

# ¡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 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



## 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. Planea tus embarazos.

- Decide qué metas alcanzar antes de tener hijos (laborales, económicas y de estudios).**  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Usa los anticonceptivos adecuadamente y en toda ocasión hasta que estés lista para quedar embarazada.**  
Uso \_\_\_\_\_  
Hablaré con mi médico (o enfermera especializada, partera certificada, asistente médico) si me aparece algún problema médico o si tomo medicamentos que podrían afectar el método de anticoncepción que estoy usando.  
Hablaré con el médico sobre cómo y cuándo dejar de usar o tomar los anticonceptivos.
- Asegúrate de tener el método de anticoncepción que has elegido.**  
DUI (dispositivo intrauterino) o implante;  
Depo-Provera (inyección anticonceptiva);  
Pastillas, parches o anillo anticonceptivos;  
Condomes;  
Gel, crema, espuma, óvulos o esponja espermicida;  
Diafragma o capuchón cervical. Asegurarme de que se ajuste adecuadamente y que no haya perforaciones y de usarlo adecuadamente en cada ocasión.  
Retirar, reemplazar, actualizar, volver a surtir o comprar más antes del \_\_\_\_\_  
<http://www.fda.gov/downloads/ForConsumers/ByAudience/ForWomen/FreePublications/UCM322123.pdf>
- Piensa en la cantidad de hijos que deseas 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.

- Visita al médico regularmente.**

Mi próxima cita es el \_\_\_\_\_.

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 \_\_\_\_\_.

- Recordar llevar este documento a mi cita médica.**

### 2. Comer alimentos saludables.

Planifica las comidas y refrigerios con anticipación, ya que tener la comida a mano aumenta las probabilidades de que elijas comer comidas saludables.

- Haz una lista antes de ir al supermercado, el mercado agrícola o la huerta vecinal.**
- Incluye abundantes frutas y verduras. (Comer frutas y verduras de todos los colores.)**
- Compra primero los alimentos más saludables, que usualmente se colocan en las partes más alejadas de las tiendas de alimentos.**

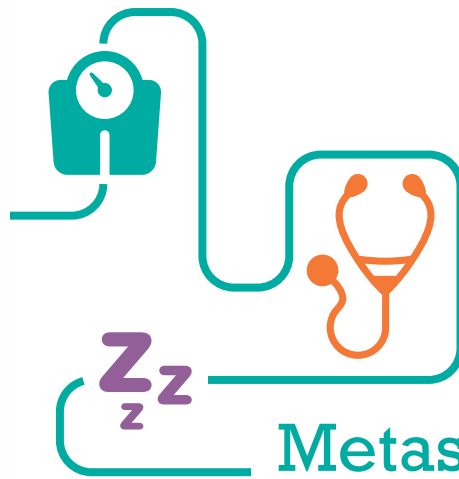
### 3. Mantenerme activa.

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.

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

Los días \_\_\_\_\_.

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



## Metas para estar más saludable

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

Buscar a alguien que me acompañe a hacer ejercicio.

Mi compañero para la actividad física es \_\_\_\_\_.

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

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 la 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 y esa persona 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. Protegerme contra otras infecciones.

<http://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/infections-CMV.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.
- Evitar la exposición a sustancias químicas, los metales dañinos y otras sustancias tóxicas en la casa y el 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 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.immunize.org/catg.d/p4030-01.pdf>  
Necesito \_\_\_\_\_.
- Recordar al médico que me ponga 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.  
<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 teléfono 1-866-615-6464.
- Estar atenta a las cosas que me causan estrés.



## Metas para estar más saludable

- Hacer un plan para reducir el estrés que tengo.**  
Descansar lo suficiente.  
Hacer ejercicio para mejorar el estado de ánimo.  
Limitar el consumo de bebidas alcohólicas 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 y le pediré a mi pareja que no fume cerca de mí. El humo del tabaco puede causar problemas en la mujer, como dificultad para quedar embarazada, que la placenta se desprenda del útero antes de tiempo (lo que produce sangrado), que la placenta cubra el cuello uterino (lo que puede causar sangrado) y que se rompa la bolsa de agua precozmente. Los problemas para el bebé incluyen nacer muy pequeño, nacer antes de tiempo, morir antes de nacer o después de nacer, síndrome de muerte súbita del lactante o recién nacido (SIDS, por sus siglas en inglés).

- 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**  
\_\_\_\_\_.
- Consultar <http://espanol.smokefree.gov/> y <http://betobaccofree.hhs.gov/quit-now/index> .**  
Llamar a 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848).

#### 10. 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.**  
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 la cantidad de alcohol que tomo antes de intentar quedar embarazada, y dejar de tomar alcohol mientras intento 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.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 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 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**  
\_\_\_\_\_.



## Metas para estar más saludable

### 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).

### 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.

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 \_\_\_\_\_.

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.action;jsessionid=E29B254E35E3E9C710BCF78639208708?request\\_locale=es&maintainState=true](https://familyhistory.hhs.gov/fhh-web/home.action;jsessionid=E29B254E35E3E9C710BCF78639208708?request_locale=es&maintainState=true)

- Actualizarla cada año.

### 15. 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.

Mi cita es el \_\_\_\_\_.

- Pedir una cita con el médico para hablar sobre \_\_\_\_\_.

- Mi cita es el \_\_\_\_\_.

### Preguntas para el médico.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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.**