

**Los proveedores de cuidado de salud de todas las especialidades deben aprovechar cada oportunidad para promover entre TODAS LAS MUJERES en edad reproductiva el que se mantengan SALUDABLES.**

Referencia para áreas de consejería para antes de la concepción.

## **FOMENTO DE LA SALUD**

- Escoja alimentos saludables todos los días, incluyendo suficientes verduras y frutas, granos enteros y leche baja en grasa o descremada
- Tome una multivitamina que contenga 400-800 miligramos (mcg) de ácido fólico todos los días
- Haga de la actividad física una parte de su vida. Los adultos deben tener al menos dos horas y 30 minutos de actividad física aeróbica moderada, como caminar, cada semana y haga actividades para fortalecer sus músculos al menos dos días a la semana.
- Visite al dentista al menos dos veces al año para una limpieza de sus dientes y un examen de sus encías.
- Visite <http://www://MyPyramid.gov> para un plan paso a paso, de alimentación saludable y actividad física

## **MEDIO AMBIENTE**

- Reducir la exposición a sustancias dañinas en la casa y lugar de trabajo como plomo, pesticidas, radiación, químicos y mercurio.

## **EVALUACIÓN DE FACTORES PSICOSOCIALES DE RIESGO**

- La violencia doméstica, el estrés y la depresión, pueden tener efectos negativos en la salud.
- Recomiende suficiente descanso y maneras de reducir el estrés
- Esté alerta; busque consejería y tratamiento si es necesario.

## **CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA**

- El alcohol, tabaco y las drogas ilegales pueden ser dañinas para la salud
- Remitir a la cliente a los programas apropiados
- Hable con su cliente sobre planeación familiar para prevenir embarazos no planeados
- Anime a su paciente para que haga un plan de reproducción de vida
- Promover el sexo seguro para prevenir infecciones transmitidas sexualmente

## **EXAMEN Y TRATAMIENTO DE INFECCIONES**

- Animar a la cliente a conocer su estatus relacionada con la hepatitis B y VIH
- Asegurarse de que todas las vacunas estén al día
- Ofrecer exámenes y tratamiento para infecciones transmitidas sexualmente
- Dar consejería sobre prácticas sexuales seguras y los peligros de las duchas vaginales
- Cuando sea posible ofrecer los mismos servicios a la pareja del cliente.

## HISTORIAL DE SALUD

- Las enfermedades crónicas tales como diabetes, alta presión sanguínea y problemas del corazón pueden aumentar el riesgo de empeorar la salud. Exhortar y ayudar a los clientes a darle seguimiento a sus enfermedades.
- Si hay un historial familiar de trastornos genéticos, se debe obtener consejería.
- Animar al cliente a preguntarle a su pareja por el historial médico de su familia.

## USTED PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA

- Animar a la paciente a tener responsabilidad de su salud.

### PARA MÁS INFORMACIÓN ON PRECONCEPTION HEALTH:

**LLAME:** a la Línea Directa de Embarazo y Lactancia al 1-800-833-4642

**VISITE:** [www.azdhs.gov/phs/owch](http://www.azdhs.gov/phs/owch) or [www.marchofdimes.com](http://www.marchofdimes.com)

Este material es sólo para información y no constituye un consejo médico. Los materiales adaptados de "Every Woman, Every Time" desarrollados por Sutter Medical Center Sacramento con fondos de March of Dimes CA Chapter y "Healthy Women Florida" desarrollados por el Departamento de Salud de Florida, Bureau of Family and Community Health.

"Apoyado en parte por el proyecto H5MMC10864 del departamento Federal de Salud y Servicios Humanos, Administración de Recursos y Servicios de Salud, Maternal and Child Health Bureau (Título V, Acta del Seguro Social)"

