

### ¿Qué es la Salud antes de Concebir?

La salud antes de concebir es la salud de una mujer antes de embarazarse. Es importante que las mujeres conozcan su condición de salud y factores de riesgo que pueden afectar su salud, y la del futuro bebé, antes de embarazarse. Ciertas conductas, comidas y problemas de salud pueden afectar el embarazo. Es importante hacer ciertos cambios en su estilo de vida, tales como dejar de fumar y beber, así como controlar ciertas enfermedades como la diabetes antes de embarazarse. Hacer estos cambios puede mejorar la salud de las mujeres y aumenta las posibilidades de que sus bebés nazcan saludables.

Aproximadamente la mitad de los embarazos no son planeados. Los defectos de nacimiento ocurren al principio del embarazo, normalmente en la 3ra ó 4ta semana después de la concepción y antes de que las mujeres sepan que están embarazadas. El cuidado antes de concebir puede disminuir la posibilidad de que una mujer y su bebé tengan problemas de salud durante el embarazo. El cuidado antes de la concepción se aplica a todas las mujeres que no se han embarazado y a las que planean embarazarse. El cuidado antes de concebir abarca muchos temas que abarquen suplementos de ácido fólico, vacunas apropiadas, conductas saludables y planeación familiar. Este tipo de cuidado puede incluir prevención y de enfermedades para la madre y su bebé.

### ¿Por Qué es Importante?

Muchas veces el cuidado prenatal comienza demasiado tarde. Las mujeres que comienzan el cuidado prenatal al principio o antes del embarazo pueden reducir en gran medida el riesgo de problemas de salud de la madre y el niño. El cuidado antes de concebir también puede reducir las posibilidades de defectos de nacimiento y complicaciones maternas durante el parto y por lo tanto aumentar las probabilidades de una mujer de tener un embarazo saludable y un bebé sano.

### Lo Que Puede Hacer

**Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre lo que puede hacer para tener más probabilidades de tener un bebé saludable. Estos son algunos pasos que quizá quiera considerar:**

#### Ácido Fólico

- Tome los 400-800 miligramos recomendados de ácido fólico al día por 3 meses, antes y después de embarazarse

#### Vacunas

- Reciba sus vacunas antes de embarazarse
- Hable con su proveedor de cuidado de salud para ver si puede recibir la vacuna contra la influenza durante la época de influenza, cuando esté embarazada

#### Conductas Saludables

- Dejar de fumar y evite el humo de otros fumadores
- Dejar de tomar alcohol
- Evitar la exposición a sustancias tóxicas
- Hablar con su doctor sobre cualquier medicina, suplemento, vitaminas y cualquier otra sustancia que esté tomando
- Tratar de no comer pescado, ya que puede contener altos niveles de mercurio como tiburón, pez espada, macarela y pez azulejo

## Instrucciones del Proveedor de Cuidado de Salud

---

---

## Mis Siguientes Pasos

---

---

## Referencias

**NIH** – [http://www.nicdh.nih.gov/health/topics/preconception\\_care.cfm](http://www.nicdh.nih.gov/health/topics/preconception_care.cfm)

**CDC** – <http://www.cdc.gov/ncbddd/preconception/QandA.htm>

**March of Dimes** – <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)"

