

## Opciones Saludables

### Comida y Vitaminas

- Coma saludablemente antes y durante su embarazo.
- Consulte a su médico acerca de las vitaminas.
- Evite pescado con altos niveles de mercurio. (Ej.: pez espada.)
- Tome por lo menos 8 vasos de agua al día.

### Ejercicio

- Las mujeres que están embarazadas deberían hacer ejercicio 30 minutos todos los días para evitar ganar peso en exceso u obesidad.
- Hacer ejercicio durante el embarazo no sólo reduce el riesgo de tener cesárea, sino que también está vinculado a mejores resultados del embarazo.

### Alcohol

- Mientras que tomar grandes cantidades de alcohol puede causar el "Síndrome de Alcohol Fetal" (SAF), las mujeres que toman menores cantidades pueden dar a luz a niños que no tienen SAF, pero que aún tienen problemas de desarrollo.
- Tomar alcohol en el embarazo puede causar nacimientos prematuros, daños cerebrales y otros problemas en el desarrollo de los niños.

### Cigarrillos

- Se asocia el fumar con la ruptura prematura de bolsa en la mujer, lo cual es la mayor causa de parto prematuro.
- Si está embarazada o piensa que pueda estar embarazada, se le aconseja dejar de fumar.
- El humo de cigarrillo de otra persona afecta la salud de los recién nacidos y niños pequeños.

## Reflexiones finales

- **Para prevenir quedar embarazada, use los métodos anticonceptivos correctamente.**
- **Si está pensando en quedar embarazada, la planificación la ayudará a usted y a su futuro bebé a estar saludables.**
- **Lo más seguro es no consumir alcohol, cigarrillos y otras drogas que puedan afectar al feto.**

Patrocinado por los Centros para Control y Prevención de Enfermedades, Atlanta, GA y por la Asociación de Docentes de Medicina Preventiva, Washington, DC.

## Proyecto Opciones Saludables

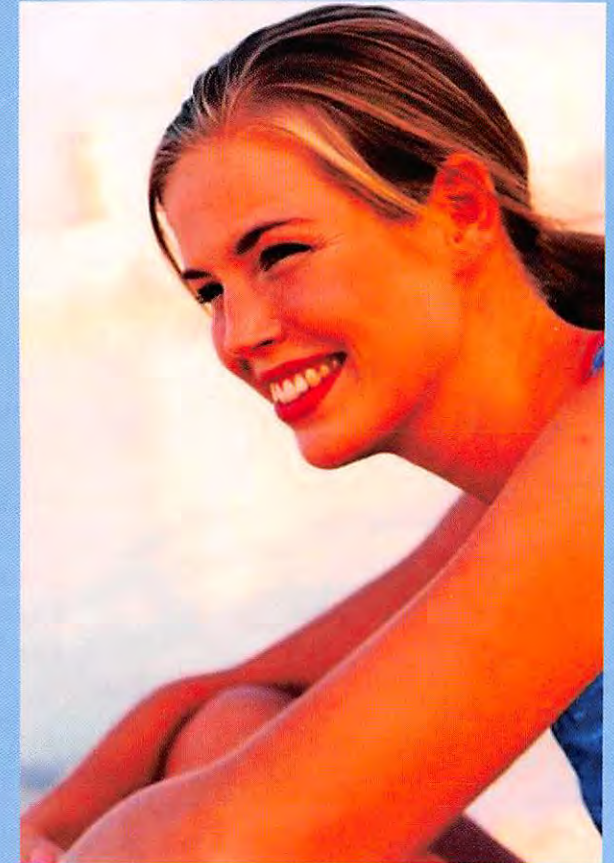
[phc@nsu.nova.edu](mailto:phc@nsu.nova.edu)

Número de teléfono gratuito:

(866) 389-8653



## Mujeres y Salud



## Eligiendo Opciones Saludables

## ¿Son todos los embarazos planificados?

- Casi la mitad de todos los embarazos no son planificados.
- Los primeros 3 meses son muy críticos en el desarrollo del feto.
- Puesto que muchas mujeres se enteran de que están embarazadas varias semanas después de la concepción, nunca es demasiado temprano para hacer cambios que puedan proteger a usted y la salud de su futuro bebé.



## Métodos anticonceptivos

- Hable con su médico acerca de los métodos anticonceptivos que le ayudarán a prevenir un embarazo no planificado.
- Si piensa que su método anticonceptivo podría no haber funcionado, consulte a su médico de inmediato.

**Si efectivamente queda embarazada, puede hacer algunas cosas para asegurarse de que tendrá un bebé sano.**

- Haga ejercicio con moderación. (Ej.: caminata, natación).
- Evite temperaturas altas porque pueden afectar al feto. (Ej.: tinas calientes, saunas.)
- Lávese las manos con frecuencia y siempre después de tocar carne cruda.
- Si tiene un gato, trate de evitar tener contacto con su caja de arena. Esto le ayudará a reducir el riesgo de contraer una infección parasitaria llamada toxoplasmosis, que es una causa conocida de defectos graves de nacimiento.
- Verifique con su médico cualquier medicamento que le hayan recetado ya que algunos pueden hacerle daño al feto. (Ej.: algunos medicamentos para convulsiones y el acné.)
- El cuidado prenatal, una nutrición apropiada y tomar ácido fólico son muy importantes para usted y para la salud de su bebé. Consulte a su médico si está planeando quedar embarazada.
- Evite usar sustancias que le puedan hacer daño a su bebé, como por ejemplo el alcohol, cigarrillos y otras drogas.

## ¿Qué cantidad de alcohol puede afectar a un feto?

Aunque no es seguro beber ninguna cantidad de alcohol durante el embarazo, se sabe que tomar 8 o más bebidas a la semana o 5 o más bebidas en un día afectará al feto. En este momento, se desconocen con certeza los posibles efectos que pueden producir al feto cantidades menores de alcohol.

## Cerveza, vino y licor fuerte, ¿son diferentes?

No importa si es cerveza, vino o licor fuerte; todos contienen alcohol y todos pueden hacerle daño al feto.

## ¿Qué cantidad de alcohol hay en una bebida?

1 bebida = 1 lata o botella de 12 onzas de cerveza.



1 bebida = 1 copa de vino común de 5 onzas (12%).



1 bebida = 1 ½ onza de licor fuerte. Ej.: vodka, ginebra, burbón (puro o en una bebida mezclada.)



1 bebida = 12 onzas de "wine cooler" (bebida a base de vino, jugo de fruta y agua.)

