TU SALUD, TUS DECISIONES

Moverte y decidir

Moverte

- 150 a 300 minutos a la semana de actividad moderada: caminar rápido, bailar, andar en bicicleta o nadar.
- Ejercicios de fuerza al menos 2 días a la semana: sentadillas, lagartijas, bandas elásticas o cargar las compras del mercado.
- Cada movimiento cuenta: caminar al mercado o hacer labores de la casa también suma.

Alcohol, tabaco y café

- Alcohol y tabaco: déjalos desde ahora, no esperes a estar embarazada.
- Café: con moderación y sin azúcar.

Planear el siguiente embarazo

- Espera al menos 2 años entre un nacimiento y el siguiente embarazo, para que tu cuerpo recupere fuerza y nutrientes como el hierro.
- En tu centro de salud hay métodos anticonceptivos y tú eliges cuál. Pregunta sin miedo.



SEÑALES DE ALARMA

Cuándo acudir

Ve a tu centro de salud si tienes:

- ! Sangrados menstruales muy abundantes o que duran muchos días.
- ! Ciclos muy irregulares o falta de menstruación.
- ! Diabetes o presión alta sin control.
- ! Cansancio que no se quita, mareo o palidez marcada.
- ! Si en un embarazo anterior tuviste diabetes, preeclampsia (presión alta), parto antes de tiempo, bebé con bajo peso o pérdida del embarazo.

Cuéntalo en tu consulta

- Cansancio que no se explica por lo que haces en el día.
- Mareo, palpitaciones o falta de aire al subir escaleras.
- Palidez en la parte de adentro del párpado.
- Grietas en las orillas de la boca, lengua lisa o adolorida, uñas que se rompen fácil.

ACUDE A

Centro de salud

Teléfono

Próxima cita

01

ANTES DEL EMBARAZO

Antes de embarazarte

Lo que te toca saber y lo que te toca recibir, planees o no un embarazo.

Las primeras semanas de un embarazo pasan antes de que muchas mujeres sepan que están embarazadas. Por eso esta consulta existe desde hoy.



Observatorio Materno Infantil

IBERO CIUDAD DE MÉXICO Salud /

LO QUE TE TOCA EN LA CONSULTA

Qué te toca

Esta consulta sirve para conocer tu salud y corregir a tiempo lo que se pueda corregir.

- Que te pesen, te midan y calculen tu índice de masa corporal (IMC), y que quede en tu expediente.
- Que te midan la cintura y te expliquen qué significa ese resultado para tu salud.
- Que te pregunten si tú o alguien de tu familia tiene diabetes o presión alta.
- Que revisen tus dientes: la consulta antes del embarazo incluye al dentista.
- Que te den recomendaciones concretas de comida y actividad física, no solo “baja de peso”.
- Que te expliquen si necesitas algún tratamiento y para qué sirve.
- Que te den ácido fólico.

Tienes derecho a que te atiendan sin juzgar tu cuerpo, tu edad ni tu decisión de embarazarte o no.

El peso depende de dónde vives, qué alimentos alcanzas a comprar y cómo es tu trabajo. No es falta de voluntad.

GUARDA TUS DATOS AQUÍ

Mi peso y mi IMC

Mi cintura

Mi próxima cita

TU PESO

¿Cómo evaluarte?

Índice de masa corporal (kg/m²)	Clasificación
Menos de 18.5	Bajo peso
18.5 a 24.9	Peso adecuado
25 a 29.9	Sobrepeso
30 o más	Obesidad

Pide que en tu centro de salud te digan cuál es tu IMC.

- La meta es llegar al embarazo con un IMC entre 18.5 y 24.9 kg/m², con cambios poco a poco.
- El bajo peso también es un riesgo, para ti y para un embarazo.
- Tu peso al empezar el embarazo define cuánto se espera que subas.

Pide que te revisen

- Biometría hemática, para saber si tienes anemia. Si es posible, ferritina, para ver tus reservas de hierro.
- Glucosa y presión arterial.
- Que tu esquema de vacunación esté al día.

12
de cada 100 tienen anemia

38
de cada 100 tienen deficiencia de hierro

Mujeres de 12 a 49 años en México · Ensanut Continua 2022-2024

COMIDA QUE TE CUIDA

Comer y tomar



- Verduras y frutas en cada comida, de temporada y de tu región: quelites, nopales, calabacita, jitomate.
- Leguminosas todos los días: frijol, lenteja, haba o garbanzo. Con chile, jitomate o limón aprovechas mejor su hierro.
- Tortilla de maíz, avena, arroz o papa como base, mejor que pan blanco y harinas refinadas.
- Huevo, pollo, pescado o hígado en cantidad moderada: dan hierro que el cuerpo aprovecha mejor. Menos carne de res y nada de embutidos.
- Agua natural como bebida principal. Evita refrescos, jugos y aguas de sobre.
- Elige alimentos sin sellos o con el menor número de sellos. Come a tus horas, sin saltarte comidas.

Ácido fólico: 400 microgramos (0.4 mg) al día, desde al menos 3 meses antes de buscar el embarazo. Previene defectos del tubo neural. Pídelo en tu centro de salud.

Si en un embarazo anterior hubo un defecto del tubo neural, la dosis es mayor y solo la indica el personal de salud.

Si te indican hierro

- Tómalo en ayunas, con agua de guayaba, naranja o limón para aprovecharlo mejor.
- No lo tomes con leche, queso, yogur, café o té; deja pasar un buen rato antes o después.