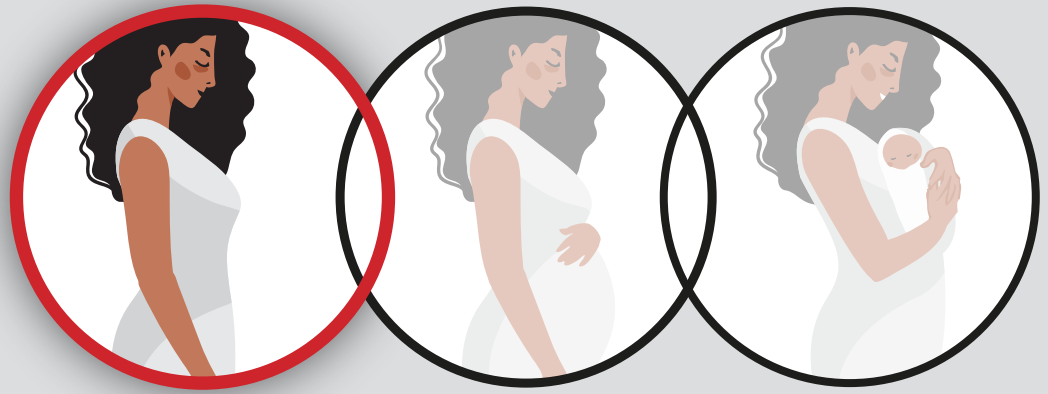




LISTA DE VERIFICACIÓN PREVIA AL EMBARAZO

Si estás pensando en quedar embarazada, el mejor primer paso es priorizar tu salud. Tu profesional de la salud puede guiarte desde antes de la concepción y durante el embarazo (y mucho después del parto) para que tú y tu bebé estén lo más sanos posible.

A continuación, se indican algunos temas para iniciar conversaciones que puedes llevar a tu próxima cita con tu profesional de la salud.



PROBLEMAS DE SALUD Y ENFERMEDADES

Habla con tu profesional de la salud sobre tu estado de salud, cualquier enfermedad preexistente, problemas o inquietudes.

- ¿Mi salud actual afectará la salud de mi bebé?
- ¿Padezco alguna enfermedad preexistente que podría hacer que no fuera seguro quedar embarazada?
- En función de mi edad y estado de salud, ¿se me considera de alto riesgo para un embarazo? En ese caso, ¿cuáles son los riesgos? ¿Cómo puedo mitigar esos riesgos para tener un embarazo saludable?
- ¿Cómo puedo mejorar mi salud antes de quedar embarazada?
- ¿Tendré que ver a algún especialista? En ese caso, ¿seguirá siendo uno de mis médicos durante todo el embarazo?
- ¿Tengo que realizarme controles de azúcar/glucemia? De ser así, ¿con qué frecuencia?
- ¿Tengo que controlar los niveles de colesterol? De ser así, ¿con qué frecuencia?



FACTORES DE RIESGO Y ANTECEDENTES FAMILIARES

Si tienes antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, depresión u otros problemas de salud graves, es importante que se lo comuniques a tu profesional de la salud. Los antecedentes familiares pueden ser un factor de riesgo para la presencia de enfermedades cardiovasculares, que es la primera causa de muerte materna en Estados Unidos.

- ¿Hay algo que pueda hacer para evitar contraer alguna de las enfermedades o afecciones hereditarias?
- ¿Mi bebé tendrá más riesgo de tener alguna afección por mi estado de salud o mis antecedentes familiares?



PESO

El sobrepeso es la principal causa de problemas de salud antes del embarazo, le siguen la hipertensión y la diabetes (que ponen en peligro la salud del corazón). Lleva un registro para poder controlar tu peso fácilmente antes de quedar embarazada.

- Mi IMC es [agrega tu cifra específica]. ¿Es una cifra saludable para quedar embarazada?
- ¿Cuál debería ser mi peso objetivo?
- ¿Cómo mi peso afectará el embarazo y mis factores de riesgo?
- ¿Debo bajar de peso antes de quedar embarazada? De ser así, ¿cómo puedo lograr mi objetivo de forma saludable?
- ¿Cuáles son los efectos sobre la salud del sobrepeso o la obesidad si quedo embarazada?



PRESIÓN ARTERIAL

Si controlas tu presión arterial antes del embarazo, reducirás el riesgo de padecer hipertensión gestacional, preeclampsia o eclampsia durante el embarazo. Estas peligrosas complicaciones del embarazo, a veces potencialmente mortales, también pueden aumentar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares en etapas posteriores de la vida. Lleva un registro de tus lecturas de la presión arterial para que puedas controlarlas de manera fácil antes de quedar embarazada.

- ¿Cuál es mi presión arterial hoy? ¿Está dentro de los límites saludables?
- Si algún miembro de mi familia o yo tenemos antecedentes de presión arterial alta, preeclampsia o eclampsia, ¿qué puedo hacer para bajar mi presión arterial y reducir el riesgo de tener complicaciones?
- ¿Cómo tengo que controlar mi presión arterial? Si tengo la presión alta, ¿qué debo hacer?



NUTRICIÓN

Seguir una dieta nutritiva a base de verduras, frutas y proteínas magras siempre es importante, pero lo es aún más cuando estás pensando en quedar embarazada y cuando quedas embarazada. Es posible que tu profesional de la salud también quiera que controles la ingesta de sodio, que puede contribuir a la presión arterial alta.

- ¿Qué cambios debería hacer en mi dieta antes de quedar embarazada? ¿Y después?
- Soy [vegetariana/pescetariana/vegana]. ¿Cómo puedo asegurarme de obtener los nutrientes adecuados antes de mi embarazo y durante este?



EJERCICIO

Mantenerse activa es fundamental para una buena salud cardíaca y mental. La AHA recomienda realizar, al menos, 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física de intensidad alta, o bien una combinación de ambas, preferiblemente durante la semana. Elige una actividad que te guste. Si no te gusta ir al gimnasio, prueba caminar (al aire libre o en un gran espacio comercial como un centro comercial, una gran superficie o un almacén) o realizar ejercicios de videos de YouTube. Antes de empezar a hacer ejercicio, habla con tu profesional de la salud sobre la cantidad y el tipo de ejercicios que más te convienen.

- Según lo que hago ahora, ¿necesito modificar mi entrenamiento antes de quedar embarazada?
- ¿Existen determinados ejercicios que deba evitar durante el embarazo?



MEDICAMENTOS

Tu profesional de la salud puede orientarte sobre qué medicamentos son seguros antes y después del embarazo, y durante este. Asimismo, puede recomendarte que empieces a tomar una vitamina prenatal rica en ácido fólico y hierro. Habla siempre con tu médico antes de modificar o dejar de tomar cualquier medicamento recetado. Si tomas determinados medicamentos (incluidos los inhibidores de ECA [enzima convertidora de angiotensina] y los ARA [antagonistas de los receptores de la angiotensina] para la presión arterial alta) o suplementos de venta libre, no debes quedar embarazada mientras los estés tomando. Si quedas embarazada, informa a tu médico inmediatamente.

- ¿Es seguro seguir tomando mis medicamentos, vitaminas o suplementos actuales antes del embarazo y durante este?
- ¿Tendré que cambiar de medicación si quedo embarazada? y ¿tiene efectos secundarios dejar de tomarlos?
- ¿Hay alguna vitamina prenatal que recomiende?



TABAQUISMO E INGESTA DE ALCOHOL

Si utilizas productos de tabaco/vapeadores, cigarrillos electrónicos o ingieres alcohol, debes dejar de hacerlo antes de quedar embarazada.

- ¿Cómo me recomienda que deje de consumir productos con tabaco?
- ¿Puedo beber alcohol hasta quedar embarazada?
- ¿Qué formas saludables hay de controlar el estrés en lugar de consumir tabaco o alcohol?

Para obtener más ayuda o comunicarte con otras madres y cuidadores que hayan padecido enfermedades cardiovasculares relacionadas con el embarazo, visita el **Foro de Salud Materna de la Red de Apoyo** de la American Heart Association (supportnetwork.heart.org).

Para obtener más información, visita goredforwomen.org/pregnancy y habla con tu profesional de la salud.