



Planza

tu Salud

Vive
tu Vida



Entre la escuela, los deportes y los amigos, muchas cosas están sucediendo en tu vida. Todo esto es excitante, nuevo y más aún, ¡divertido! Así es que, probablemente, lo último que quieras hacer es sentarte y hacer *Un Plan* para tu futuro. Pero, por otra parte, tu quieres controlar lo que pase en tu vida, por eso necesitas ideas acerca de cómo quieres que sea tu vida en un futuro. Por ejemplo: ¿Quieres ir a la universidad? ¿Qué carrera quieres estudiar? y aquí una buena pregunta: ¿Quieres tener hijos algún día? Por eso llamamos a esto tu Plan de Vida Reproductiva, porque ser padre o madre antes de lo planeado, realmente puede interferir con todos tus planes y diversión.

Qué es un Plan de Vida Reproductiva (PVR)?

Un Plan de Vida Reproductiva, es un plan que te ayudará a prepararte mejor para el día que decidas (o no) tener hijos.

Tu plan incluye cosas como universidad, una carrera y objetivos para mejorar tu salud personal.

Tu PVR puede cambiar, pero lo importante es comenzar a pensar en esto desde ahora. ¡Porque 280,000 niñas/adolescentes menores de 18 años quedan embarazadas cada año y 87% no lo planearon! ¿Quieres que te suceda a ti algo así? Seguramente no, por eso es importante que planees tu futuro desde ahora.

TU FUTURO: ¿ASTRONAUTA? ¿SENADOR? ¿PADRE/MADRE?

Toma mucho trabajo, compromiso y energía ser padre o madre. Piensa acerca de cómo ser mamá o papá afectaría tus otros planes, luego responde las siguientes preguntas:

¿Dónde te ves en los próximos 5 años? ¿Los próximos 10 años? ¿Casado/a? ¿Soltero/a? ¿En la universidad? ¿Trabajando?, ¿Viviendo en una casa o en un departamento? ¿Algo más?

¿Cuánta educación quieres? ¿Quieres ir a la universidad? ¿Dónde? ¿Cuándo?

¿Quieres tener una profesión? ¿Qué profesión quieres? ¿Dónde quieres trabajar?

¿Quieres ser mamá o papá algún día?

Si No

Si respondiste SI:

¿Qué edad quieres tener cuando tengas tu primer bebé?

¿Cuántos hijos quieres tener? _____

¿Qué diferencia de edades quieres que tengan tus hijos? _____

¿Cómo te afectará ser mamá o papá en tu habilidad para alcanzar tus otros objetivos? _____

Aún si tú no quieres ser padre, es importante que tengas un PVR, esto puede ayudarte a mantenerte saludable, de tal modo que puedas alcanzar el resto de tus objetivos. También hay otros aspectos que debes considerar en tu PVR.

HABITOS PERSONALES, ¿ERES UNA MAQUINA LIMPIA?

Algunas conductas pueden afectar tu salud y de tus futuros bebés, por ese motivo deben ser evitadas desde ahora. Marca todas las conductas que apliquen para ti:

- Fumar
- Beber antes de la edad permitida (menos de 21) o excederte con la bebida (5 o más bebidas por vez) a cualquier edad.
- Usar drogas ilegales (Marihuana, metanfetaminas, cocaína, crack, etc.)
- Excederse con las comidas o tener hábitos alimenticios dañinos.

Si necesitas ayuda, para dejar cualquiera de estos hábitos, habla con un adulto en quien confíes. Juntos podréis encontrar información o un programa que te ayude.

COMIENZA TU PLAN YA

La mayoría de las personas terminan teniendo por lo menos un bebé, aun sin planearlo. Lo mejor que puedes hacer por ti mismo y por la salud de cualquier futuro bebé, es empezar a vivir una vida saludable *hoy*, mucho antes de quedar embarazada.

¿Cuántos modos de vida saludables has escogido hasta ahora? Marca todos los que aplican a ti:

- Comer muchas frutas, vegetales y granos enteros
- Hacer ejercicio regularmente: Recuerda, no tienes que ir a un gimnasio para hacer ejercicio, puedes caminar, ir de excursión o montar tu bicicleta. Debes hacer ejercicio, al menos 150 minutos a la semana, lo que representa como 25 minutos al día. Y ¡debe ser divertido!
- Toma un multi-vitamínico que contenga ácido fólico todos los días. Es muy importante para las mujeres empezar a tomarlo desde que son adolescentes.



El ácido fólico es un nutriente que ayuda a prevenir ciertos defectos de nacimiento, pero necesita ser tomado antes de que la mujer quede embarazada, así como durante la gestación. La mayoría de los multi-vitamínicos contienen los 400 mg de ácido fólico que las mujeres necesitan, asegúrate de revisar la etiqueta.

___ Hazte controles regularmente por tu doctor y tu dentista

___ Duerme lo suficiente. El sueño fortalece tu cerebro y tu cuerpo; además ayuda a combatir enfermedades como la obesidad, la diabetes y la depresión. La mayoría de los adolescentes necesitan dormir $8\frac{1}{2}$ horas por las noches.



MANTENTE SALUDABLE (PARA HOY Y PARA DESPUES).

Tu salud afectará la salud de tus futuros bebés, así que asegúrate de que cualquier problema esté bajo control antes de quedar embarazada. ¿Tienes problemas de salud ahora? A continuación marca si tienes alguno de estos problemas:

- ___ Problemas de tiroides
- ___ Sobrepeso o falta de peso
- ___ Diabetes
- ___ Asma
- ___ Enfermedad mental, incluyendo depresión
- ___ Defectos del corazón
- ___ Alguna infección: ¿Cual(es)? _____
- ___ Alguna enfermedad: ¿Cual(es)? _____
- ___ Otras _____



¿ TIENES PERIODOS REGULARES?

El embarazo más saludable es el embarazo planeado. Cuando visites a tu doctor no tengas miedo de hacerle preguntas acerca de cómo prepararte para tener un embarazo saludable, aún si no tienes planes de tener un bebé por largo tiempo. Cuando estés lista para tener un bebé, visita a tu médico por lo menos 3 meses antes para asegurarte de que gozas de buena salud. Entre otras cosas, probablemente te preguntará por tus períodos menstruales. ¿Sabías que la mitad de las mujeres no tienen períodos regulares? ¿Qué más sabes acerca de la reproducción y tu período?

¿Llevas la cuenta de tus períodos usando un calendario?

___ SI ___ NO

¿Cada cuántos días tienes tu período? _____

¿Cuántos días te duran? _____

¿Sangras mucho o poco? _____

¿Tus períodos son dolorosos (calambres, hinchazón, etc.)? _____

¿Tienes alguien con quien conversar acerca de reproducción u otros problemas (sexuales)?

___ SI ___ NO

¿Si es así quien? _____

VACUNAS/INMUNIZACIONES: PLANEA SUBIRTE LAS MANGAS

Las vacunas (o inmunizaciones) te ayudan a protegerte de ciertas dolencias y enfermedades (como las mencionadas en la siguiente página). Cuando tú estás protegida por las vacunas, tus anticuerpos pasarán a tus futuros bebés, protegiéndolos por los primeros meses después de su nacimiento. Después de esto un bebé necesita sus propias vacunas. Lo más importante es asegurarte de que tus vacunas estén al día antes de quedar embarazada.





¿Has sido vacunada para lo siguiente?

- Tétano (Td o Tdap)
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Varicela
- Sarampión, Paperas, Rubeola
- Virus Inactivo de la Polio (VIP)
- Meningitis Meningococica
- Virus del Papiloma Humano (HPV por sus siglas en inglés)

Y no te olvides de tus vacunas de refuerzo. Tú necesitas un refuerzo para el tétano cada 10 años y tu proveedor de salud también podría recomendarte un refuerzo único contra la tosferina. También debes ponerte una vacuna para la gripe o influenza todos los años.

Tu doctor llevará la cuenta de lo que te ha puesto y de lo que necesitas, así que asegúrate de preguntar.

¿QUE HAY EN TU GABINETE DE MEDICINAS?

Asegúrate de que tu médico sepa que medicamentos (recetados y sin receta) estás tomando. Es importante para tu salud y para el futuro, porque no es aconsejable tomar algunos medicamentos durante el embarazo.

¿Qué medicamentos está tomando?

HISTORIA DE SALUD FAMILIAR: ¿QUE CLASE DE GENES LLEVAS CONTIGO?

Los problemas de salud muchas veces vienen en la familia, por eso es importante saber tu historia familiar, por ti y por tus hijos cuando los tengas. La pagina web "Surgeon General's Family Health" tiene un excelente sitio en inglés en internet para ayudarte a crear una historia de salud familiar en:

www.hhs.gov/familyhistory/.

¿Alguien en tu familia ha tenido algo de lo siguiente?

- Un bebé nacido antes de tiempo (bebé prematuro)
- Un bebé que pesó menos de 5 ½ libras (bebé con bajo peso al nacer)

- Preeclampsia / eclampsia (septicemia, presión alta, convulsiones)
- Diabetes que comenzó durante el embarazo (diabetes gestacional)
- Dificultad para quedar embarazada
- Dos o más pérdidas durante el embarazo (De que? de fetos? de sangre?) no está claro
- Pérdida durante el parto (el bebé nació muerto)
- ¿Bebé nacido con algún defecto. Si es así, que defecto?

Habla con tu familia primero y averigua si tienen algún problema de salud. Luego habla con tu médico acerca de las formas en las que puedes disminuir el riesgo de contraer las mismas condiciones. Marca las condiciones que se afectan a alguien de tu familia:

- Depresión
- Asma
- Obesidad
- Enfermedad del corazón
- Defectos del corazón
- Derrame cerebral
- Otros _____

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL (ETS): TU MEJOR PLAN ES PREVENIRLAS

Nueve millones de adolescentes y adultos jóvenes (edades 15-24) contraen una infección de transmisión sexual o ETS, icada año! Las ETS pueden causar problemas generales de salud, infertilidad o serios problemas durante el embarazo. Tu PVR, debe incluir siempre exámenes de ETS y eso incluye VIH/SIDA



LA SEGURIDAD PERSONAL: NO ES UN TEMA PARA REIRSE

Es triste pero cierto: los adolescentes y adultos a veces son abusados por personas de su entorno cercano. El abuso NUNCA es bueno porque crea un ambiente de vida inseguro para ti y tus futuros hijos.

¿Está algo de esto ocurriéndote a ti?

___ ¿Hay alguien en tu vida que te lastima (te empuja, golpea, abofetea, pateo, ahorca, etc.)?

___ ¿Hay alguien en tu vida que te dice cosas feas o desagradables todo el tiempo?

___ ¿A alguien te fuerza a tomar parte en actividades sexuales (incluyendo tocar) que te hagan sentir incomoda/o?

Si tú respondiste SI a alguna de estas preguntas, hay ayuda disponible para ti. Por favor llama al 1-800-897-LINK (5465) y pide ayuda. Se habla español.



SALUD EMOCIONAL: ¿QUE TIENES EN MENTE?

La forma en que manejas situaciones de estrés emocional puede afectar tu salud así como la salud y seguridad de tus futuros hijos. Hazte las siguientes preguntas para aprender más acerca de su salud emocional:

¿Cuándo te sientes triste, normalmente te recuperas rápidamente o permaneces triste por un largo tiempo (2 semanas o más)?

¿Qué tan seguido te das cuenta que estas demasiado nervioso, ansioso, o preocupado? ¿Qué te hace sentir así?

¿Qué haces cuando estás en una situación de presión o estrés o te sientes sobrecargado/a? _____

¿Te molestan fácilmente? ¿Qué te molesta?

_____ Cuando te molestan, ¿cómo haces para calmarte?

¿Generalmente como tratas a las personas cercanas a ti?

¿Qué haces si alguien dice o hace algo que a ti no te gusta? _____

¿Hay alguna parte de tu salud emocional, con la que tú no te sientes bien? Ten presente que las emociones son complicadas y mucha gente necesita ayuda y comprensión. Si es así, es importante pedir ayuda. **¡No sientas vergüenza!**

Habla con un adulto en el que confías: tus padres, un maestro, el director. La ayuda siempre está disponible, sólo tienes que pedirla.

SEGURIDAD FINANCIERA/SEGURO: ¿CUAL ES TU PLAN DE ATAQUE?

La vida ya es cara y tener un bebé, definitivamente la va a hacer más cara. Es una buena idea hacer un plan financiero, sin importar el que planees tener hijos o no en un futuro. Piensa en lo siguiente mientras planeas tu futuro:

- ___ Un lugar donde vivir
- ___ Dinero para comida y utilidades
- ___ Movilidad (auto, transporte público, etc.)
- ___ Seguro médico, dental y de auto
- ___ Dinero para las necesidades básicas de tu bebé

Prepárate para la realidad financiera - estos son sólo algunos de los gastos que tendrás durante el primer año de vida del bebé. La mayoría de los expertos están de acuerdo que mantener a un bebé cuesta alrededor de \$10,000 sólo en su primer año de vida.

- Pañales: \$5,000
- Carriola o carrito de bebé: \$125
- Asiento de bebe para el auto: \$100
- Mamilas o biberones: \$100
- Cuna: \$200
- Comida para un año: \$1,000

¡Y esto no incluye ropita de bebé, ropa de cuna, productos de aseo, juguetes, etc.!

“PAPA” ES UNA PALABRA MUY GRANDE

Como fotógrafa Ann Geddes, decía “cualquier hombre puede ser padre, pero se requiere ser especial para ser papá”. Y ¡se necesita más que traer el pan a la casa! Un papá provee una sensación de seguridad y soporte y les muestra a los niños toda clase de cosas maravillosas a lo largo de sus vidas. Las mamás son absolutamente necesarias, pero ¿dónde estaríamos sin nuestros papás? Por cierto, sabías que:

- ___ *Los niños que crecen con un padre que juega y pasa tiempo con ellos tienen menos posibilidades de usar drogas y de abusar del alcohol.*
- ___ *Los niños que crecen con un padre que juega y pasa tiempo con ellos tienen más posibilidades de ser buenos adolescentes y adultos.*
- ___ *Los niños que crecen con un padre que juega y pasa tiempo con ellos tienen menos posibilidades de infringir la ley y delinquir.*

Tómate el tiempo para elaborar tu PVR. Es una gran forma de evitar sorpresas desagradables y de tener más control sobre tu futuro mientras trabajas en él.

Por favor llena nuestra encuesta (en <http://health.utah.gov/rhp/survey/index.php?m=t>) y danos tu opinión acerca de este folleto.



REFERENCIAS

Recomendaciones Para Mejorar la Salud Antes de la Concepción y Cuidados de la Salud – Estados Unidos. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Reporte Semanal de Morbo y Mortalidad. 21 de Abril del 2006/Vol.55/No.RR06. Salud y Cuidado Antes de la Concepción, 2006

Esta publicación fue financiada por el Subsidio Numero H5MMC1, del Departamento de Recursos de Salud y Servicios Humanos y la Administración de Recursos (HRSA). Su contenido es responsabilidad única de los autores y no representa necesariamente la visión oficial del HRSA.

Este documento fue creado por el Departamento de Salud de Utah, Programa de Salud Reproductiva (Septiembre 2009). Traducción en español revisada por el Departamento de Salud de Utah/ Centro Multicultural para la Salud.

Para más información, por favor llame al 801-538-9970