

Mantenerse en forma y cuidarse **le pueden ayudar a sentirse bien y mantenerse sana**. La buena salud abarca desde estar en un peso saludable, comer las cantidades correctas de alimentos saludables y hacer ejercicio regularmente. Estar en forma y sana puede reducir la necesidad de visitas al médico, medicinas o estancias en el hospital.

Si se embaraza, **estar en forma y sana, la puede hacer menos propensa a tener problemas en el embarazo y de tener un bebé sano**. Si planea embarazarse algún día, recuerde que las decisiones que tome ahora, pueden afectar su embarazo más tarde.

Haga el Propósito de Tener un Peso Saludable

Su peso tiene un gran impacto en su salud. Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de muchas enfermedades y problemas de salud que abarcan alta presión sanguínea, alto colesterol, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer.

- Conozca su **Índice de Masa Corporal (BMI)**. El índice de masa corporal es una fórmula que se usa para medir el nivel de sobrepeso de una persona, usando las medidas de peso y altura. Su proveedor de cuidado de salud le puede ayudar a calcular su BMI o lo puede calcular usted mismo si visita <http://www.consumer.gov/weightloss/bmi.htm>
- A BMI entre 18.5 y 24.9 se considera saludable
- Para mantener un peso saludable balancee el número de calorías que consume con el número de calorías que usa su cuerpo
- Algunas mujeres que están por debajo de su peso normal o tienen sobrepeso, cuando se embarazan, tienen más probabilidades de tener un bebé prematuro
- Las mujeres con sobrepeso son más propensas a tener problemas en sus embarazos y partos
- Algunas mujeres que están por debajo de su peso normal o tienen sobrepeso, pudieran tener problemas para embarazarse

Coma Alimentos Saludables

Una gran parte de mantenerse sana en comer saludablemente. Esto incluye **comer una variedad de alimentos como verduras, frutas, legumbres, granos enteros, leche y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y carnes con poca grasa**.

- Coma más frutas y verduras todos los días
- Limite los dulces, grasas, sal, alcohol y soda
- Ponga atención al tamaño de las porciones para que no coma demasiado

El ácido fólico es muy importante para la salud de las mujeres. Puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. El ácido fólico es una vitamina que se encuentra en las verduras de hojas verdes, frijoles y panes y cereales enriquecidos.

- El ácido fólico es necesario para la formación de glóbulos rojos que llevan el oxígeno a todo el cuerpo
- El ácido fólico puede prevenir defectos en el cerebro y médula espinal del bebé, si se toma antes y durante las primeras semanas de embarazo
- **Todas las mujeres deberían tomar una multivitamina con 400-800 miligramos de ácido fólico todos los días**

Hierro

Las mujeres en edad de tener hijos necesitan comer alimentos con mucho hierro. El hierro también lleva oxígeno a la sangre. Los alimentos con alto contenido de hierro son las carnes, cereales enriquecidos, frijoles y espinacas. El cuerpo absorbe mejor el hierro cuando se come con otras comidas con alto contenido de vitamina C como las naranjas, toronjas, fresas, tomates, pimientos verdes, brócoli, repollo y melones.

Manténgase activa

La actividad regular puede mejorar su salud al:

- Reducir su riesgo de morir de enfermedades del corazón. Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte para las mujeres
- Reducir su riesgo de derrame cerebral, cáncer del colon y del seno, diabetes y alta presión sanguínea

- Ayudar a controlar el peso
- Ayudar a desarrollar huesos, músculos y articulaciones fuertes
- Prevenir caídas
- Aliviar el dolor de artritis
- Reducir síntomas de ansiedad y depresión
- Mejorar sus funciones cognitivas

Trate de hacer 30 minutos de actividad física moderada todos los días. Hasta los momentos más cortos de actividad pueden mejorar su salud. Con un poco de creatividad y planeación, **hasta la gente más ocupada puede hacer tiempo para la actividad física.** Piense en su horario y busque el tiempo para estar más activa.

Considere las siguientes sugerencias:

- Trabaje para aumentar el número de minutos en los que está físicamente activa
- Camine, use la bicicleta, trote, patine, etc., al trabajo, escuela, la tienda o a su iglesia
- Estacione su auto o bájese del autobús un poco antes de llegar a su destino
- Use las escaleras en lugar del elevador o escaleras
- Utilice sus recesos para ejercitarse-caminar o hacer ejercicio en su escritorio – en lugar de fumar un cigarrillo o tomarse un café
- Trabaje en el jardín o arregle cosas por la casa
- Haga ejercicio mientras ve TV (ejemplo: use pesas de mano, la bicicleta estacionaria/caminadora/escaleras estacionarias o estírese)

Recuerde

- Para más información sobre como estar sana antes de embarazarse vaya a: www.marchofdimes.com
- Para recetas saludables vaya a: <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov> o <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org>
- Para información sobre Health Start Services vaya a: <http://www.azdhs.gov/phs/owch/healthstart.htm>
- Para información sobre nutrición vaya a <http://www.mypyramid.gov> y <http://www.hrsa.gov/womenshealth>

Instrucciones del Proveedor de Cuidado de Salud

Mis Sigüientes Pasos

Referencias

Departamento de Servicios de Salud de Arizona, Oficina de Salud de Mujeres y Niños (ADSH/BWCH) – <http://www.azdhs.gov/phs/owch/index.htm>

Información para el Beneficiario de Salud de Net wellness – <http://www.netwellness.org/healthtopics/pregnancy>
<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance/index.htm>

Calculadora de BMI – <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/index.htm>

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

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)"

