

Su salud antes, durante y después del embarazo

Ahora es el momento perfecto para hacer pequeños cambios que pueden ayudarle a mantenerse saludable y feliz antes, durante y después del embarazo.

Las complicaciones relacionadas con el embarazo pueden sucederle a cualquiera. En la ciudad de Nueva York (NYC, por sus siglas en inglés), las personas de color y las personas con una afección de salud subyacente, como diabetes o presión arterial alta, tienen más probabilidades de experimentar complicaciones graves relacionadas con el embarazo. Juntos, usted y su proveedor de atención de salud pueden crear un plan para proteger su salud ahora y en el futuro.

1. Analice sus opciones de embarazo con su proveedor.

- Comenten su salud en general si está pensando en quedar embarazada. Su proveedor puede ayudarle a estar lo más saludable posible.
- Aprenda sobre el control de la natalidad si no planifica quedar embarazada ahora. Hable con su proveedor sobre una opción que sea adecuada para usted.
- Pregunte sobre las opciones que tiene si está embarazada y no quiere estarlo, o no está segura. Las opciones incluyen el aborto, la adopción y los servicios para apoyar a las personas embarazadas y a los padres que necesitan ayuda.

2. Siga las instrucciones de su proveedor sobre cualquier medicamento que tome.

- Informe a su proveedor sobre cualquier medicamento de venta libre, incluidas las vitaminas y los suplementos herbales.
- Comenten qué medicamentos son seguros si planifica quedar embarazada.
- Si no puede pagar sus medicamentos o tiene problemas para tomarlos, comuníquese con su proveedor. Quieren saber y pueden ayudarla.

3. Proteja su salud sexual.

- Pregúntele a su proveedor cuándo comenzar a hacerse pruebas de detección del virus del papiloma humano (VPH), que puede provocar cánceres de cabeza, cuello, garganta o cuello uterino. La mejor manera de prevenir el VPH es con una vacuna.
- Hágase pruebas de detección de otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH. Hable con su proveedor sobre su riesgo y cuándo hacerse la prueba.

4. Verifique si ha recibido todas las vacunas necesarias, especialmente contra la influenza (gripe), la tos ferina, la varicela, la rubéola, el sarampión, el VPH y la hepatitis B.

5. Hágase pruebas de detección de presión arterial alta, colesterol y diabetes.



6. Deje de consumir alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas durante el embarazo.

Conozca los riesgos de consumir drogas durante el embarazo y sepa que no existe ninguna cantidad de alcohol que pueda tomarse de manera segura mientras está embarazada.

- Para obtener ayuda, comuníquese con su proveedor o llame al **311**.
- Para obtener ayuda para dejar el tabaco o el vapeo, visite nyc.gov/nycquits o llame al 866-697-8487.
- Para obtener ayuda para dejar el alcohol o las drogas, comuníquese con NYC Well, una línea de ayuda gratuita de salud mental, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con ayuda en más de 200 idiomas. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o visite nyc.gov/nycwell.

7. Haga suficiente ejercicio.

- Realice al menos 150 minutos de actividad física moderada (como una caminata a un ritmo enérgico) cada semana. Por ejemplo, puede hacer 30 minutos por día, al menos cinco días a la semana. Para obtener apoyo, visite nyc.gov/health y busque "**Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC**" (Guía para una alimentación saludable y una vida activa en NYC).

8. Coma comidas saludables y equilibradas.

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras, un cuarto con una proteína magra, como pollo, pescado, frijoles o huevos, y un cuarto con granos, como pan integral, avena o arroz integral. Para obtener información sobre alimentación saludable, visite nyc.gov/health y busque "**eating well**" (comer bien).

- Si necesita ayuda para comprar alimentos, visite access.nyc.gov para obtener información sobre los programas para neoyorquinos con ingresos bajos.

9. Cuide su salud mental y emocional.

Para obtener ayuda, hable con su proveedor, llame al **311** o comuníquese con NYC Well: Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o visite nyc.gov/nycwell.

10. Pida ayuda si se siente insegura en casa.

No está sola: hay muchos recursos disponibles si se encuentra en una situación abusiva, insalubre o peligrosa. Si está en peligro inmediato, llame al **911**. Si no está en peligro inmediato:

- Llame a Safe Horizon al 800-621-4673 o llame al **311** y solicite la línea directa de Safe Horizon. La asistencia está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en varios idiomas, para ayudar con vivienda temporal, planes de seguridad, asesoramiento y otros servicios sociales, además de una orden judicial de protección. Para chatear en línea (solo en inglés), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m., visite safehorizon.org/safechat.
- Visite NYC Hope en nyc.gov/nychope para obtener recursos útiles, incluida una lista de los **NYC Family Justice Centers** (Centros de Justicia Familiar de NYC); hay un centro en cada distrito municipal.