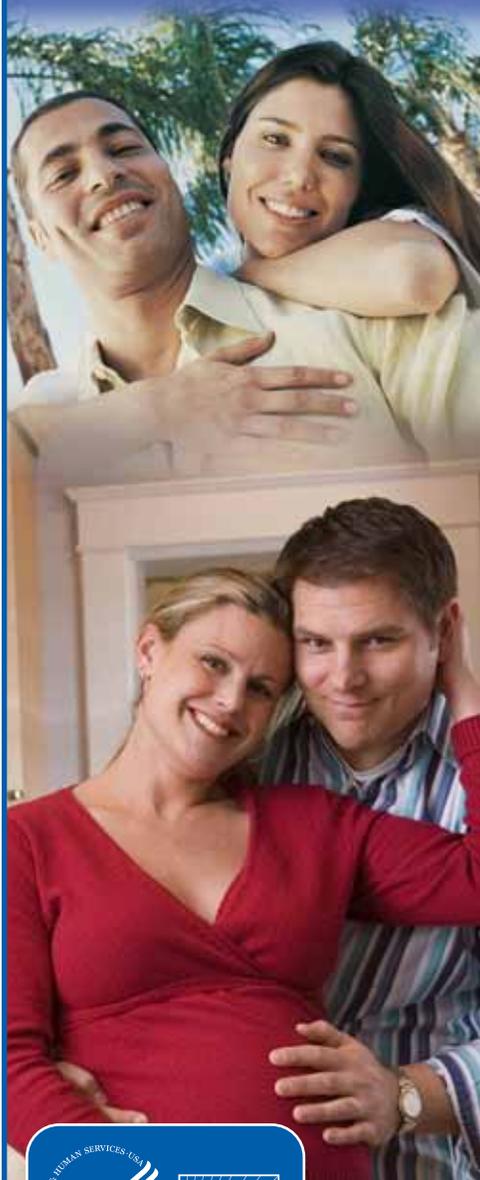


Salud y atención médica antes del embarazo

Mi plan de vida reproductiva

Pensar en sus metas con respecto a tener o no tener hijos y en cómo lograrlas se conoce como plan de vida reproductiva. Hay muchas clases de planes de vida reproductiva y el suyo dependerá de sus metas y sueños.



Cómo elaborar un plan

Primero, piense en sus metas estudiantiles, de trabajo o carrera y en otras cosas importantes en su vida. Luego, piense en la manera en tener hijos cuadra con esas metas.

Si quiere tener hijos algún día, piense en cuándo y bajo qué condiciones quiere lograr un embarazo. Esto le puede ayudar a asegurarse de que usted y su pareja estén sanos y listos cuando usted decida tener un hijo. Si no quiere tener hijos (ahora o nunca), piense en cómo va a evitar el embarazo y en las medidas que puede tomar para estar tan sana como sea posible.

Trate de incluir tantos detalles como pueda en su plan. A algunas personas les ayuda escribir su plan en un papel o en su diario. Asegúrese de hablar con sus profesionales de atención médica. Los médicos y consejeros pueden ayudarle a elaborar su plan y a lograr sus metas.

Preguntas para comenzar

Las siguientes preguntas pueden ayudarle al elaborar un plan de vida reproductiva. Probablemente no son todas las preguntas que usted quisiera hacerse, pero le ayudarán para comenzar.

Si **NO** quiere tener hijos, puede preguntarse:

- ¿Cómo planeo evitar el embarazo? ¿Tengo seguridad de que mi pareja o yo podremos utilizar el método anticonceptivo escogido sin ningún problema?
- ¿Qué haré si mi pareja o yo quedo embarazada por accidente?
- ¿Cuáles medidas puedo tomar para estar tan sana como sea posible?
- ¿Sobre cuáles afecciones (como la diabetes, obesidad y la presión arterial alta) u otras preocupaciones (como fumar, beber alcohol y consumir drogas) debo hablar con mi médico?
- ¿Es posible que en algún momento cambie de parecer y quiera tener hijos algún día?

Si usted **SÍ** quiere tener hijos algún día:

- ¿Qué edad quiero tener cuando comience y deje de tener hijos?
- ¿Cuántos hijos quiero tener?
- ¿Cuántos años de diferencia quiero que se lleven mis hijos?
- ¿Qué método planeo usar para evitar el embarazo hasta que esté preparada para tener hijos? ¿Tengo seguridad de que tanto yo como mi pareja podremos utilizar el método anticonceptivo escogido sin ningún problema?
- ¿Qué quiero cambiar, si es que hay algo, acerca de mi salud, relaciones, hogar, estudios, trabajo, finanzas u otro aspecto de mi vida para estar lista para tener hijos?
- ¿Qué medidas puedo tomar para estar tan sana como sea posible, incluso si todavía no estoy preparada para tener hijos?
- ¿Sobre cuáles afecciones (como la diabetes, obesidad y la presión arterial alta) u otras preocupaciones (como fumar, beber alcohol y consumir drogas) debo hablar con mi médico?



Ejemplos de planes

Los siguientes son algunos ejemplos de planes de vida reproductiva:

- ¡Decidí que no quiero tener hijos. Voy a buscar un buen método anticonceptivo. Aunque no quiero tener hijos, hablaré con mi médico acerca de cómo puedo estar más sana.
- No estoy lista para tener hijos todavía porque quiero terminar mis estudios primero. Me aseguraré de utilizar un método anticonceptivo eficaz y de protegerme contra las enfermedades de transmisión sexual cada vez que tenga relaciones sexuales. Pienso que algún día quisiera tener dos o tres hijos que se lleven dos años de diferencia. Antes de quedar embarazada, hablaré con mi médico acerca de perder peso y alimentarme de manera saludable.
- Quiero tener hijos cuando tenga ahorrado algún dinero. Mi pareja tiene diabetes, o sea que cuando llegue el momento, la animaré para que vaya al médico y se asegure de que su cuerpo esté preparado para el embarazo. Mientras tanto, nos estamos cuidando mucho por nuestro propio bien.
- Puede que algún día quiera tener hijos, pero todavía no estoy segura. Por ahora no voy a tener relaciones sexuales. Aunque todavía no estoy preparada para tener hijos, voy a hablar con mi médico sobre cómo estar tan sana como sea posible.
- Tengo una buena relación de pareja y estoy muy sana. Quiero dejar de utilizar anticonceptivos y tratar de quedar embarazada. Voy a hablar con mi médico para saber lo que puedo hacer para tener un embarazo sano.
- He tenido dos hijos y solo se llevan un año de diferencia. Simplemente ocurrió, en ambas ocasiones. Quiero tener otro hijo antes de cumplir 36, pero quiero esperar por lo menos 2 años. Hablaré con mi médico sobre los métodos anticonceptivos. Esta vez, me voy a asegurar de quedar embarazada solo cuando lo quiera.
- Voy a dejar que mi embarazo ocurra cuando sea que resulte. Como no sé cuándo ocurrirá, quiero asegurarme de estar desde ya lo más sana posible, ¡por si acaso!
- Mi pareja y yo estamos listos para tener un hijo, pero tendremos que usar un banco de esperma o un servicio de tratamiento de fertilización para lograr un embarazo. Me aseguraré de tener buena salud y estabilidad financiera antes de utilizar esos servicios.

Actúe

Una vez que tenga un plan, actúe. Por ejemplo, si decidió utilizar condones para evitar el embarazo, asegúrese de usarlos todas las veces que tenga relaciones sexuales. O si decidió dejar de fumar, cúmplalo y consiga ayuda si la necesita.

Tenga en cuenta que su plan no tiene que ser inalterable. ¡La vida es impredecible! Por lo tanto, elabore un plan hoy, revíselo cada año y esté preparada para hacerle cambios a medida que pase el tiempo.

Para obtener más información, por favor visite:

www.cdc.gov/preconception/spanish

Este Plan de vida reproductiva se elaboró en colaboración con Merry-K Moos, RN, FNP, MPH, FAAN, del Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill y se basa en su webinar "Planes de vida reproductiva" ("Reproductive Life Plans") del 25 de febrero del 2010, disponible en <http://www.beforeandbeyond.org/?page=cme-modules>.



