y yo seamos saludables y que no tengamos malos hábitos. <http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/>

- Reducir la cantidad de bebidas alcohólicas a menos de 7 a la semana y nunca más de una en una sola ocasión antes de intentar quedar embarazada. <http://www.cnpp.uds.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/PolicyDoc/ExecSumm.pdf>.
- Hacer una cita con mi médico para hablar sobre cómo conseguir ayuda para cumplir con esto.
- Dejar de tomar bebidas alcohólicas cuando comience a intentar quedar embarazada e inmediatamente si quedo embarazada antes de lo planeado. Beber alcohol durante el embarazo puede producir defectos de nacimiento. No hay un nivel de consumo de alcohol que se sepa que sea seguro durante el embarazo.

13. 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. Llama 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).
- Hacer un plan.

14. 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 manejar mis medicamentos.
- Encontrar un grupo o una persona de apoyo que me ayude con el plan.

15. 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/familyHistory/start.action>
- Actualizarla cada año.

16. Hacerme chequeos médicos regularmente. Consultar con el médico según sea necesario cuando tenga otros problemas.

- Los nombres y números de teléfono de mis médicos son: _____
- Hacer una cita para mi revisión anual.
- Recordatorio: Llevar este plan a la cita médica.

Tu estado de salud antes de quedar embarazada es importante para ti y para tu futuro bebé. Mantén esta lista de verificación a mano para poder mirarla y actualizarla regularmente y para hablar con tu pareja y tu médico sobre cómo poner este plan en marcha. Recuerda llevar este plan a tu próxima visita médica. La vida está llena de cambios así que asegúrate de actualizar tu plan regularmente. Encuentra tiempo para ti misma. ¡Quiérete! Tu hijo te lo agradecerá.

Show Your Love  Preconception Health

¡Quiérete! Por ti y tu bebé

Medidas Para estar más saludable y para la salud de mi futuro bebé

Has pensado sobre tus metas para los estudios, el trabajo o la carrera laboral y tu salud. También has pensado en cómo tener hijos encaja con esas metas y has decidido que quieres quedar embarazada. El estado de tu salud antes de quedar embarazada (preconcepción) es muy importante y puede afectar la salud de tu futuro bebé. Al elaborar un plan antes de quedar embarazada y tomarte el tiempo para prepararte puedes tomar medidas para estar más saludable y tener un bebé saludable. Esta es una herramienta que te ayudará a prepararte.

Comienza por elegir tus 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

Metas para estar más saludable

Si hubo cambios en tu plan de salud quizás tú (o tu familia) reúnan los requisitos para recibir servicios preventivos adicionales, 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. Planear mis embarazos.

- Decidir qué metas alcanzar antes de tener hijos (laborales, económicas y de estudios).
- Pensar en la cantidad de hijos que deseo tener.

Quiero tener ____ hijo o hijos.

Quiero quedar embarazada cuando tenga ____ años.

Deseo que mis hijos tengan ____ años de diferencia. (Se recomienda al menos 18 meses de diferencia).

No quiero tener más hijos después de los ____ años.

- Hablar con mi pareja sobre mis intenciones de no quedar embarazada y obtener su apoyo.
- Elegir un método anticonceptivo que sea eficaz y que se ajuste a mis necesidades hasta que estemos listos para buscar un embarazo.

Si elijo un DIU o un implante, no necesito hacer nada más que reemplazarlo a tiempo (3-10 años) y hablar con mi proveedor si tengo alguna pregunta o algún problema con este.

Si elijo otros métodos, los usaré correcta y sistemáticamente en toda ocasión y me aseguraré de comprar más antes de que se acaben. En este caso también, hablaré con mi proveedor si tengo alguna pregunta o problema con mi método anticonceptivo.

Hablaré con el médico sobre los medicamentos recetados y de venta libre que tomo y los que debo dejar de tomar o cambiar por otros.

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.
- Incluir abundantes frutas y verduras. (Comer frutas y verduras de todos los colores).



- Comprar primero los alimentos más saludables, que usualmente se encuentran en las partes más alejadas en las tiendas de alimentos.

3. Mantenerme activa.

Reservar tiempo para hacer actividad física regularmente. Hacer las actividades físicas con un amigo o una amiga me ayudará a cumplir con mi plan. Hacer tiempo para realizar varias sesiones de actividad física de 10 minutos a lo largo del día me ayudará a alcanzar mi meta de actividad física.

- Intentar hacer 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana.
- Buscar a alguien que me acompañe a hacer ejercicio.
- Buscar formas de ser activa en la casa y en el trabajo.

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, cuando decida quedar embarazada o si quedo embarazada antes de estar lista.

- 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).

La abstinencia (no tener relaciones sexuales) es la mejor forma de protegerme de las ITS.

- Me comprometo a 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/thefacts.htm>

6. Protegerme contra otras infecciones.

http://www.cdc.gov/ncbddd/pregnancy_gateway/infections.html

- Lavarme frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Pedirle a mi pareja que cambie la arena sucia del gato.
- Mantenerme alejada de las personas enfermas.
- Intentar no compartir comidas, bebidas y cubiertos con niños pequeños.

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

<http://www.prhe.ucsf.edu/prhe/pdfs/ToxicMatters.pdf>;

<http://www.marchofdimes.com/pregnancy/stayingsafe/indepth.html>

8. 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 aplicarme la vacuna contra la influenza todos los años, particularmente si estoy embarazada.
- Ver el calendario de vacunación antes de ir a ver al médico. <http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adult.html>
- Pedirle al médico que revise si estoy al día con las vacunas.

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

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

<http://www.womenshealth.gov/mental-health/>

<http://womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/stress-your-health.cfm> <http://www.webmd.com/balance/stress-management/default.htm>

Llamar al Instituto Nacional de Salud (1-866-615-6464)

- Estar atenta a las cosas que me causan estrés.
- Hacer un plan para reducir el estrés.
- Encontrar un grupo o una persona de apoyo en caso de que lo necesite.

10. 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 y le pediré a mi pareja que no fume cerca de mí. <http://www.cdc.gov/features/pregnantdontsmoke/index.html>