

¿Has pensado de tu salud?



Su salud y bienestar son importantes. Asegurémonos de que esté fuerte y preparada, para que cuando decida quedar embarazada, se sienta lo mejor posible.

Realice el cuestionario PreMA (Evaluación médica previa a la concepción)

- 1 ¿Nací con un problema del corazón o tienes ahora un problema del corazón que necesita atención médica?
☐ sí ☐ no
- 2 ¿Alguna vez le han dicho que su corazón no funciona bien o tiene un problema con su corazón?
☐ sí ☐ no
- 3 ¿Le ha dicho un doctor que tienes presión alta?
☐ sí ☐ no
- 4 ¿Le ha dicho un doctor que tiene diabetes?
☐ sí ☐ no
- 5 ¿Alguna vez le han dicho que tiene una enfermedad en sus pulmones o tienes problemas al respirar?
☐ sí ☐ no
- 6 ¿Tomas medicina que no le receto un doctor, como drogas ilegales o medicinas de receta por otra razón de que no sea para la salud?
☐ sí ☐ no
- 7 ¿Alguna vez has tenido una cirugía en el estómago o intestinos, o tienes un problema con su digestión?
☐ sí ☐ no
- 8 ¿Alguna vez has estado en el hospital o recibio cuidado medico porque tomo mucho alcohol?
☐ sí ☐ no

Consejos para todos

- Obtenga una visita previa a la concepción para revisar la salud general y las condiciones médicas existentes.
- Revise los medicamentos, incluidos los de venta libre y los suplementos herbales.
- La planificación familiar puede brindarle tiempo adicional para recuperar su salud antes del embarazo.
- Asista a todas sus visitas prenatales y posparto.
- En colaboración con su proveedor médico, cree un plan de embarazo para tener un embarazo saludable y un bebé saludable.

Recuerde siempre confiar en su cuerpo. Si no se siente bien, busque atención médica de inmediato.

4+ sí. Para tener un bebé más sano, su salud requiere más atención y cercanía antes y durante el embarazo. Es posible que tenga problemas de salud crónicos que requieran atención adicional durante el embarazo. Consulte a un proveedor de atención médica al menos 6 meses antes de intentar quedar embarazada. Es posible que necesite más pruebas, nuevos medicamentos o consultar a un especialista antes y durante el embarazo. Durante el parto es posible que necesite atención médica adicional.

1-3 sí. Para tener un bebé más sano, su salud probablemente requerirá más atención antes del embarazo. Consulte a un proveedor de atención médica al menos 3 meses antes de intentar quedar embarazada y elabore un plan de embarazo. Es posible que necesite más pruebas, nuevos medicamentos o consultar a un especialista antes y durante el embarazo.

Escanee el código QR y comience a hablar con su proveedor de atención médica hoy mismo.



Encuentre recursos en **CA.gov**
o **osg.ca.gov/resources**

0 sí. Para tener un bebé más sano, siga los consejos para todos los sugeridos anteriormente.

