



¿Piensa quedarse embarazada en el futuro?

Cuando quiere tener un bebé, lo mejor es planificarlo con anticipación. Sin embargo, son muchos los embarazos que no se planifican o que suceden en un momento inoportuno. ¿Está preparada para afrontar esta situación?

Puede hacer una serie de cosas para mejorar su salud, incluso si no está planeando quedar embarazada inmediatamente.

¿Toma ácido fólico (0.4 mg) cada día?

Recomendamos que todas las mujeres en edad de procrear tomen ácido fólico (0.4 mg) todos los días, independientemente de si planean quedar embarazadas o no. La forma más fácil de hacerlo es tomar un complejo vitamínico común. Los estudios muestran que el ácido fólico desempeña un importante papel en la reducción del riesgo de sufrir ciertos defectos de nacimiento (llamados defectos del tubo neural), si se toma antes de la concepción y durante el primer trimestre del embarazo.

Además, intente comer alimentos que contengan ácido fólico, como:

- verduras de hojas verde oscuro (espinacas, brócoli, espárragos)
- frutas cítricas (fresas, naranjas y jugo de naranja)
- panes y cereales de grano entero
- legumbres (frijoles, chícharos)
- cereales enriquecidos de desayuno

Si ya ha tenido un embarazo con defecto de tubo neural, consulte a su médico o a otro profesional del cuidado de la salud antes de intentar quedar embarazada.

¿Fuma?

Una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud es dejar de fumar de inmediato.

- Fumar puede hacer que sea más difícil que quede embarazada.
- Las fumadoras son más propensas a tener problemas en el embarazo y el parto.

continúa en la página 2

Kaiser Permanente desea ofrecerle la información necesaria para ayudarla a estar más sana en caso de que quede embarazada.

Pensar ahora en cómo puede preparar su cuerpo puede ser útil.

- ¿Bebe alcohol o consume drogas? 2
- ¿Está expuesta a sustancias tóxicas o radiación? 2
- ¿Su pareja alguna vez la lastimó, la golpeó, la amenazó o la atemorizó? 3
- ¿Come una variedad de alimentos saludables cada día? 3
- ¿Tiene falta de peso o sobrepeso? 3
- ¿Realiza algún tipo de actividad física casi todos los días? . . . 4
- ¿Se hace exámenes ginecológicos regulares? 4
- ¿Está usando un método de control de la natalidad eficaz? . . 4
- ¿Le han hecho alguna prueba de enfermedades de transmisión sexual? 4
- ¿Tiene alguna enfermedad o está tomando algún medicamento con regularidad? 4
- ¿Está inmunizado contra la rubéola y la varicela? 5
- ¿Tiene antecedentes familiares de defectos de nacimiento? 5

¿Bebe alcohol o consume drogas?

Comprendemos que puede ser difícil abandonar el consumo de alcohol o drogas. Si usted o un familiar tiene un problema con las drogas o el alcohol, llame a su profesional del cuidado de la salud. Estos profesionales pueden ayudarle. Si consume drogas como alcohol, cocaína y crack durante el embarazo, puede hacerle daño al bebé.

- Estas drogas pueden provocar que su bebé lllore mucho o tenga problemas para comer, dormir o respirar. Más adelante, es posible que el bebé tenga problemas para aprender.
- Estas drogas pueden provocar problemas más graves como defectos de nacimiento o daño cerebral. Incluso pueden causar la pérdida del embarazo.

Antes de quedar embarazada, tómese un tiempo para dejar de consumir drogas o alcohol. Kaiser Permanente tiene programas que le pueden ayudar a dejar el hábito. Para obtener más información, consulte a su médico o a otro profesional del cuidado de la salud.

¿Fuma?

Viene de la página 1

- Las fumadoras suelen tener bebés prematuros y más pequeños (que no se han desarrollado bien) que tienen problemas después del nacimiento y durante toda la vida.
- El riesgo de síndrome infantil de muerte súbita (o "muerte de cuna") aumenta si la madre fuma durante el embarazo.
- Los niños que viven en hogares donde se fuma padecen cuatro veces más infecciones respiratorias (infecciones de pulmón, senos nasales y oídos) que los que viven en hogares donde no se fuma.

Si desea obtener información sobre cómo dejar de fumar consulte a su médico o a otro profesional del cuidado de la salud o visite su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente. Aliente a su pareja u otros miembros de su familia a dejar de fumar con usted. Es más fácil no fumar si está rodeada de no fumadores.

¿Está expuesta a sustancias tóxicas o a radiación?

La exposición a ciertos productos químicos presentes en el hogar o el lugar de trabajo puede hacer que sea más difícil quedar embarazada y pueden ser perjudiciales para el bebé en gestación. Intente:

- respetar las recomendaciones de seguridad sobre el uso de productos químicos tóxicos (solventes, pesticidas, limpiadores, diluyentes de pinturas)
- evite el contacto con productos que contengan plomo o mercurio (consulte las secciones de alimentos saludables en la página siguiente)

Para reducir el contacto con los productos químicos, use guantes de goma y trabaje en zonas bien ventiladas. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre los posibles efectos de la exposición a productos químicos u otras sustancias tóxicas, comuníquese con su médico u otro profesional del cuidado de la salud.



¿Su pareja alguna vez la lastimó, la golpeó, la amenazó o la atemorizó?

Maltrato es cuando una persona la ataca con palabras, objetos, manos o puños. Suele haber maltrato cuando una persona intenta controlar a otra. Es importante saber que si alguien la ha lastimado antes, es posible que vuelva a hacerlo. A veces, el maltrato comienza cuando una mujer queda embarazada. El maltrato durante el embarazo puede provocar problemas de salud para usted y su bebé.

- Las mujeres que sufren maltrato durante el embarazo aumentan menos de peso y tienen más anemia, infecciones y hemorragias.
- Los bebés que nacen de mujeres que han sufrido maltrato tienen un mayor riesgo de bajo peso al nacer, parto prematuro y muerte.

Si necesita hablar o si necesita ayuda, comuníquese con su médico u otro profesional del cuidado de la salud. O puede llamar a la Línea directa nacional de ayuda por violencia doméstica al 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) las 24 horas del día. La Línea directa nacional de ayuda por violencia doméstica le puede dar información acerca de recursos locales.

¿Come una variedad de alimentos saludables cada día?

Comer una variedad de alimentos saludables todos los días e intentar alcanzar o mantener un peso saludable son factores importantes para la buena salud.

- Elija una variedad de granos enteros, frutas y verduras cada día.
- Reduzca el consumo de grasas como mantequilla, margarina, salsas, jugos de carne, mayonesa, aderezos para ensalada, crema agria, alimentos horneados, pasteles, galletas dulces y saladas.
- Escoja carnes magras y aves de corral (pollo o pavo sin piel).
- No coma pescados grandes como tiburón, pez espada (swordfish), lubina (tilefish) y caballa (king mackerel) porque tienen un alto contenido de mercurio. La Administración de Drogas y Alimentos establece que

las mujeres en edad de procrear, las embarazadas, las mujeres que amamantan y los niños pequeños pueden comer 12 onzas de pescado cocido por semana sin riesgo para su salud. Puede comer mariscos, pescado enlatado, pescados pequeños de mar o pescados cultivados.

- Coma menos alimentos fritos. Si come fuera de su casa o en restaurantes de comida rápida, trate de seleccionar las opciones más saludables del menú.
- Como bocadillos, elija fruta fresca, verduras crudas, yogurt o palomitas de maíz (sin mantequilla) en vez de alimentos con alto contenido calórico como las papas fritas, los caramelos o los refrescos.
- Beba de ocho a diez vasos de 8 onzas de líquido todos los días. Líquidos incluye agua, leche y sopa.
- Estudios recientes han relacionado el consumo de cafeína con el aumento del riesgo de aborto espontáneo. Le recomendamos que limite el consumo de cafeína para contribuir a garantizar un embarazo sano. Intente cambiar a bebidas descafeinadas. Si consume cafeína, límitese a una taza de café o dos tazas de té por día. Recuerde que muchos refrescos normales contienen cafeína. También contienen la cantidad de azúcar equivalente a una barra de caramelo. Si elige un refresco, considere beber uno sin cafeína ni azúcar.

¿Su peso es saludable?

Es importante intentar alcanzar un peso saludable antes de empezar una familia. Para las mujeres con bajo peso es más difícil quedar embarazadas y son más propensas a tener bebés más pequeños (que no se han desarrollado bien) que tienen problemas durante el parto y después de nacer. Las mujeres con sobrepeso pueden sufrir de presión arterial alta o diabetes durante el embarazo. También es posible que tengan un mayor riesgo de que los bebés nazcan con defectos de nacimiento como los defectos del tubo neural. Perder el sobrepeso antes del embarazo puede reducir este riesgo. Para obtener más información sobre control de peso, consulte a su médico o a otro profesional del cuidado de la salud o visite su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente.



¿Realiza algún tipo de actividad física casi todos los días?

Si realiza algún tipo de actividad física con regularidad ¡fantástico! Si no es así, éste es el momento ideal para comenzar. Se sentirá mejor en general, tendrá más energía, menos estrés y dormirá mejor. Intente desarrollar un programa de ejercicio regular y moderado que pueda continuar durante el embarazo. Es importante comenzar lentamente e intensificar los ejercicios gradualmente. Una caminata de 5 a 10 minutos es un buen comienzo. Intente establecer un objetivo de realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicio en la mayoría de los días. Si tiene un problema de salud, consulte a su médico o a otro profesional del cuidado de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios.

¿Se hace exámenes ginecológicos regulares?

Recomendamos que las mujeres se hagan pruebas de Papanicolau y exámenes pélvicos y de senos con regularidad. Todas las mujeres sexualmente activas hasta los 25 años también deben realizarse controles anuales de clamidia (una enfermedad de transmisión sexual). Si tienen hemorragias, dolor, llagas o protuberancias cerca de la vagina, comuníquese con su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Es mejor identificar cualquier problema de salud o enfermedad de transmisión sexual inmediatamente cuando es posible que sea más fácil tratarlos.

¿Está usando un método de control de la natalidad eficaz?

El control de la natalidad es otra muy buena forma de proteger su salud. Cuando elija un método de control de la natalidad, es importante que decida cuánto desea

esperar antes de quedar embarazada. Si no desea quedar embarazada en el corto plazo, o le han aconsejado que no quede embarazada, use un método muy eficaz. Por ejemplo, entre otros,

- DIU (dispositivo o sistema intrauterino anticonceptivo)
- Inyección anticonceptiva (protección durante 3 meses)
- Implante anticonceptivo
- Píldoras anticonceptivas

Los llamados “métodos anticonceptivos de barrera” como el diafragma, capuchones cervicales y preservativos con espermicida no son tan eficaces para evitar los embarazos. Además, se deben usar en el momento de la relación sexual. También es una buena idea tener algunas píldoras anticonceptivas de emergencia (ECP, emergency contraceptive pill) en caso de que tenga relaciones sexuales sin protección. Para obtener más información sobre opciones anticonceptivas, consulte a su médico o a otro profesional del cuidado de la salud o visite su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente.

¿Le han hecho alguna prueba de enfermedades de transmisión sexual?

Las enfermedades que se transmiten a través de contacto sexual no sólo afectan su capacidad para quedar embarazada sino que también pueden infectar y perjudicar a su bebé.

- Ejemplos de enfermedades de transmisión sexual (ETS) son clamidia, gonorrea, herpes genital, VIH (el virus que provoca sida) y sífilis.
- Puede tener una ETS incluso si no tiene síntomas.
- Los síntomas de una ETS pueden incluir llagas, protuberancias o ampollas cerca de la vagina, el recto o la boca y ardor o dolor cuando orina.
- Si tiene alguno de estos síntomas, debe evitar mantener relaciones sexuales hasta que consulte a un profesional del cuidado de la salud.
- Si cree que puede tener una ETS, o si no está segura de los antecedentes sexuales de su pareja, comuníquese con su médico u otro profesional del cuidado de la salud para realizarse un examen y pruebas antes de quedar embarazada.

¿Tiene alguna enfermedad o está tomando algún medicamento con regularidad?

Si se está tratando por una enfermedad como diabetes, presión arterial alta, trastorno convulsivo, depresión o cualquier otra clase de enfermedad crónica, es muy importante que consulte a su médico antes de quedar embarazada. Asimismo, si toma algún medicamento de venta con receta o de venta libre o remedios a base de hierbas con regularidad, es posible que tenga un mayor riesgo de tener problemas durante el embarazo. En cualquier caso, consulte a su médico o a otro profesional del cuidado de la salud antes de planear un embarazo. Cambiar su plan de tratamiento o su medicamento y asegurarse de que su enfermedad está controlada pueden marcar una diferencia para garantizar que usted y su bebé estén sanos.

¿Está inmunizada contra la rubéola, la varicela y la tosferina?

Algunas infecciones se pueden prevenir con inmunizaciones (vacunas). Antes de planear quedar embarazada, consulte a su médico u otro profesional del cuidado de la salud si se debe inmunizar contra la rubéola, la varicela, la hepatitis y la tosferina. Si no está inmunizada, es recomendable que se vacune antes de quedar embarazada. La exposición a estas infecciones durante el primer trimestre del embarazo puede perjudicar al bebé. Recomendamos que espere al menos un mes después de vacunarse antes de intentar quedar embarazada.

¿Tiene antecedentes familiares de defectos de nacimiento?

Las pruebas genéticas de detección sirven para averiguar si tiene muchas o pocas posibilidades de tener un bebé con ciertos defectos de nacimiento o hereditarios. Muchos factores como su edad y salud, sus antecedentes familiares y su origen étnico pueden influir en las posibilidades de que su bebé nazca con ciertos trastornos genéticos o hereditarios. Si usted o el padre de su bebé—o algún

familiar cercano (hijos, padres, hermanos, tíos)—tienen antecedentes de defectos de nacimiento o enfermedades hereditarias, es posible que tenga más posibilidades de tener un bebé con ese trastorno. Un asesor genético le puede proporcionar más información sobre los riesgos específicos para su bebé y las posibles pruebas que puede elegir realizarse. Obtener los resultados de las pruebas antes de quedar embarazada le dará tiempo para considerar sus opciones. Comuníquese con el Departamento de Genética para coordinar una consulta.



Otros recursos

- Para ver más información sobre cómo prepararse para un embarazo, visite nuestro sitio web kp.org y haga clic en la pestaña “Salud y bienestar”.
- Comuníquese con el Centro o Departamento de Educación de Salud, ubicado en muchos de nuestros centros médicos, para recibir información sobre nutrición, planificación del embarazo y muchos otros temas.
- Consulte *La Salud en casa: Guía práctica de Healthwise* y *Kaiser Permanente (Kaiser Permanente Healthwise Handbook)*.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.