

Qué necesita saber antes de embarazarse



IT STARTS WITH MOM

Su salud se ve afectada por factores distintos a sus decisiones personales. El lugar donde vive y la calidad de la atención de salud que se le ofrece son solo algunos ejemplos. Si está planeando embarazarse pronto o espera hacerlo en el futuro, esto puede ser especialmente abrumador. La buena noticia es que usted puede equiparse con información que le ayudará a ser su mejor promotora. Veamos las recomendaciones a continuación.

1. Prepárese para grandes cambios

- **Verifique el estado de su salud.** Hágase un chequeo médico al menos 3 meses antes de empezar a tratar de embarazarse. Si puede, hágase el chequeo con el profesional de la salud con el que desea atenderse cuando se embarace.
- **Mantenga las condiciones crónicas bajo control.** Las condiciones crónicas incluyen alta presión arterial, diabetes, problemas de la tiroides y condiciones autoinmunitarias. Estas pueden causar complicaciones durante el embarazo, de modo que es importante conseguir el tratamiento adecuado para ellas antes del embarazo.
- **Revise sus medicamentos.** Hable con su profesional sobre todos los medicamentos que está tomando, incluyendo aquellos de venta libre y suplementos herbales. Pregunte si se pueden tomar sin peligro durante el embarazo y no deje de tomar un medicamento recetado sin la aprobación de su profesional.



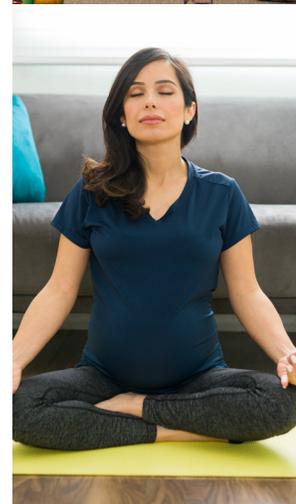
2. Cuide su salud emocional

- **Enfóquese en sus preocupaciones y condiciones de salud mental.** Sea que le toque controlar altos niveles de estrés, si tiene ansiedad o si está sufriendo depresión, hable con su profesional sobre cómo tratar estas condiciones antes de embarazarse.
- **Prepárese para tener un embarazo emocionalmente saludable.** Las condiciones de salud mental que no se controlan pueden aumentar el riesgo de depresión durante y después del embarazo. Alrededor de 1 de cada 5 mujeres en los Estados Unidos se verá afectada por una condición de salud mental durante el embarazo o en el primer año después del embarazo.
- **Prepare sus recursos de bienestar y cuidado personal.** Puede ser difícil expresar lo que siente, pero con el apoyo y las herramientas correctas no tiene que serlo. Hay tanto poder en conocer sus opciones y cuáles son las estrategias que funcionen para usted.



3. Apéguese a hábitos saludables

- **No se olvide del ácido fólico.** El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal cuando se toma antes y durante el comienzo del embarazo. Tome un suplemento vitamínico con 400 mcg de ácido fólico cada día antes de que empiece a tratar de embarazarse.
- **La alimentación saludable y el ejercicio deben ser prioridad.** La comida rápida y las carnes procesadas se han asociado con las enfermedades crónicas y la inflamación. En vez de ellas, elija alimentos integrales, como las frutas y verduras frescas, y las proteínas magras, y limite las bebidas que contienen demasiada azúcar. Haga al menos 2½ horas por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada.
- **Manténgase lejos de las sustancias dañinas.** El alcohol, el tabaco y las drogas ilegales pueden causarle problemas antes, durante y después del embarazo, incluyendo aborto espontáneo, defectos de nacimiento y muerte fetal. Hable con su profesional de la salud sobre tratamiento si necesita ayuda para dejar de consumir cualquiera de estas sustancias.



Para más información, visite marchofdimes.org/itstartswithmom