

## Receta para un Futuro Saludable



- Tome una multivitamina con **400 mcg de ácido fólico** cada día para prevenir defectos de nacimiento y reducir el riesgo de ciertos cánceres. Alimentos que contienen ácido fólico son frijoles, vegetales de hojas verdes, jugo de naranja y pan enriquecido/fortificado y cereales.
- Coma una variedad de alimentos nutritivos todos los días; evite alimentos altos en grasa y azúcar; reduzca la cafeína.
- Hable con su proveedor de salud médica para conocer su peso saludable y manera de alcanzarlo
- Visite a su proveedor de salud médica y dentista antes de quedar embarazada
- Lave sus manos frecuentemente. Algunas infecciones dañan a un bebé en crecimiento.
- Averigüe si tiene alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS)



- Pregunte a su proveedor de salud médica sobre exámenes para enfermedades de transmisión sexual y Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)
- Deje de fumar. Fumar mientras usted está embarazada pone a su bebé en mayor riesgo de nacer prematuro o muy pequeño.
- Deje de usar drogas y alcohol. Cerveza, licor y vino pueden causar que su bebé tenga problemas de por vida como Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF), lo cual puede incluir problemas físicos, mentales, de comportamiento y aprendizaje. El uso o abuso de drogas legales e ilegales también puede resultar en problemas físicos, mentales, de comportamiento y aprendizaje en bebés.
- Hable con sus miembros de familia acerca de sus condiciones de salud o aquellas de su familia
- Mantenga una relación sana con su pareja. Platique con su proveedor de salud médica si usted está en una relación abusiva.
- Controle el estrés. Estrés puede incrementar el riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer.

## Receta para un Futuro Saludable - Mujeres -

- Tome una multivitamina con al menos 400 mcg de ácido fólico diariamente
- Coma bien y mantenga un peso saludable
- Participe en actividad física en la mayoría de los días de la semana
- Deje de fumar y evite el humo de segunda mano
- Reciba ayuda para problemas de alcohol y/o drogas
- Programe chequeos de salud y dental regularmente
- Programe exámenes de Papanicolaou, mamografía, colon y otros exámenes según recomendado por su médico
- Mantenga cualquier problema de salud bajo control
- Practique abstinencia o, si sexualmente activo, use anticonceptivos
- Use condones de látex para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas sexualmente
- Limite la exposición a químicos peligrosos
- Hable con miembros de su familia acerca de su historial de salud
- Reduzca el estrés en su vida
- Aprenda a reconocer señales de una relación abusiva o violenta y platique con alguien de confianza
- Planee para un embarazo saludable cuando y si quiere un bebé

## Receta para un Futuro Saludable - Hombres -

- Tome una multivitamina con al menos 400 mcg de ácido fólico diariamente
- Coma bien y mantenga un peso saludable
- Participe en actividad física en la mayoría de los días de la semana
- Deje de fumar y evite el humo de segunda mano
- Reciba ayuda para problemas de alcohol y/o drogas
- Programe chequeos de salud y dental regularmente
- Programe exámenes testicular, próstata, colon y otros exámenes según recomendado por su médico
- Mantenga cualquier problema de salud bajo control
- Practique abstinencia o, si sexualmente activo, use condones
- Use condones de látex para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas sexualmente
- Limite la exposición a químicos peligrosos en el hogar y empleo
- Hable con miembros de su familia acerca de su historial de salud
- Reduzca el estrés en su vida
- Aprenda a reconocer señales de una relación abusiva o violenta y platique con alguien de confianza
- Planee con su pareja para un embarazo saludable cuando y si quiere un bebé

### LLEGUE, LLAME O VISITE NUESTRO SITIO WEB

**Preparing for a Lifetime, It's Everyone's Responsibility**  
<http://iio.health.ok.gov>

**Maternal and Child Health Service -  
Oklahoma State Department of Health**  
1000 Northeast Tenth Street, Oklahoma City, OK 73117-1299  
Phone 405-271-4480 Fax 405-271-2994



The Oklahoma State Department of Health (OSDH) is an equal opportunity employer. This publication, issued by the OSDH, was authorized by Terry L Cline, PhD, Commissioner of Health. 100 copies were printed by Docutech in 2016 at a cost of \$30. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries. Funding provided by the Title V Maternal and Child Health Block Grant, Maternal and Child Health Bureau, Department of Health and Human Services. Graphic Design: Brenda Mangum

