

RECETA PARA UN FUTURO SALUDABLE



- Tome un multivitamínico con 400 mkg de ácido fólico todos los días para prevenir defectos de nacimiento y reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Los alimentos que contienen ácido fólico son los frijoles, las verduras de hoja verde, el jugo de naranja y los panes y cereales fortificados o enriquecidos.
- Coma una variedad de alimentos nutritivos todos los días; evite los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar; reducir la cafeína.
- Hable con su proveedor de atención médica para conocer su peso saludable y las formas de alcanzarlo.
- Consulte a su proveedor de atención médica y dentista antes de quedar embarazada.
- Lávese las manos con frecuencia. Algunas infecciones dañan a un bebé en crecimiento.
- Averigüe si tiene una enfermedad de transmisión sexual (ETS).
- Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre las pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).
- Deje de fumar y de usar otros productos de tabaco (incluyendo los cigarrillos electrónicos y los productos de vapor). El consumo de tabaco durante el embarazo aumenta el riesgo de que su bebé nazca prematuramente o sea demasiado pequeño.
- Dejar de consumir drogas y alcohol. La cerveza, el licor, el vino y los enfriadores de vino pueden hacer que su bebé tenga problemas



de por vida, como los trastornos del espectro alcohólico fetal (FASD, por sus siglas en inglés), que pueden incluir problemas físicos, mentales, conductuales y de aprendizaje. Usar o abusar de drogas legales e ilegales también puede resultar en problemas físicos, mentales, conductuales y de aprendizaje en los bebés.

- Hable con los miembros de su familia sobre sus condiciones de salud o las que corren en su familia.
- Tenga una relación sana con su pareja. Hable con su proveedor de atención médica si está en una relación abusiva.
- Manejar el estrés. El estrés puede aumentar el riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer.



RECETA PARA UN FUTURO SALUDABLE

- MUJERES -

- ___ Tome un multivitamínico con al menos 400 mkg de ácido fólico al día
- ___ Coma bien y mantenga un peso saludable
- ___ Participe en actividad física la mayoría de los días de la semana
- ___ Deje de fumar y de usar otros productos de tabaco (incluyendo los cigarrillos electrónicos y los productos de vapor) y evite el humo de segunda mano
- ___ Explore las opciones para dejar de fumar comunicándose con la Línea de Ayuda para el Tabaco de Oklahoma al 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) o visitando OKhelpline.com
- ___ Obtenga ayuda para problemas de alcohol y/o drogas
- ___ Programe chequeos regulares de salud y dentales
- ___ Programe una prueba de Papanicolaou, mamografía, colon y otras pruebas de detección según lo recomendado por su médico
- ___ Controle cualquier problema de salud
- ___ Practique la abstinencia o, si es sexualmente activa, use métodos anticonceptivos
- ___ Use condones de látex para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual
- ___ Limite la exposición a productos químicos peligrosos en el hogar y en el trabajo
- ___ Hable con los miembros de su familia sobre su historial de salud
- ___ Reduzca el estrés en su vida
- ___ Aprenda a reconocer las señales de una relación abusiva o violenta y hable con alguien en quien confíe
- ___ Planifique un embarazo saludable cuando y si desea tener un bebé

- HOMBRES -

- ___ Tome un multivitamínico con al menos 400 mkg de ácido fólico al día
- ___ Coma bien y mantenga un peso saludable
- ___ Participe en actividad física la mayoría de los días de la semana
- ___ Deje de fumar y de usar otros productos de tabaco (incluyendo los cigarrillos electrónicos y los productos de vapor) y evite el humo de segunda mano
- ___ Explore las opciones para dejar de fumar comunicándose con la Línea de Ayuda para el Tabaco de Oklahoma al 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) o visitando OKhelpline.com
- ___ Obtenga ayuda para problemas de alcohol y/o drogas
- ___ Programe chequeos regulares de salud y dentales
- ___ Programe exámenes testiculares, de próstata, de colon y otros según lo recomendado por su médico
- ___ Controle cualquier problema de salud
- ___ Practique la abstinencia o, si es sexualmente activo, use métodos anticonceptivos
- ___ Use condones de látex para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual
- ___ Limite la exposición a productos químicos peligrosos en el hogar y en el trabajo
- ___ Hable con los miembros de su familia sobre su historial de salud
- ___ Reduzca el estrés en su vida
- ___ Aprenda a reconocer las señales de una relación abusiva o violenta y hable con alguien en quien confíe
- ___ Planifique con su pareja un embarazo saludable cuando y si desea tener un bebé

