

¿Qué tan sana está usted?

¡Califíquese usted misma!



Conteste las preguntas de este folleto y sume su calificación.

Busque su total al final para aprender más sobre cómo conservarse sana.

1. ¿Come usted una dieta saludable con muchas frutas y verduras?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: Una dieta saludable incluye comer 2 tazas de fruta y 2½ tazas de verduras diario. Para conservarse sana, coma granos integrales (como pan multigrano), carne baja en grasa, pescado, frijoles y productos de leche bajos en grasas. Aléjese de las bebidas gaseosas (sodas), comidas rápidas, demasiada sal y azúcares agregados. El desayunar diariamente también es una parte importante de estar sana.

2. ¿Hace usted ejercicio de 3 a 5 veces a la semana?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: El caminar enérgicamente durante 30 minutos cada día, 3 a 5 días a la semana, le puede ayudar a mantenerse sana, lucir de lo mejor y evitar algunas enfermedades. Los expertos recomiendan caminar 10,000 pasos al día (aproximadamente 5 millas). La actividad física puede ser tan simple como caminar rápido para alcanzar el autobús.

3. ¿Va a su dentista una vez al año y se cepilla los dientes dos veces al día?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: El ver a su dentista para una limpieza por lo menos una vez al año y cepillarse los dientes y usar hilo dental dos veces al día puede hacer más que ayudar a mantener sus dientes limpios. Esos buenos hábitos también pueden evitar enfermedades

de las encías y otras infecciones. Las infecciones en la boca pueden afectar otras partes del cuerpo y también pueden hacer que surja el riesgo de que una mujer embarazada tenga su bebé antes de tiempo.

4. ¿Va a su doctor por lo menos una vez al año para hacerse un examen físico?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: El ver a su doctor regularmente le ayuda a mantenerse sana. Un buen cuidado médico incluye una prueba de Papanicolaou, un examen de los senos y una revisión de sus antecedentes médicos familiares. También es importante que le examinen para la enfermedad de la tiroides, convulsiones, diabetes, alta presión y coágulos sanguíneos, especialmente si está planeando embarazarse. Como parte de su planeación, asegúrese de hablar con su doctor sobre problemas de salud a largo plazo. También, infórmele a su doctor si está tomando algún medicamento recetado, sin receta o remedios a base de hierbas. Algunas medicinas y hierbas causan defectos de nacimiento.

5. ¿Toma usted multivitaminas todos los días?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: El tomar una multivitamina con por lo menos 400 microgramos de ácido fólico cada día es bueno para su corazón y sus ojos. Las mujeres que toman ácido fólico, el cual se puede encontrar en panes y cereales, es menos probable que desarrollen cáncer de seno y de colon. El tomar ácido fólico tres meses antes del embarazo puede evitar algunos tipos de defectos de

6. ¿Conoce usted los antecedentes médicos de su familia?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: Muchas mujeres no conocen los antecedentes médicos de su familia o qué genes podrían ellas pasar a su hijo. El tener información sobre las enfermedades pasadas de una familia les ayuda a los doctores a entender qué padecimientos médicos podrían afectar a una mujer o a su hijo que no ha nacido. Las mujeres deberían decirle a su doctor si ellas—o su pareja—tienen diabetes, presión sanguínea alta o anemia para que puedan recibir el tratamiento adecuado.

7. ¿Está usted planeando tener hijos que por lo menos se lleven dos años?

**SÍ: 1 NO: 0
NO ME CORRESPONDE: 1**

INFORMACIÓN: El tener hijos que se lleven dos años o más es mejor para la madre, el recién nacido y los hermanos. Las mujeres que tienen hijos apartados por lo menos dos años pueden recobrar mejor su fortaleza corporal después del embarazo. Esto también asegura el desarrollo sano del recién nacido y de los hermanos. La planeación también significa que las mujeres pueden amamantar más tiempo. La leche materna provee la mejor nutrición para los bebés. Las madres que amamantan tienen menos riesgo de padecer algunas enfermedades, como diabetes y cáncer de seno. Hable con su doctor o enfermera acerca de la

nacimiento. Las mujeres que ya tienen un hijo con ciertos defectos de nacimiento deberían tomar 4 gramos de ácido fólico diariamente.

8. ¿Tiene usted siempre un lugar seguro dónde quedarse?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: Las mujeres pueden obtener ayuda si están recibiendo maltrato físico o emocional. Para pedir ayuda, llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233. Todas las llamadas a esta línea son confidenciales.

9. ¿Fuma usted o está cerca de alguien que lo hace?

SÍ: 0 NO: 1

INFORMACIÓN: El fumar puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud. Las mujeres que fuman cuando están embarazadas corren el riesgo de tener un bebé que nazca antes de tiempo o bajo en peso. El fumar también puede dificultar el quedar embarazada.

10. ¿Está usted, o está alguien cerca de usted expuesto a sustancias químicas en su casa, en el trabajo o en el jardín?

SÍ: 0 NO: 1

INFORMACIÓN: Las mujeres frecuentemente no se dan cuenta de los riesgos de salud que les rodea, ya sea en el salón de belleza o de uñas o en el jardín. Las mujeres deberían usar guantes al trabajar en el jardín porque los químicos de los pesticidas y fertilizantes, así como

planificación familiar y como mantenerse saludable.



algunos parásitos, pueden causar problemas de salud graves durante el embarazo. Las mujeres también deberían evitar exponerse a químicos como el plomo, el cual se encuentra en tierra contaminada y dentro de muchas casas y edificios viejos, lo que puede causar problemas de salud.

¿Qué me dice mi calificación?

9-10 PUNTOS

¡Felicidades! Usted ha hecho un compromiso con su salud. Manténgase enfocada en hacer ejercicio regularmente, comer una dieta balanceada y obtener el cuidado de salud que necesita.

6-8 PUNTOS

Es fabuloso que vaya usted por el camino hacia un estilo de vida sano. Continúe siendo tan sana como hasta ahora.

3-5 PUNTOS

Usted ha tomado algunas buenas decisiones sobre su salud. El cambiar algunos hábitos mejorará su salud y le ayudará a lucir y sentirse de lo mejor.

0-2 PUNTOS

Su estilo de vida no es sano. Su doctor o enfermera pueden ayudarle a identificar formas de cuidarse y vivir el estilo de vida sano que usted se merece.

Para aprender más:

Visite www.LABestBabies.org/madres

Llame a la línea de ayuda First 5 LA Parent Helpline al: **1-888-FIRST5-LA (1-888-347-7855)**

El personal de la línea de ayuda First 5 LA Parent Helpline está capacitado para ayudar a encontrar las respuestas a muchas preguntas, incluyendo aquellas relacionadas con el cuidado prenatal y la salud del niño.

LA BEST BABIES NETWORK
Healthy Babies. Our Future.
Presented by First 5 LA