

Usted y su bebé pueden protegerse de infecciones.

Nadie quiere contagiarse con alguna enfermedad. Si usted contrae alguna infección cuando está embarazada, usted o su bebé pueden tener problemas de salud muy serios. Aunque se infecte antes de quedar embarazada, puede traerle consecuencias serias. Hay infecciones que no son fáciles de curar. Hay algunas que pueden durarle toda la vida. Pueden causarle problemas de salud si queda embarazada después.

Este es el momento para proteger su salud. También puede proteger la salud de su bebé. Puede proteger a los niños que tal vez tenga en el futuro. Puede reducir las posibilidades de contraer una infección que pueda ser peligrosa para usted o para su bebé.

Protéjase de las enfermedades sexuales.

Las enfermedades sexuales son infecciones que usted puede contraer al tener relaciones sexuales con alguien que ya está infectado. Uno puede contraer una enfermedad sexual al tener contacto sexual con el pene, la vagina, la boca, o el ano.

Cualquier persona que tiene relaciones sexuales puede contraer una de estas enfermedades. Esto puede suceder aunque sólo haya tenido relaciones sexuales *una sola vez*. No se puede adivinar si la gente tiene alguna enfermedad sexual con sólo verlos. La persona puede lucir muy sana, y aún así tener una enfermedad sexual. No puede asegurarse con sólo preguntarles. La persona puede estar infectado sin saberlo.

Las enfermedades sexuales pueden causarles problemas a usted y a su bebé:

- Pueden salirle ampollas dolorosas, comezón, o granitos.
- Tal vez no pueda tener hijos en el futuro.
- Puede infectar a su bebé durante el parto.
- Su bebé puede nacer con un defecto de nacimiento o hasta se puede morir.

Puede protegerse a usted y a su bebé de estas enfermedades:

- Use un condón de látex cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Tenga relaciones sexuales sólo con una persona. Y esa persona debe tener relaciones sólo con usted.

(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.

- Obtenga los exámenes del VIH (el virus del SIDA) y de otras enfermedades sexuales.

Obtenga los exámenes para el VIH y otras enfermedades sexuales *antes* de quedar embarazada. Asegúrese de que la vuelvan a examinar durante el embarazo.

- Pueden darle tratamiento a tiempo si usted tiene VIH o alguna otra enfermedad sexual. Esto puede ayudarles a usted y a su bebé a mantenerse sanos.
- También puede ser una medida preventiva para no infectar a su bebé.

Obtenga las vacunas que necesita.

Puede vacunarse para no contraer algunas infecciones. Tal vez haya recibido algunas de estas vacunas cuando era niña. Dígale a su doctor cuáles vacunas recibió. Pregúntele si necesita vacunarse contra:

- Rubéola, sarampión o paperas
- Viruela
- Hepatitis B
- Polio

Si necesita alguna de estas vacunas, obténgala antes de quedar embarazada. Espere por lo menos tres meses después de que la vacunen para quedar embarazada.

Recuerde...

- Aunque la hayan vacunado de niña, puede necesitar más vacunas ahora de adulta.
- Aprenda más sobre el VIH y las otras enfermedades sexuales.
- Llame a la línea gratuita al 1-800-344-7432 para que la atiendan en español.
 - Visite el sitio en el internet www.ashstd.org/nah/nah.html

