

Su mejor estado de salud antes del embarazo.

Las decisiones que toma todos los días pueden afectar su cuerpo. Esto incluye los alimentos que consume y la cantidad de actividad que realiza, lo cual puede afectar su peso. Tener un peso y un cuerpo saludables son importantes cuando se trata de tener un bebé. Los hábitos saludables, como comer bien, hacer más actividad física y tomar un multivitamínico, pueden ayudarle a tener un embarazo saludable.

Peso saludable

Un peso saludable puede variar mucho de una persona otra, en función de su estatura y género. Cuando su peso es demasiado bajo o demasiado alto, le puede resultar difícil quedar embarazada o tener un embarazo saludable. En lugar de pensar en el peso saludable como un número en libras, su proveedor podría hablarle sobre el índice de masa corporal (IMC). Esto le ayudará a entender si usted tiene un peso saludable según su estatura. Escanee este código QR para calcular su IMC:



Calculadora de IMC

Peso insuficiente
IMC menor de 18.5

Peso saludable
IMC entre 18.5 y 24.9

Sobrepeso u obesidad
IMC superior a 25



La actividad física ayuda a aumentar la frecuencia cardíaca. Algunas actividades, como caminar o correr, se denominan ejercicios cardiovasculares. Intente combinar algo de cardio con actividades que le den más fuerza, como levantar pesas, o más flexibilidad, como yoga o estiramientos. Todas estas actividades pueden ayudar al corazón y al cuerpo.

Todas las personas deben intentar hacer ejercicio durante al menos 150 minutos a la semana, es decir, unos 30 minutos, cinco veces a la semana. Si tiene sobrepeso u obesidad, hacer más actividad puede ayudarle a alcanzar un peso saludable. El ejercicio también puede ayudarle a tener más energía y reducir el estrés.



¡La alimentación es importante para un cuerpo sano! Los alimentos que come y cuánto come son importantes para alcanzar un peso saludable. El cuerpo necesita muchos alimentos diferentes para obtener todas las vitaminas que usted y un futuro bebé necesitarían. Considere consumir frutas, verduras, granos integrales, leche baja en grasas, queso o yogur y proteínas como pollo, huevos y frijoles. Los mejores tipos de alimentos son bajos en azúcares añadidos, bajos en sal o sodio, grasas trans y colesterol. La mayoría de los alimentos tienen etiquetas nutricionales que pueden ayudarle a encontrar esta información. Hable con su proveedor de atención médica y use el código QR de MyPlate para obtener más ayuda.



MyPlate.gov

Opciones saludables para usted y su bebé



¡Consuma suficientes vitaminas! Incluso con una dieta bien balanceada, la mayoría de las personas debe tomar un multivitamínico a diario. Si quiere quedar embarazada, tome un multivitamínico prenatal con ácido fólico (o folato), hierro, calcio y DHA.

- El hierro ayuda al crecimiento del bebé.
- El DHA es bueno para el desarrollo del cerebro del bebé.
- El ácido fólico ayuda a prevenir problemas con el cerebro y la médula espinal del bebé.



¡Tenga un cuerpo sano! Si ya tiene un bebé, es bueno pensar en cuándo desea quedar embarazada de nuevo. Esto se llama espaciamiento de los nacimientos. Para darle al cuerpo y a su bebé un embarazo lo más saludable posible, debe esperar 18 meses entre embarazos. Si no desea quedar embarazada, hable con su proveedor sobre opciones como el control de la natalidad, un anticonceptivo a largo plazo como un dispositivo intrauterino (DIU) o una cirugía.



¿Tiene una enfermedad crónica? ¡Saber es poder! Hacerse una prueba de detección de enfermedades crónicas es muy importante si quiere quedar embarazada. Aproximadamente una de cada cuatro personas entre 18 y 44 años tiene una enfermedad crónica como diabetes. Algunas enfermedades crónicas pueden dificultar el embarazo, o la enfermedad puede empeorar durante el embarazo y después de él.

Diabetes

Cualquiera puede tener diabetes, por lo tanto, es importante realizarse pruebas. La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no puede procesar el azúcar y el almidón correctamente, por lo que el azúcar se acumula en la sangre. Existen algunos tipos diferentes de diabetes, como la diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional. La diabetes tipo 2 se produce cuando su cuerpo no produce suficiente insulina.

La diabetes gestacional se produce cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo. Puede convertirse en diabetes tipo 2. Si una persona que da a luz tuvo diabetes gestacional durante el embarazo, debe hacerse la prueba de diabetes tipo 2 antes de que el bebé tenga 12 semanas de edad. También deben volver a hacerse la prueba cada uno a tres años después, incluso si la prueba da negativo.

Anemia

La anemia es muy común en niños y mujeres. Se produce cuando no tiene suficientes glóbulos rojos saludables en su cuerpo. A menudo sentirá cansancio, frío o mareos, o le resultará difícil recuperar el aliento. La anemia en el embarazo también puede causar depresión. Tener muy poco hierro en la dieta causa el tipo más común de anemia.

La cantidad correcta de hierro en sangre es importante para un embarazo saludable. Hacerse pruebas de detección y ocuparse del tratamiento de la anemia antes del embarazo y durante él puede ayudar a prevenir la depresión, el cansancio, dificultades para amamantar y los problemas durante el parto.

Hable con su proveedor para saber si necesita tratamiento para la anemia. Esto puede consistir en tomar píldoras de hierro y comer alimentos ricos en este mineral, como carnes rojas, huevos, frijoles, espinacas y brócoli.

Aproximadamente 1 de cada 4 personas entre 1,8 y 44 años tiene una enfermedad crónica.

Factores de riesgo de la diabetes

Usted tiene más probabilidades de tener diabetes si:

- Tiene sobrepeso u obesidad.
- Tiene antecedentes familiares de diabetes.
- Dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.
- Tiene prediabetes.
- Es mayor de 25 años y es afroamericana, india, asiática, hispana o latina, o de las Islas del Pacífico.
- Tuvo diabetes gestacional durante el embarazo.

