

# Sitios web para obtener información de salud previa al embarazo

## SALUD GENERAL

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) Embarazo, estado físico, violencia

<http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/lifetime-good-health/?source=govdelivery> Proyecto "Una vida de buena salud del HSS"

<http://www.cdc.gov/niosh> Información sobre seguridad y salud ocupacional (exposición ambiental, toxinas que debe evitar si está embarazada o está planificando concebir)

<http://www.marchofdimes.com/pregnancy/getready.html>  
Sitio web de March of Dimes para prepararse para el embarazo

## NUTRICIÓN

<http://www.choosemyplate.gov> Información sobre nutrición general y alimentación sana

<http://www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth> Alimentos que debe evitar si está embarazada

## FINANZAS

<http://www.cnpp.usda.gov/calculatorintro.htm> Costo de criar a un niño, calculadoras financieras del Departamento de Agricultura  
[www.naccrra.org](http://www.naccrra.org) Información sobre el costo del cuidado infantil

## APOYO EN CASO DE CRISIS

<http://www.montgomerycountymd.gov/mcgtmpl.asp?url=/content/SAO/victim/Abused.asp> Sitio web del programa para Personas abusadas del Condado de Montgomery, MD. Se habla Español.

<http://www.montgomerycountymd.gov/fjctmpl.asp?url=/content/fjc/index.asp> Centro de Justicia Familiar del Condado de Montgomery, MD

<http://www.thehotline.org> Sitio web de la línea de asistencia nacional contra la violencia familiar

<http://www.loveisrespect.org/about-national-dating-abuse-helpline> Sitio web de la línea nacional de asistencia en caso de abuso en una pareja

<http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq083.pdf>  
[dmc=1&ts=20120612T1831486725](http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq083.pdf)  
Hoja informativa sobre violencia familiar—Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos

¿Conoces a alguien que está planeando un embarazo? ¡Comparta este listado!



Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery, MD

## Embarazo con Mejores Resultados

Cada Mujer, Casda Visita Médica, Hable sobre su plan de vida. Para consultar programas e información del condado, llame al 311 o visite los siguientes sitios web en:

[www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov)  
[www.infoMONTGOMERY.org](http://www.infoMONTGOMERY.org)

Printing is funded by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene, Office of Minority Health & Health Disparities



Montgomery County, Maryland  
Department of Health  
and Human Services

# Mi Plan de Vida Reproductiva

Aumente sus posibilidades de tener un bebé sano algún día al convertirse en y mantenerse saludable ahora y por la planificación sus embarazos



Usted puede aumentar sus posibilidades de dar a luz un bebé sano algún día al estar y mantenerse sana ahora y al planificar sus embarazos. ¡He aquí cómo!

Marque los puntos que desea comentar con su médico y lleve su lista de verificación a su siguiente cita médica. ¿Conoce a alguien que esté planificando un embarazo? ¡Comparta esta lista de verificación!

## Planifique con Anticipación

Decida cuándo o si desea tener hijos; planifique con anticipación

- No estoy segura
- No quiero tener hijos
- Quiero tener un hijo:
  - Ahora
  - Dentro de los próximos cinco años
  - En algún momento dentro de los próximos cinco años

Piense en lo que quiere hacer antes de embarazarse. ¿Quiero:

- tener una relación sana?
- finalizar la escuela?
- viajar?
- tener una estabilidad financiera?

Piense en lo que sería ideal para usted y su vida:

- \_\_\_ ¿A qué edad quiero comenzar a tener hijos?
- \_\_\_ ¿Cuántos hijos quiero tener?
- \_\_\_ ¿A qué intervalos quiero tener mis hijos?
- \_\_\_ ¿Qué método de planificación familiar quiero usar hasta que esté lista para embarazarme?

*Cada mujer ... cada visita médica ...  
Hable acerca de su Plan de Vida*

## ¿Tengo un peso saludable?

Tener sobrepeso puede reducir la probabilidad de concebir, y de tener un bebé sano:

- \_\_\_ ¿Cómo puedo lograr mi peso saludable?
- \_\_\_ ¿Qué puede recomendarme para ayudar a lograr mi peso ideal?
- \_\_\_ ¿Consumo una dieta sana?
- \_\_\_ ¿Qué cantidad de ejercicios habituales necesito?

Es importante consultar a un médico antes de embarazarse, especialmente si tiene:

- Epilepsia
- Diabetes
- Hipotiroidismo
- Presión arterial alta o hipertensión
- Asma
- Problemas genéticos de herencia familiar

Si toma determinados medicamentos, como medicamentos anticonvulsivos, anticoagulantes o tratamientos recetados para el acné:

- ¿Tiene alguna de estas condiciones crónicas?
  - Sí
  - No
- En caso afirmativo, ¿está bajo control?
  - Sí
  - No



## Cuide su salud

Usted puede aumentar sus posibilidades de dar a luz a un bebé sano algún día al estar y mantenerse sana ahora y al planificar sus embarazos:

- Obtenga ayuda si es víctima de violencia familiar
- Asegúrese de que sus vacunas estén al día
- Evite consumir alcohol y drogas
- Tome un multivitamínico diario con 400 mcg de ácido fólico
- Elija agua en lugar de jugos y gaseosas
- Coma 2 a 3 porciones de productos lácteos bajos en grasas al día
- Elija frutas frescas, verduras y granos enteros cada vez que pueda
- Reduzca el consumo de sal a menos de 1500 mg al día
- Intente realizar 30 minutos de actividad 4 a 6 veces por semana
- Evite fumar y el humo de segunda mano
- Protéjase contra enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Tómese tiempo para relajarse: reduzca y controle el estrés