

Resuelva todos sus problemas de salud.

Obtenga el cuidado que necesita.

Muchas enfermedades pueden causarle problemas de salud durante el embarazo. Puede padecer de enfermedades como la presión alta, diabetes, o epilepsia. Pregúntele a su doctor si usted padece de alguna de esas enfermedades, o de cualquiera otra. Antes de quedar embarazada, asegúrese de que le den la atención médica que necesita.

Manténgase saludable. Siga el tratamiento que le haya recetado su doctor. Manténgase sana *antes* de quedar embarazada. Las posibilidades de que su bebé sea sano son mucho mejores de esta manera. Siga el tratamiento indicado durante su embarazo. Si no se mantiene sana, puede ser peligroso para usted y para su bebé.

Pida información sobre su herencia genética.

La mayoría de los bebés nacen sanos. Pero algunos pueden nacer con problemas de salud. Algunos de esos problemas provienen de la herencia genética de los padres. Hable con su doctor respecto a cualquier enfermedad que exista en su familia. Haga ésto *antes* de quedar embarazada. Pida más información sobre cualquier herencia genética que usted pueda tener, y que pueda causarle una enfermedad a su bebé. Haga esto aunque no planea quedar embarazada por el momento.

Su doctor tal vez le recomiende que usted y su pareja vayan a hablar con un consejero de genética. Estas personas tienen entrenamiento especial. Le pueden explicar cuáles son las pruebas a las que puede someterse. Puede averiguar si existe la posibilidad de que usted tenga un bebé con un defecto de nacimiento.

Hable con un consejero de genética *antes* de quedar embarazada. Esto le puede ayudar:

- Si es que ha tenido más de un aborto espontáneo.
- Si es que tiene hijos o familiares con defectos de nacimiento o problemas de aprendizaje.
- Si es que existe alguna enfermedad hereditaria en su familia.
- Si es que planea quedar embarazada después de los 34 años de edad.

(Lea a la vuelta.)

Hay muchas mujeres que salen embarazadas sin haberlo planeado. Muchas mujeres ni siquiera saben que están embarazadas hasta que han pasado algunas semanas. Pero, las primeras semanas del embarazo son muy importantes. Durante ese tiempo es cuando los bebés corren el riesgo de contraer defectos congénitos y otros problemas médicos.

Es importante que se conserve sana, aún antes de salir embarazada. Conservarse sana y saludable es lo mejor para usted. Es lo mejor para el bebé que va a tener algún día. Aunque todavía no esté planeando un embarazo, usted debe mantenerse sana y saludable.

Usted puede comenzar a cuidarse desde ahora. Haga lo siguiente:

- Tome vitaminas todos los días. Asegúrese de que la vitamina contiene 400 microgramos de ácido fólico.
- Hable con su doctor sobre la diabetes. Si existe la posibilidad de que usted tenga diabetes, pueden ofrecerle ayuda.
- No fume.
- Obtenga los exámenes para detectar las enfermedades que se transmiten sexualmente, como el herpes y la clamidia. Pídale a su doctor o al personal de su clínica que la examinen.
- Obtenga la ayuda que necesita si la maltrata su pareja, o alguna otra person. Llame a algún refugio cercano, o a una línea de teléfono especial para estas emergencias. Cuénteles de su situación a alguien de su confianza.
- Coma alimentos nutritivos todos los días. Coma diferentes tipos de granos integrales, frutas y verduras. Evite las grasas.

Averigüe de qué parte del mundo proviene su familia. No se olvide de decírselo a su consejero de genética. Pregunte si debe ser examinada para saber si tiene alguna enfermedad.

Recuerde...

- Primero debe atender a sus problemas de salud. Mantenga su seguridad. Espere hasta que su doctor le diga que ya puede quedar embarazada.
- Piense en hablar con un consejero de genética antes de quedar embarazada.

*California Preconception Care Initiative – Iniciativa de Cuidado Médico Preconceptivo de California
Patrocinado con fondos de March of Dimes para Sutter Medical Center de Sacramento
2/2002*