



Comportamientos Saludables

Hágase cargo de su salud reproductiva

Muchos de nosotros conocemos a alguna persona que tuvo un embarazo “sorpresivo”. En Florida, la mitad de los embarazos no son planeados. Si no quiere ser una de esas mujeres con un embarazo de sorpresa, asegúrese de que está tomando las medidas necesarias para evitar quedar embarazada.

- Planee sus embarazos para que usted y su cónyuge gocen de buena salud y estén preparados para tener un hijo.
- Asegúrese de utilizar su método de control de la natalidad correctamente.
- Sepa que puede quedar embarazada si se olvida o se saltea una píldora para el control de la natalidad.
- Los antibióticos pueden interferir con el funcionamiento de sus píldoras para el control de la natalidad, por lo que usted no está protegida de quedar embarazada si está tomando antibióticos.
- Los bebés que nacen de mujeres sanas tienen más posibilidades de ser sanos.



Evite las sustancias perjudiciales

Bebidas alcohólicas

- El consumo excesivo de bebidas alcohólicas puede perjudicar su salud y, especialmente, daña la salud del feto.
- **Ningún nivel de alcohol se considera seguro durante el embarazo.** El consumo de bebidas alcohólicas durante el embarazo puede causar que su bebé nazca con defectos de nacimiento y retraso mental. Incluso la exposición a pequeñas cantidades de alcohol puede causarle al bebé discapacidad en el aprendizaje.

Medicamentos

Si está pensando en quedar embarazada, o no está tomando medidas para evitar el embarazo, es importante que se asegure de que los medicamentos que está tomando sean seguros para un bebé.

- **Algunos medicamentos en base a hierbas (fitoterapia) pueden dañar al bebé.** Los productos hechos con hierbas no son necesariamente seguros sólo porque son “naturales”.

Drogas

Las drogas ilegales son perjudiciales para su salud. Si queda embarazada, las drogas ilegales son especialmente perjudiciales para la salud del feto.

- Pueden causar que un bebé nazca en forma prematura, muy pequeño, enfermo y con defectos graves de nacimiento.
- Algunos bebés pueden incluso morir al exponerlos a estas sustancias dañinas.
- Si usa drogas, déjelas o consiga ayuda para dejarlas ahora mismo.

Prevenir y tratar infecciones

Los estudios sugieren que el **trabajo de parto prematuro con frecuencia es causado por ciertas infecciones bacterianas**, como las que afectan la vejiga, la vagina o el útero.

Salud bucal - las infecciones como la enfermedad periodontal (encías) pueden contribuir a un parto prematuro.

- Cepille sus dientes al menos dos veces por día y utilice el hilo dental entre sus dientes diariamente.
- Consulte con un dentista al menos una vez por año para que limpie sus dientes y examine sus encías.

Salud sexual - algunas infecciones de transmisión sexual pueden provocar problemas posteriores a las mujeres para quedar embarazadas.

- Asegúrese de realizar análisis para detectar infecciones y de seguir un tratamiento, si es necesario.

COMPORTAMIENTOS SALUDABLES- Continuación

Vacunaciones:

- Las vacunas son una herramienta importante para ayudar a prevenir algunas infecciones.
- Algunas vacunas no pueden administrarse mientras está embarazada; por consiguiente, asegúrese de tener su vacunación al día antes de quedar embarazada.

Instrucciones del médico o farmacéutico

Mis próximos pasos

- Preparar un plan reproductivo con mi pareja.
- Hablar con mi médico sobre mis planes para quedar embarazada o para evitar el embarazo, y planear cómo puedo lograr mis objetivos.
- Verificar que mi vacunación esté al día y aplicarme cualquier vacuna que necesite antes de quedar embarazada.

Recuerde

- Para obtener más información sobre cómo estar saludable antes de quedar embarazada visite: <http://www.marchofdimes.com/>.
- Para obtener información sobre "Healthy Start Services" visite: <http://www.healthystartflorida.com/directory/directoryList.asp>.
- Puede conseguir tratamiento para la drogadicción o el alcoholismo llamando al **1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**.
- Encuentre proveedores de tratamiento en su zona haciendo clic en: <http://findtreatment.samhsa.gov>.
- Verifique la seguridad de todos los medicamentos en: www.medlineplus.gov.
- **Llame al 2-1-1** (sistema de derivación Big Bend) para obtener asesoramiento telefónico, intervención en crisis y derivaciones dentro de la comunidad.
- Si alguien la está lastimando, llame a la línea directa de Violencia doméstica de Florida al **1-800-500-1119**.

Bibliografía:

Asociación de alcoholismo y drogadicción de Florida: <http://www.fadaa.org/>

Información sobre salud para el consumidor NetWellness:

<http://www.netwellness.org/healthtopics/pregnancy/>

Medem: Conectando médicos y pacientes: <http://www.medem.com/index.cfm>

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance/index.htm>

Calculadora de BMI (índice de masa corporal): <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/index.htm>

Departamento de agricultura de los Estados Unidos: <http://www.mypyramid.gov/>