



**ELIJA
SU
SALUD**

La salud en la preconcepción es importante para toda mujer.

Significa tomar el control y optar por tener hábitos saludables.

Significa vivir bien, estar sana y sentirse bien con su vida.

Significa hacer un plan para el futuro y dar los pasos para llegar hasta allí.

Sugerencias para tener un estilo de vida sano

Haga un plan de vida reproductiva

- ¿Cree que algún día querrá tener hijos?
¿Cuántos? ¿Cuándo?
- ¿Tiene un plan para prevenir un embarazo?
- ¿Cómo prevendrá un embarazo no planificado: con abstinencia o con anticoncepción, por ejemplo? Hable sobre su plan con su médico o prestador de salud.

Sea proactiva

- Controle enfermedades crónicas y hágase exámenes sobre su estado de salud en general.
- Ocúpese de sus problemas de salud; no los ignore.
- Si es sexualmente activa, hágase la prueba del VIH y de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Siempre insista en usar protección. Asegúrese de que su compañero también se haga las pruebas.
- Conozca la historia clínica de su familia.

SEA UNA MUJER SANA. VIVA BIEN.

ELIJA SU SALUD

Maneje el estrés y la salud mental.

Solicite ayuda en caso de:

- Relaciones enfermizas y violentas
- Dificultad para enfrentar problemas o actividades diarias
- Exceso de ansiedad
- Depresión persistente o indiferencia
- Pensamientos sobre el suicidio
- Cambios de humor extremos, enojo excesivo o conductas violentas

Enlaces con más información

Si le preocupa su salud mental o la **salud mental** de un ser querido, solicite asesoramiento:

www.aamentalhealth.org

MyPlate ilustra los cinco grupos de alimentos, los bloques para construir una dieta saludable. **Para saber más sobre cómo construir un plato saludable:**

www.choosemyplate.gov

Cree un plan de vida reproductiva:

www.cdc.gov/preconception/reproductiveplan.html

Para obtener ayuda para dejar de fumar:

www.learntolivehealthy.org o

www.smokingstopshere.com

Para obtener ayuda por **el abuso de alcohol o sustancias**, llame a la Línea de Derivaciones para el Tratamiento por Abuso de Sustancias al 410-222-0117.

TENGA UN BEBÉ SANO.

www.aahhealthybabies.org



Minority Health and
Health Disparities
Maryland Department of Health
and Mental Hygiene



ELIJA SU SALUD

Maneje el estrés y la salud mental.

Solicite ayuda en caso de:

- Relaciones enfermizas y violentas
- Dificultad para enfrentar problemas o actividades diarias
- Exceso de ansiedad
- Depresión persistente o indiferencia
- Pensamientos sobre el suicidio
- Cambios de humor extremos, enojo excesivo o conductas violentas

Enlaces con más información

Si le preocupa su salud mental o la **salud mental** de un ser querido, solicite asesoramiento:

www.aamentalhealth.org

MyPlate ilustra los cinco grupos de alimentos, los bloques para construir una dieta saludable. **Para saber más sobre cómo construir un plato saludable:**

www.choosemyplate.gov

Cree un plan de vida reproductiva:

www.cdc.gov/preconception/reproductiveplan.html

Para obtener ayuda para dejar de fumar:

www.learntolivehealthy.org o

www.smokingstopshere.com

Para obtener ayuda por **el abuso de alcohol o sustancias**, llame a la Línea de Derivaciones para el Tratamiento por Abuso de Sustancias al 410-222-0117.

TENGA UN BEBÉ SANO.

www.aahhealthybabies.org



Minority Health and
Health Disparities
Maryland Department of Health
and Mental Hygiene



M A R Y L A N D