

## ¿Qué es la atención de salud antes del embarazo?

La atención de salud antes del embarazo (también conocida como cuidados de preconcepción) te permite tomar decisiones ahora para mejorar tu bienestar y prepararte para un embarazo saludable en el futuro.

Pregúntale a tu profesional de la salud qué puedes empezar a hacer y a considerar hoy mismo.

## ¿La atención de salud antes del embarazo es para mí?

Si estás o crees que estarás lista pronto para tener o volver a tener hijos, habla con un profesional de la salud sobre la atención antes del embarazo.



## ¿No estás lista para quedar embarazada?

¿Qué importancia tiene para ti la prevención del embarazo? Tal vez quieras usar un método anticonceptivo hasta estar lista para quedar embarazada.

Cuando estés lista para quedar embarazada, algunos métodos son más fáciles de parar. Hay muchos métodos diferentes y tal vez tengas que probar más de uno para encontrar el más adecuado para ti.

*¡Pregúntale cuáles son tus opciones a un profesional de la salud!*

# Atención de salud antes del embarazo

**para tu salud actual y para un embarazo sano en el futuro**



## Tu guía para la atención de salud antes del embarazo

### Comienza hoy a:



#### Tomar ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina que ayuda a prevenir defectos del tubo neural como la espina bífida. Toma 400 microgramos ( $\mu\text{g}$ ) diarios durante al menos un mes antes del embarazo y durante todo el embarazo.

¡No hace falta receta!



#### Comer bien y estar activa

Come una variedad bien equilibrada de alimentos.

Trata de hacer 30 minutos de actividad física moderada todos los días.



#### Evitar sustancias dañinas

Evita el alcohol, el tabaco, el uso indebido de medicamentos recetados para fines no médicos y drogas ilegales.

Identifica y evita la exposición a sustancias dañinas, tanto en el hogar como en el trabajo.

## Hablar con un profesional de la salud sobre:



#### Seguimiento de afecciones médicas

Colabora con un profesional de la salud para controlar problemas comunes como presión arterial alta, ansiedad y depresión.



#### Revisar tus medicamentos

Revisa todos tus medicamentos, suplementos y productos a base de hierbas con tu profesional de la salud para verificar que sean seguros.



#### Hacerte pruebas

Comprueba si tienes infecciones como VIH, clamidia, sífilis y hepatitis C de acuerdo a tus factores de riesgo.



#### Revisar tus vacunas

Consulta con un profesional de la salud qué vacunas necesitas. Algunas vacunas son más seguras si se reciben antes del embarazo.



#### Revisar tus antecedentes familiares

Dependiendo de tu historial familiar, habla de la opción de consultar a un experto en afecciones genéticas.

## Piensa en:



#### Atención prenatal

Una vez que quedes embarazada, querrás comenzar a recibir atención prenatal lo antes posible.

Empieza ya mismo a buscar un profesional de atención prenatal con el que te sientas cómoda.

## ¿No estás segura de cómo comenzar a recibir atención de salud antes del embarazo?

*Habla con un profesional de la salud para recibir respuestas personalizadas.*

