

# Su salud: Ahora y en el futuro

**Muchas mujeres en edad reproductiva gozan de buena salud. Pero algunas corren riesgo de problemas de salud a largo plazo. ¿Sabía usted que una de cada cuatro mujeres en la ciudad de Nueva York es obesa? ¿Y que una de cada diez fuma? Algunas mujeres jóvenes ya tienen problemas de salud crónicos, como asma, diabetes, obesidad y presión arterial alta.**

Las mujeres en este grupo etario también están decidiendo si tienen hijos o no. Su salud **antes** y **durante** el embarazo es muy importante —y puede afectar su salud a largo plazo y la salud de su bebé—. Por ejemplo, las mujeres que sufren de obesidad o tienen problemas de salud crónicos, como diabetes y presión arterial alta, son más propensas a tener complicaciones durante el embarazo, como:

- **preeclampsia** (presión arterial alta durante el embarazo, que ocasionalmente causa ataques epilépticos)
- **diabetes gestacional** (diabetes durante el embarazo)
- **nacimiento prematuro** (antes de las 37 semanas)
- **parto por cesárea no planeada**
- **un bebé con peso bajo al nacer** (menos de 5.5 libras)

Algunas complicaciones durante el embarazo pueden aumentar la probabilidad de que desarrolle un problema de salud a largo plazo. De hecho, una de cada dos mujeres que tiene diabetes gestacional desarrollará diabetes más adelante en el transcurso de su vida. Las mujeres con presión arterial alta durante el embarazo son dos veces más propensas a tener enfermedades del corazón en el futuro.



# ¿Qué puedo hacer para estar sana?

- Hable con su proveedor de atención médica sobre:
  - Controlar sus problemas de salud actuales
  - Si necesita o no hacerse pruebas para la detección de presión arterial y colesterol altos, diabetes, VIH y cáncer cervical (Papanicolaou)
  - Opciones de métodos anticonceptivos si quiere prevenir un embarazo. Escoja el mejor método para usted —para que se embarace cuando quiera estar embarazada—. Visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) y busque “birth control” (anticonceptivos).
  - Realizarse una revisión de salud previa a la concepción antes de embarazarse. Visite [womenshealth.gov](http://womenshealth.gov) y busque “preconception health” (salud antes de la concepción).
  - Ponerse al tanto con sus vacunas —especialmente las de varicela, rubeola, sarampión y hepatitis B—.
  - Cualquier medicamento, remedio herbal u otros productos sin receta que esté tomando, especialmente si planea embarazarse pronto.
- Deje de fumar. Para obtener ayuda para dejar de fumar, visite [nyc.gov/nycquits](http://nyc.gov/nycquits).
- Manténgase activa. Haga por lo menos 30 minutos de actividad física moderada (como caminar a paso ligero), por lo menos cinco días a la semana. Visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) y busque “physical activity” (actividad física).
- Coma bien y conserve un peso saludable. Si dio a luz a un bebé recientemente, trate de volver a su peso antes del embarazo durante ese primer año. Visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) y busque “eating well” (comiendo bien).
- Rompa con cualquier dependencia al alcohol o las drogas. Para obtener ayuda, hable con su proveedor de atención médica o llame al **311**.
- Cuide de su salud mental y emocional para vivir mejor cada día. Para obtener ayuda, hable con su proveedor de atención médica o llame al **311**.
- Obtenga ayuda si está en riesgo de sufrir violencia en el hogar. Llame al **311** o al **800-621-HOPE**. Si corre peligro inminente, llame al **911**.

