

# DEMUESTRA TU AMOR

Salud Pública de Denver  
Invierno de 2013



**Programa *Demuestra tu amor* y**

**Plan *Demuestra tu amor***

Desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Denver  
Programa materno de salud infantil

El financiamiento para este proyecto proviene de:

Centro para comunidades y familias sanas (*Center for Healthy Families and Communities*), División de servicios de prevención, Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado, Subsidio global para salud materno infantil y March of Dimes

Quisiéramos ofrecer un agradecimiento a las siguientes personas que ayudaron durante el desarrollo, edición y publicación de este proyecto: Helen Burnside, Elisha Curtner, Caroline Leeds, Erica Martinez, Beverly Tafoya- Dominguez y Kellie Teter.

Los sueños son algo importante al ayudar a la gente y sus familias a llevar vidas más sanas y felices. Este Plan (*Demuestra tu amor*) es una herramienta que le puede servir para cumplir sus sueños al permitirle establecer metas y planear los primeros pasos para alcanzar dichos objetivos. Además, este plan le ayuda a decidir si desea o el momento y bajo qué condiciones quiere traer un niño o un niño más a este mundo. La salud y desarrollo emocional de las mujeres son puntos básicos al considerar el momento para empezar o ampliar su familia. El Plan *Demuestra tu amor* también le ayudará a establecer metas de salud, de modo que pueda llevar a cabo su plan.

Entre mejor sea la salud de las personas, mejor se sienten y lucen, y más energía tendrán para disfrutar de la vida, por eso es importante que todos llevemos una estilo de vida sano. Sin embargo, es incluso más importante para las mujeres llevar estilos de vida sanos, ya que aun con el uso de un método confiable de planeación familiar, el embarazo es una posibilidad. Si lleva una vida sana, le dará a su bebé (o bebés) la mejor posibilidad de nacer saludable.

Posiblemente desee hablar sobre el plan con su familia y amigos, ellos le ayudarán a alcanzar sus sueños. Es importante que la gente en su vida le ayude a atenerse al plan. Desde luego, en ocasiones suceden cosas que cambian nuestros planes, queramos o no. Puede haber nuevas metas y planes si la vida no sale como esperábamos.

Recuerde que este plan es algo que deseará revisar aproximadamente cada seis meses para asegurarse que va por el camino correcto respecto a sus metas, y para ajustar y crear nuevas metas a medida que su vida cambie.

## MI FUTURO

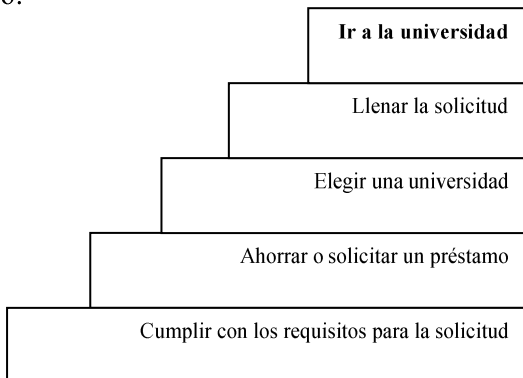
### Sueños y metas

Sus metas y sueños son la parte principal de llevar una vida feliz. El Plan *Demuestra tu amor* le permitirá planear por adelantado para alcanzar su metas en la vida.

- ¿Qué desearía hacer dentro de un año?
  - ¿Estudiar?
  - ¿Iniciar una carrera?
  - ¿Ayudar a sus hijos a terminar el bachillerato o universidad?
  - ¿Viajar?
  - ¿Rentar o comprar su propia casa?
  - ¿Formar una familia?
- ¿Qué tan importante es para usted tener un hijo u otro hijo dentro de los siguientes cinco años? ¿Cómo encaja esto con sus otras metas?

Utilice este espacio u otros espacios en blanco en este Plan y anote sus ideas o dibuje sus sueños, metas y los pasos que le ayudarán a alcanzar sus metas, la gente que le ayudará a alcanzarlas o lo que puede hacer para seguir por el camino correcto.

Por ejemplo:



**Mis metas:**

**Ejemplo:** Ir a la universidad

**Primer paso:** Obtener mi GED.

**Siguientes pasos:** Averiguar sobre las ubicaciones y el costo de las clases.

Llenar una solicitud de admisión.

**1) Mi meta actual:**

Primer paso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siguientes pasos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2) Mi meta actual:**

Primer paso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siguientes pasos:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Utilice este espacio y responda las preguntas del instructor. Utilice este espacio adicional y anote sus ideas o dibuje sus sueños, metas y los pasos que le ayudarán a alcanzar sus metas, la gente que le ayudará a alcanzarlas o lo que puede hacer para seguir por el camino correcto.

A continuación se encuentra una lista de las conductas saludables que puede tener actualmente. Repase la lista y encierre en un círculo los elementos que ya realice. Es posible que actualmente practique más conductas saludables de las que pensaba.

Comer 2 porciones de lácteos bajos en grasa al día	Limitar el tiempo que pasa viendo TV o frente a la computadora en casa (2 horas al día o menos)
Dormir lo suficiente por la noche (8 a 9 horas)	Tomar un multivitamínico a diario
Beber mucha agua (8 a 10 vasos al día)	Ir al médico y al dentista para una revisión regular
Comer frutas y verduras (5 porciones al día)	Limpiar cortes y heridas con agua y jabón
Estar activo todos los días (caminar, jugar con sus hijos, pasear al perro)	Evitar comida grasosa y no saludable
Ejercitarse con regularidad (30 a 60 minutos al día)	Cepillarse los dientes dos veces al día
Reír a menudo	Usar cinturón de seguridad
No usar drogas	Caminar o andar en bicicleta en vez de manejar o tomar el camión
Beber poco alcohol	Limpiar la casa o departamento
Evitar el estrés	Usar las escaleras en vez del elevador
Tener formas para liberarse del estrés	Usar condones
Comer poca comida rápida	Practicar la abstinencia
Lavarse las manos con frecuencia	Lavar frutas y verduras antes de comer
Cocer bien la comida	Usar bloqueador solar

Utilice este espacio para dibujar y rotular los elementos de una dieta sana que consuma. Utilice la siguiente guía para planear porciones sanas. Planear comidas balanceadas y sanas ayuda a seguir por el camino correcto.

**Guía de platos:**



A large empty circle for drawing a healthy meal, with a smaller empty circle to its right.



## MI SALUD: Acciones que cuidan mi salud

Entre mejor sea la salud de la gente, mejor se sienten y lucen, y más energía tendrán para disfrutar de la vida. Tener un estilo de vida sano antes de formar una familia o traer a un nuevo miembro, le permitirá cuidar la salud del futuro bebé.

Marque con un ♥ las acciones que realiza para cuidar su salud. Marque con un ➔ las conductas que **NO** forman parte de su vida.

- \_\_\_ Mi peso es el adecuado.
- \_\_\_ Como al menos 3 porciones de verduras y 2 de frutas al día.
- \_\_\_ Como al menos 2 porciones de alimentos ricos en calcio al día, como productos descremados, al 1% o leche de soya, yogurt sin grasa o queso bajo en grasa.
- \_\_\_ Uso canola o aceite de oliva para cocinar en vez de manteca, margarina, materia grasa o mantequilla.
- \_\_\_ Como alimentos salados, grasosos o altos en azúcar solo en **pequeñas** cantidades o solo en ocasiones especiales.
- \_\_\_ Tomo agua abundante todos los días y evito las bebidas dulces, aguas de frutas y bebidas deportivas.
- \_\_\_ Uso hilo dental a diario y voy al dentista para una revisión general dos veces al año.
- \_\_\_ Me ejercito de 30 a 60 minutos al día, a ritmo bastante rápido de modo que mi respiración se acelera, pero lo suficiente lento para poder hablar.
- \_\_\_ Me hago un papanicolau y examen de mamas con frecuencia. Si creo que estoy en riesgo de padecer una ETS, me hago exámenes.
- \_\_\_ Como pescados chicos como tilapia, pargo, salmón, sardinas y atún *light* en trozos. Evito comer pescado alto en mercurio como tiburón, dorado, carite lucio y atún de aleta larga.
- \_\_\_ Sigo precauciones de seguridad cuando trabajo con o uso soldadura de plomo, herbicidas o insecticidas y otros productos químicos tóxicos.
- \_\_\_ Tomo un multivitamínico con ácido fólico. El ácido fólico ayuda a prevenir algunos tipos de defectos de nacimiento cuando se toma antes o durante el embarazo.

**Tal vez quiera cambiar su ➔ por un ♥  
a medida que agrega acciones saludables a su vida.**

**Recursos de salud:** Los centros comunitarios locales y centros recreativos a menudo ofrecen membresías a bajo costo y clases divertidas en las que puede participar. Revise sus sitios Web o **marque al 211** para pedir su información de contacto. Busque nuevas recetas saludables en el periódico semanal o revise los libros de cocina de su biblioteca local.

## MI SALUD: Acciones que ponen mi salud en riesgo

Para proteger su salud, es posible que deba considerar limitar o renunciar a actividades que ponen en riesgo su salud. Si necesita ayuda, comuníquese con su profesional de la salud, clínica de salud mental local o centro de salud. Ellos pueden referirlo o darle información sobre recursos útiles. Si se comporta de maneras que ponen en riesgo su salud, usar un método de planeación familiar confiable hasta que pueda mejorar su conducta le ayudará a proteger su salud y bienestar y el de sus futuros hijos.

**Marque con una X las cosas que hace y ponen en riesgo su salud. Marque con un ♥ las conductas que NO forman parte de su vida.**

- \_\_\_ Soy menor y consumo alcohol. Los menores que consumen alcohol se arriesgan a tener problemas con sus padres, la escuela, el trabajo o con la ley.
- \_\_\_ Soy mayor de 21 años y bebo más de un trago al día. Esto eleva el riesgo de cáncer de mama en las mujeres y puede conllevar a otros problemas de salud. **Ninguna** cantidad de alcohol es segura si está embarazada o planea embarzarse, ya que esto puede causar defectos de nacimiento o retraso mental.
- \_\_\_ En ocasiones, consumo bebidas alcohólicas (cerveza, vino, vodka, etc.) una tras otra para embriagarme bastante.\* El uso del alcohol puede conllevar a adicción, enfermedad hepática crónica y otros problemas de salud.
- \_\_\_ A menudo sigo dietas o me excedo en la comida. Los problemas de alimentación con frecuencia producen desnutrición.
- \_\_\_ Tengo sexo sin protección, con más de una pareja o tengo una pareja que tiene sexo con otras personas. Las enfermedades de transmisión sexual pueden causar infertilidad, problemas de salud de por vida y defectos de nacimiento en recién nacidos con madres con ETS.
- \_\_\_ Tengo una pareja sexual que usa drogas recreativas. Los hombres que usan drogas pueden poner en riesgo a sus futuros hijos debido a posibles defectos de nacimiento u otros problemas.
- \_\_\_ Uso drogas recreativas.\* Las mujeres que usan drogas pueden poner en riesgo a sus futuros hijos debido a posibles defectos de nacimiento u otros problemas.
- \_\_\_ Consumo tabaco.\* El tabaco puede causar cáncer, enfermedad cardíaca o pulmonar y, si se usa durante el embarazo, puede conllevar a que los bebés nazcan con talla baja o prematuramente, entre otros problemas de salud.

**Puede cambiar las ➔ por ♥  
a medida que abandone las acciones que ponen su salud en riesgo.**

**Mis metas de salud:**

**Ejemplo:** Dejar de fumar\*

**Primer paso:** Llamaré a QuitLine® al 1-800-QUIT NOW el sábado por la mañana.

**Siguientes pasos:** Fijar una fecha de abstinencia.  
Dar seguimiento con mi Asesor de abstinencia.  
Deshacerme de los ceniceros en mi casa.

1) **Mi meta de salud:** \_\_\_\_\_

Primer paso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siguientes pasos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mi meta de salud:** \_\_\_\_\_

Primer paso:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siguientes pasos:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MI FUTURA FAMILIA SALUDABLE:

### ¿Desea tener un hijo u otro hijo en el futuro?

#### Si la respuesta es SÍ:

¿Cuántos hijos o cuántos hijos más quisiera tener? \_\_\_\_\_

¿Qué edad tendrá cuando tenga su primer hijo o su próximo hijo? \_\_\_\_\_

¿Cómo cree que se sentirá teniendo un hijo u otro hijo a esa edad? \_\_\_\_\_

¿Cuántos años de diferencia le gustaría que haya entre sus hijos? \_\_\_\_\_

Si es sexualmente activa, ¿planea evitar el embarazo hasta que esté lista? \_\_\_\_\_

¿Hay alguien con quien pueda hablar sobre las opciones de control de la natalidad? (Ejemplo: su madre, hermana, profesional de la salud u otra persona adulta en la que confíe) \_\_\_\_\_

Si se embarazara antes de estar lista, ¿qué haría? ¿A quién puede acudir si necesita ayuda? \_\_\_\_\_

#### Si la respuesta es NO:

Si es sexualmente activa, ¿tiene algún plan para evitar el embarazo? \_\_\_\_\_

Si se embaraza de todas formas, ¿qué hará? \_\_\_\_\_

## PLANIFICACIÓN FAMILIAR

En la página 13, hay una lista de los tipos comunes de control de la natalidad, cómo se usan y su frecuencia de uso. Repase esta lista y piense en hablar con su médico sobre los métodos que le interesen.

Encierre en un círculo los tipos que consideraría usar ahora.

Marque un asterisco junto a los tipos que consideraría usar en el futuro.

Para más información sobre planificación familiar y sobre recursos

**Marque al 211 o visite [www.bedsider.org](http://www.bedsider.org)**

<b>Método</b>	<b>Uso</b>	<b>Frecuencia</b>
Condón masculino	El cónyuge se lo coloca en el pene.	A diario o cada ocasión
Anticonceptivo oral mensual (la píldora)	Se toma una píldora al día como se indique, paquete de 28 días.	A diario o cada ocasión
Anticonceptivos orales de régimen extendido	Se toma una píldora al día como se indique, paquete de 3 meses.	A diario o cada ocasión
Parche	Se coloca en la piel y se cambia cada semana.	Método de acción prolongada
Aro vaginal:	Se inserta mensualmente en la vagina según se indica, se deja colocado 21 días.	Método de acción prolongada
Inyección:	Inyecciones de hormonas cada 3 meses.	Método de acción prolongada
Espermicida:	Se aplica profundamente en la vagina cada vez antes del sexo, detiene el movimiento de los espermias.	A diario o cada ocasión
Anticonceptivo intrauterino hormonal (AIU) - También conocido como DIU	Un médico inserta un dispositivo pequeño de plástico en forma de "T" en el útero para causar modificaciones; puede tenerse por hasta 5 años.	Método de acción prolongada
Anticonceptivo intrauterino no hormonal (AIU) - También conocido como DIU	Un médico inserta un dispositivo pequeño de metal en forma de "T" en el útero; puede tenerse por hasta 10 años.	Método de acción prolongada
Anticonceptivo hormonal implantable	Más o menos del tamaño de un cerillo, esta barra la implanta el médico bajo la piel del brazo y se liberen hormonas. Puede servir por hasta 3 años.	Método de acción prolongada
Diafragma	Se inserta en la vagina cada vez antes del sexo, se deja en su lugar por 6 horas luego del sexo.	A diario o cada ocasión
Anticonceptivo de esponja	Se inserta en la vagina cada vez antes del sexo, es eficaz por 24 horas. Se deja colocado por 6 horas luego del sexo.	A diario o cada ocasión
Tapón cervical	Se inserta en la vagina cada vez antes del sexo, se deja en su lugar por 6 horas luego del sexo.	A diario o cada ocasión
Condón femenino	Artículo en forma de bolsita con un aro en el extremo, el condón femenino se inserta en la vagina cada vez antes del sexo.	A diario o cada ocasión
Esterilización femenina	"ligación de trompas", o la versión de esterilización masculina "vasectomía": Procedimientos permanentes, no se requieren acciones luego de la cirugía.	Método de acción prolongada
Método natural del ritmo/Planificación familiar natural	Este método enseña a una pareja cuándo la mujer tiene más posibilidades de embarazarse para que la pareja evite el sexo durante dichos períodos y evitar el embarazo.	A diario o cada ocasión

## Clínica de Salud Metropolitana de Denver

(Denver Metro Health Clinic, DMHC)

La Clínica de Salud Metropolitana de Denver es una clínica de salud pública conformada por un equipo de profesionales de la salud que ofrecen servicios de planificación familiar y pruebas y tratamiento para ETS. Fije una cita para hablar sobre métodos de planificación familiar, salud anticonceptiva o inquietudes sobre ETS.

### Cómo hacer una visita de planificación familiar a futuro:

Primero, llame al 303-602-3540; la línea está abierta a todas horas. Seleccione el No. 4 y deje su nombre, fecha de nacimiento, número telefónico e indique que desea hacer una visita de Planificación familiar. El personal le devolverá la llamada y reservará una hora para la visita.

### Instrucciones:

Se ubica en el primer piso del edificio de Salud Pública en la esquina de 6<sup>th</sup> Ave. y Bannock St. a la derecha de la puerta principal. Busque el **todo verde sobre la puerta**. Rutas de RTD que pasan cerca de la DMHC: 0, 0L, 50, 52, 83L y FREX. El estacionamiento tiene un costo de \$2.00 en el lote o garaje. Traiga el cambio justo.

### HORARIOS DE LA CLÍNICA DE SALUD METROPOLITANA DE DENVER

Lun, Mar, Jue, Vie.	7:45am - 12:00 y 12:30 - 4:00 pm
Miérc.	7:45am - 12:00 y 12:30 - 3:00 pm

### Cómo sacar una cita el mismo día:

Las pruebas de ETS y algunas visitas de planificación familiar pueden realizarse el mismo día. La clínica abre a las 7:45 a.m. Se hacen citas para la gente en la fila hasta que no quedan sitios disponibles. **Se recomienda llegar a la clínica antes de las 7:45 am**, ya que los lugares disponibles se ocupan rápidamente.

### Trámites y cuotas:

Para que el personal le atienda como se merece, lleve una licencia de conducir vigente, una identificación con fotografía o un comprobante de domicilio reciente, de arrendamiento u otro documento. **Como regla general, los servicios de Planificación familiar son gratuitos. Llame al 303-602-3540 para más detalles.**

**Metas para mi familia a futuro:**

**Ejemplo:** Esperaré hasta terminar la escuela para tener mi primer o mi siguiente hijo.

**Primer paso:** Iré a una clínica de planificación familiar para conseguir condones y lubricante.

**Siguientes pasos:** Hablaré con mi pareja sobre sexo seguro y mis planes para el futuro.

Usaré condón cada vez que tengamos sexo.

1) **Meta para mi familia a futuro:** \_\_\_\_\_

Primer paso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siguientes pasos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) **Meta para mi familia a futuro:** \_\_\_\_\_

Primer paso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siguientes pasos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Utilice este espacio y anote sus ideas o dibuje las metas a futuro sobre su familia y los pasos que le ayudarán a alcanzar sus metas, la gente o los programas que le ayudarán a alcanzarlas o lo que puede hacer para seguir por el camino correcto.



## **ESTRÉS Y SALUD MENTAL**

El estrés es un sentimiento que surge cuando se encara un desafío. A pequeñas dosis, el estrés puede ser bueno para usted porque hace que esté más alerta y le da una ráfaga de energía. Sin embargo, sentir estrés por mucho tiempo trae consecuencias para el cuerpo y la mente. El estrés ocasiona problemas como obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardíaca, ansiedad o depresión. Demasiado estrés durante el embarazo puede ocasionar parto prematuro con bajo peso al nacer y otros problemas.

Todos debemos aprender a lidiar con el estrés. Existen pasos que se pueden seguir para manejar el estrés de forma positiva y para evitar enfermedades derivadas. Una dieta saludable y suficiente reposo (de 6 a 8 horas de sueño) son de gran ayuda para mantener a raya el estrés. Además, puede seguir estos consejos para mantener el estrés bajo control: ejercicio, practicar un deporte, meditar, caminar, hablar con amigos, respirar hondo, reír por el puro hecho de reír.

Si siente que ya no puede lidiar con el problema, hable con su médico, un asesor de salud mental o un terapeuta. El estrés puede causar que las hormonas del cerebro se desequilibren; la asesoría o medicamentos pueden ayudarle a manejar mejor el estrés y a que las hormonas se equilibren. La gente que necesita atención por problemas de salud mental o emocional no está loca; son personas con problemas y se esfuerzan por mejorar. Las siguientes preguntas le permiten decidir si necesita ayuda profesional.

- ¿A menudo se siente triste, ansiosa, no puede concentrarse o se preocupa por mucho tiempo?
- ¿Se siente sin esperanza todo el tiempo o casi siempre?
- ¿Se siente inútil o quiere lastimarse?
- ¿Tiene problemas comiendo demasiado o muy poco?
- ¿Se siente cansada o desgastada (nerviosa) la mayor parte del tiempo?

### **Busque ayuda**

El abuso emocional o físico es una causa importante de estrés. Si alguien la hace sentir sin valor, fea o tonta, la empuja, abofetea, golpea, patear, la fuerza a tener sexo o a realizar actos sexuales que la hacen sentir mal o que la lastima de cualquier otra manera, hay ayuda disponible.\*

\***Safe House Denver** (303-318-9989) puede ayudar a mujeres que sufren violencia ofreciendo refugio o asesoría. La Línea nacional de ayuda para abusos entre adolescentes (National Teen Dating Abuse Hotline) con número 1-866-331-9474 o en línea en la dirección [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org), ayuda a los adolescentes con problemas de violencia. ¿Dudas sobre una relación? Visite [www.uhavetheright.net](http://www.uhavetheright.net).

**Mis metas de salud mental o estrés:**

- Ejemplo:** Quiero sentirme bien y ayudar a mi familia a estar sana y feliz.
- Primer paso:** Llamaré para pedir una cita con mi médico o centro de salud mental local.
- Siguientes pasos:** Pediré a un amigo que me acompañe mientras llamo. Conseguiré y tomaré mis medicamentos.

1) **Mi meta de salud mental o estrés:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Primer paso: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Siguientes pasos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) **Mi meta de salud mental o estrés:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Primer paso: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Siguientes pasos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Utilice este espacio y anote sus ideas o dibuje las metas sobre estrés o salud mental y los pasos que le ayudarán a alcanzar sus metas, la gente o los programas que le ayudarán a alcanzarlas o lo que puede hacer para seguir por el camino correcto.

## ATENCIÓN PRECONCEPTIVA

### SU REVISIÓN DE SALUD PRECONCEPTIVA

La atención de salud preconceceptiva es atención que reciben las mujeres antes o entre embarazos. Si su médico o el personal de la clínica o consultorio médico ignoran qué es una revisión preconceceptiva, pida un examen físico completo. Entonces puede revisar los puntos incluidos en la lista de verificación de preconcepción en las siguientes páginas con el profesional de la salud. Es el momento de hablar con su médico sobre los factores físicos, mentales y sociales que pueden afectar su salud y la de su futuro bebé. Al recibir atención de salud de preconcepción, una mujer puede recibir apoyo de su médico para seguir los pasos necesarios antes del embarazo y que cuidarán su salud y darán a su bebé el mejor inicio posible.

Durante esta revisión, hablará con su médico sobre sus antecedentes familiares. El historial familiar incluye la información médica sobre usted, su cónyuge y sus familias. Si el médico considera que algo puede estar mal, la referirá a un especialista o dispondrá pruebas especiales.

Si padece alguna afección como epilepsia, diabetes o hipertensión arterial, es posible que su médico deba preparar atención especial durante su embarazo. Por ejemplo, si toma medicamentos, su médico podría pedirle cambiar a un fármaco más seguro durante el embarazo.

El médico revisará los medicamentos que ya toma. Estos incluyen medicamentos con receta, de venta libre, medicamentos a base de hierbas o té. Algunas medicinas no son seguras durante el embarazo.

Contraer una enfermedad como varicela o rubéola (sarampión alemán) durante el embarazo puede dañar al bebé. Su médico puede solicitar un análisis de sangre para averiguar si ya tuvo la enfermedad o si recibió inmunización. Si necesita una inyección, espere al menos un mes luego de la aplicación antes de embarazarse.

Para mayor información sobre salud de preconcepción y programación de una cita, llame al 211 o pida un examen físico completo y revise la lista de verificación de preconcepción con su médico.

## **SALUDABLE HOY PARA TENER UN BEBÉ SANO MAÑANA:**

Cuando esté lista para formar una familia o traer un nuevo miembro a esta, se recomienda contar con algunas cosas para que el bebé nazca con la mayor salud posible. Además de llevar un estilo de vida saludable, un paso muy importante al planear un embarazo es asegurarse de no tener deficiencias de ácido fólico. El ácido fólico es una vitamina importante en cualquier momento, pero en especial durante el primer mes de embarazo cuando el cerebro y la columna vertebral (“tubo neural”) del bebé se empiezan a desarrollar. Tomar una vitamina con 400ug (microgramos) de ácido fólico al día **al menos** unos meses antes de embarazarse puede ayudar a proteger al bebé contra defectos de nacimiento como espina bífida.

El ácido fólico es una vitamina importante para las mujeres; trae muchos beneficios para la apariencia y el cuerpo. El ácido fólico hace que el cabello crezca más rápido, que las uñas sean más fuertes e incluso puede mejorar la piel. Dado que los folículos capilares, las cutículas y las células de la piel son algunas de las células que crecen más rápido, se necesita alimento para que crezcan fuertes y más rápido. El beneficio para la apariencia y el posible bebé en caso de que se embarace, hacen que tomar esta vitamina a diario sea importante para las mujeres.

**Mis metas de preconcepción:**

**Ejemplo:** Cuando esté lista para embarazarme, haré una cita para una revisión.

**Primer paso:** Llamaré y haré una cita para una revisión mañana.

**Siguientes pasos:** Pediré que alguien me lleve; llevaré la lista de verificación.

1) **Mi meta de preconcepción:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Primer paso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siguientes pasos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) **Mi meta de preconcepción:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Primer paso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Siguientes pasos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Utilice este espacio y anote sus ideas o dibuje las metas a futuro sobre su salud y los pasos que le ayudarán a alcanzar sus metas, la gente o los programas que le ayudarán a alcanzarlas o lo que puede hacer para seguir por el camino correcto.

## GUÍA DE VISITA DE PRECONCEPCIÓN

Si planea embarazarse, haga una cita con su médico para hablar sobre salud preconceptiva. Lleve esta lista de puntos a tratar para asegurarse de no dejar nada de lado. Si se termina el tiempo de la visita, programe una visita de seguimiento para asegurarse de que todo quede cubierto. A fin de facilitar las cosas para usted y el médico, pregunte a su familia y a la del padre del bebé sobre sus antecedentes familiares; pregunte sobre las enfermedades, causas de fallecimiento, defectos de nacimiento, parto prematuro y problemas de parto.

<b>Pregunte a su médico:</b>	<b>Escriba la respuesta del médico aquí:</b>
Cuándo debe dejar de usar el método de planificación familiar	
Tomar ácido fólico	
Vacunaciones (inyecciones) que necesite	
Problemas de salud que padezca, incluyendo las consecuencias por el embarazo o para el mismo, problemas de salud o problemas que haya tenido en los embarazos previos, incluyendo partos prematuros	

Notas:



<b>Pregunte a su médico:</b>	<b>Escriba la respuesta del médico aquí:</b>
Los problemas de salud que su familia o la del padre del bebé puedan tener y que puedan afectarle o al bebé	
Evaluaciones que necesite, como papanicolau o pruebas para enfermedades de transmisión sexual (ETS)	
Medicamentos que usa, incluyendo medicamentos con receta y de venta libre y suplementos de hierbas o naturales	
Si su peso es saludable o la manera de alcanzar un peso ideal	
Conductas que ponen en riesgo su salud o la del bebé	
Niveles de estrés, problemas de salud mental o cualquier abuso que sufra actualmente	
Riesgos en su casa o trabajo que afecten el embarazo	
Formas para mejorar su salud general y evitar enfermedades	

Adaptación de Preconception Visit--Print-and-Go Guide, desarrollado en los EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Salud para la Mujer. Actualización de septiembre de 2010. Disponible en <http://www.womenshealth.gov/pregnancy/mom-to-be-tools/preconception-visit.pdf> el 2 de febrero de 2011.

Notas (use la página siguiente si es necesario):

Hay muchas cosas que considerar al hacer planes para el futuro, en especial cuando hay un bebé de por medio. Es importante estar consciente de que un embarazo puede suceder, incluso si no se planea, y usted debe asegurarse de estar física y emocionalmente preparada. Esperamos que esta herramienta de “Salud para mí, salud para la familia” y la información sobre salud de preconcepción le haya dado algo en qué pensar y discutir con su familia, amigos, pareja y médicos. No lo olvide, este plan cambiará a medida que avance por las diferentes etapas de su vida, así que le recomendamos volver a evaluar su plan cada seis meses o cada año para asegurarse que va por el camino correcto y para hacer los cambios necesarios. Hacer el esfuerzo de cuidar de su salud y bienestar le ayudará a llevar una vida más sana y feliz.

“Cuide de su cuerpo.

Es el único lugar que tiene para vivir.”

**-Jim John-**