

## 10. No usaré drogas ilegales 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.
- Encontrar un grupo o una persona de apoyo en caso de que necesite más ayuda.

## 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.cnpp.usda.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 inmediatamente si quedo embarazada. 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.
- Encontrar un grupo o una persona de apoyo en caso de que necesite más ayuda.

## 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.

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).

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

## 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/familyHistory/start.action>

- 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 su 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.

Show Your Love  Preconception Health

# ¡Quiérete! Por ti y tu salud

## Medidas para estar más saludable

La vida ofrece muchas oportunidades. Tómame 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 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 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.
- Elegir un método anticonceptivo que sea eficaz y que se ajuste a mis necesidades.

Si elijo un DIU o un implante, no necesito hacer nada más 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 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.

## 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 en las tiendas de alimentos.
- Incluir abundantes frutas y verduras. *(Comer frutas y verduras de todos los colores).*

## 3. Mantenerme activa.

Reservar tiempo para hacer actividad física regularmente y hacerla con un amigo o una amiga me ayudará a cumplir mi plan. Encontrar el 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, 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).

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/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.prhe.ucsf.edu/prhe/pdfs/ToxicMatters.pdf>

[http://www.marchofdimes.com/pregnancy/stayingsafe\\_indepth.html](http://www.marchofdimes.com/pregnancy/stayingsafe_indepth.html)

## 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.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adult.html>

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

## 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/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 (866-615-6464) para obtener más información.

- 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.

## 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://betobaccofree.hhs.gov/quit-now/index.html> y <http://smokefree.gov/>

- Llamar la línea de ayuda para dejar de fumar: 1-800-QUIT-NOW (1-800-7848-669)

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