

## Hágase Cargo de Su Salud Reproductiva

Muchos de nosotros conocemos a alguien que ha tenido un embarazo “sorpresa”. En Arizona, **más de la mitad de los embarazos no son planeados**. Si no desea un embarazo sorpresa, asegúrese de seguir los pasos para prevenir un embarazo.

- **Planee su embarazo para que usted y su pareja estén en buena salud y estén preparados para tener un bebé**
- Asegúrese de usar su sistema de control de natalidad correctamente
- Usted se puede embarazar si se olvida la pastilla de control natal
- **Los bebés que nacen de mujeres que estaban saludables antes de embarazarse tienen más posibilidades de ser saludables**

## Evite las Sustancias Dañinas

### Alcohol

- Demasiado alcohol puede afectar su propia salud, pero especialmente afecta la salud de un bebé por nacer
- **Ninguna cantidad de alcohol se considera segura en el embarazo.** Tomar alcohol cuando está embarazada puede causar que su bebé nazca con defectos de nacimiento y retraso mental. La exposición hasta a las pequeñas cantidades de alcohol puede causar discapacidades de aprendizaje en su bebé

### Tabaco

- Fumar es muy dañino para su salud y la salud de su hijo
- Las mujeres que fuman durante el embarazo son más propensas a tener bebés prematuros o de bajo peso
- La exposición al humo aumenta las posibilidades de desarrollar una variedad de salud problemas

### Medicinas

Si está pensando en embarazarse o no hacer nada para prevenir el embarazo, es importante que se asegure que los medicamentos que toma sean seguros para un bebé.

- **Algunas medicinas de hierbas pueden ser dañinas para el bebé.** Los productos de hierbas pudieran no ser tan seguros, a pesar de ser “naturales”, por ejemplo: Ginkgo y Equinácea
- Hable con su doctor sobre las medicinas sin receta y productos de hierbas antes de tomarlas

### Drogas

Las drogas ilegales son dañinas para su salud. Si usted se embaraza, son especialmente peligrosas para la salud de su bebé sin nacer.

- Las drogas ilegales pueden causar que su bebé nazca prematuro, demasiado pequeño, enfermo y con serios defectos de nacimiento
- Algunos bebés incluso pueden morir como resultado de la exposición a estas sustancias dañinas
- **Si usted usa drogas, deje de fumar o busque ayuda para lograrlo**

## Prevenga y Trate las Infecciones

Las infecciones bacteriales a menudo causan que las mujeres tengan partos prematuros.

### Salud Oral

La enfermedad de la encía es una infección que puede contribuir para que las mujeres tengan un parto prematuro.

- Use el hilo dental para limpiar sus dientes todos los días y cepille sus dientes al menos dos veces al día
- Vea a su dentista al menos dos veces al año para una limpieza de dientes y un examen de la encía

## Salud Sexual

Algunas infecciones – transmitidas sexualmente pueden causar que una mujer tenga problemas para embarazarse después.

- Asegúrese de hacerse las pruebas de infecciones y atenderse si sale positiva
- Las mujeres menores de 25 deben recibir el examen de clamidia cada año

## Vacunas

- Las vacunas son una herramienta importante para ayudar a prevenir algunas infecciones que pueden afectar el embarazo
- Algunas vacunas no se pueden aplicar durante el embarazo, así que asegúrese de estar al día con su vacunas antes del embarazo
- Es importante que las mujeres embarazadas obtengan la vacuna contra la influenza durante la época de influenza

## Instrucciones del Proveedor de Cuidado de Salud

---

---

## Mis Sigüientes Pasos

---

- Desarrollar un plan de reproducción con mi pareja.
- Discutir con mi proveedor de cuidado de salud mis planes de embarazarme o evitar el embarazo y planear cómo lograr mi objetivo.
- Asegurarme de que mis vacunas están al día y recibir las vacunas que necesito, antes de embarazarme.

## Recuerde

- Para más información sobre cómo estar saludable antes de embarazarse vaya a: <http://www.marchofdimes.com>
- Para información sobre Servicios de Salud para Empezar, vaya a: <http://www.azdhs.gov/phs/owch/healthstart.htm>
- Buscar proveedores de tratamiento en su área, haciendo clic en: <http://findtreatment.samhsa.gov> o llamando al 1-800-867-5808
- Comprobar la seguridad de todas las medicinas en: [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)
- Si alguien la está agrediendo, llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica las 24 horas del día al: **1-800-799-7233** ó **1-800-787-3224 (TTY para personas con problemas de audición)**
- **Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona** al **1-800-55-66-222** o visite: <http://www.ashline.org/contact.html>

## Referencias

Arizona Department de Salud Services, Bureau of Women's and Children's Health (ADSH/BWCH) – <http://www.azdhs.gov/phs/owch/index.htm>

Net Wellness Consumer Health Information – <http://www.netwellness.org/healthtopics/embarazo>

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

Calculadora de BMI – <http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/>

Departamento Federal de Agricultura – <http://www.mypyramid.gov>

National Organization on Fetal Alcohol Syndrome – <http://www.nofas.org>

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)"

