

POTENCIA TU
VIDA



POTENCIA TU
SALUD

Todo el mundo tiene un
**COEFICIENTE
INTELECTUAL**
de la salud.

**¿Cuál es
el tuyo?**

- ✿ ¿Deberías estar tomando vitaminas diariamente?
- ✿ ¿Por qué son tan importantes las frutas y los vegetales?
- ✿ ¿Cuánto ejercicio es suficiente?
- ✿ ¿Por qué son importantes los chequeos de salud regulares?
- ✿ ¿Las vacunas son sólo para los niños?
- ✿ ¿Por qué debes conocer tu historia clínica familiar?
- ✿ ¿Estás durmiendo lo suficiente?
- ✿ ¿Sabes lo que se entiende por una relación "sana"?
- ✿ ¿Cuánto sabes acerca de tu período menstrual?
- ✿ ¿Cuál es la información más reciente sobre las ETS (enfermedades de transmisión sexual)?
- ✿ ¿Con qué frecuencia te sientes desanimada?
- ✿ ¿Está bien fumar cigarrillos de vez en cuando?
- ✿ ¿Hay algunas drogas que se pueden tomar sin problemas?
- ✿ Copas: ¿Cuánto es demasiado?
- ✿ ¿Qué hay del control de la natalidad?



*La vida es un viaje
de equilibrio y de flujo ...*

En las páginas siguientes encontrarás algunas guías para ayudarte a vivir lo más saludable que sea posible. Lo más probable es que ya estás haciendo muchas de estas cosas. Si no, ¡éste es el mejor momento para hacer tu plan de vida!





¿Deberías estar tomando vitaminas diariamente?

Las mujeres necesitan una buena cantidad de ácido fólico acumulado en sus cuerpos con el fin de prevenir defectos graves, y potencialmente mortales, en sus futuros hijos. Y pese a que en este momento tener un bebé pueda ser la cosa más alejada de tu mente, ¡el hecho es que el 50% de los embarazos no son planificados!

El ácido fólico se encuentra en muchas frutas, verduras y frijoles, pero es casi imposible comer lo suficiente de estos alimentos para obtener la dosis diaria recomendada de 400 microgramos (mcg) por día.

Tendrás que comer 16 rebanadas de pan o diez porciones de jugo de naranja todos los días para obtener suficiente ácido fólico. Es mucho más fácil tomar una pequeña píldora. Toma una vitamina diariamente y asegúrate de que cuente con 400 mcg de ácido fólico.

Las jóvenes inteligentes saben cuándo tomar sus vitaminas. (Sugerencia: ¡todos los días!)

VITAMINAS	BENEFICIOS	FUENTES
A	Evita problemas de los ojos, mantiene saludables la piel y el sistema inmunológico.	Leche, huevos, hígado, cereales fortificados, vegetales de color verde o anaranjado oscuro (tales como las zanahorias, batatas, calabaza y kale, conocida como col rizada) y frutas anaranjadas, tales como melón, albaricoques (chabacanos), melocotones (duraznos), papayas y mangos.
C (ácido ascórbico)	Esencial para la salud de los huesos, los dientes, las encías y los vasos sanguíneos. Ayuda el cuerpo a absorber el hierro y el calcio, contribuye a la función cerebral y a la curación, y ayuda a formar colágeno, que es la sustancia que une las células.	Bayas rojas, kiwis, pimientos rojos y verdes, tomates, brócoli, espinaca y jugo de guayaba, toronja y naranja.
D	Fortalece los huesos, ayudando el cuerpo a absorber el calcio que necesita para formarlos.	¡Es una vitamina que se obtiene de la luz del sol! También de las yemas de huevo, aceites de pescado y alimentos fortificados, tales como la leche.
E	Antioxidante que ayuda a proteger las células de daños. Importante para la salud de los glóbulos rojos.	Aceites vegetales, nueces, vegetales de hojas verdes, aguacates, germen de trigo y granos enteros.
B12	Ayuda a producir glóbulos rojos y es importante para la función de las células nerviosas.	Pescado, carne roja, aves de corral, leche, queso y huevos. También se añade a algunos cereales preparados comercialmente para el desayuno.
B6	Importante para la función normal del cerebro y del sistema nervioso. Ayuda el cuerpo a descomponer las proteínas y formar glóbulos rojos.	Papas, plátanos, frijoles, semillas, nueces, carne roja, aves de corral, pescado, huevos, espinaca y cereales fortificados.
TIAMINA (B1)	Ayuda el cuerpo a convertir los carbohidratos en energía. Necesario para que el corazón, los músculos y el sistema nervioso funcionen correctamente.	Panes, cereales y pasta fortificados; carne y pescado; frijoles secos, productos de soya, guisantes; granos enteros tales como el germen de trigo.
RIBOFLAVINA (B2)	Esencial para convertir los carbohidratos en energía y para la producción de glóbulos rojos. También es importante para la vista.	Carne, huevos, legumbres (tales como guisantes y lentejas), nueces, productos lácteos, vegetales de hojas verdes, brócoli, espárragos y cereales fortificados.
NIACINA (B3)	Ayuda el cuerpo a convertir los alimentos en energía, ayuda a mantener la piel sana y es importante para la función nerviosa.	Carne roja, aves de corral, pescado, cereales fortificados calientes y fríos, cacahuetes.
FOLATO (B9, Ácido fólico o folacina)	Ayuda a prevenir defectos de nacimiento potencialmente fatales en el cerebro y la espina dorsal, que pueden ir formando en el feto en desarrollo aún antes de que sepas que estás embarazada. Dado que el 50% de los embarazos no son planificados, debes empezar a tomarlo desde ahora. El folato también es bueno para ti: hace que el pelo brille y las uñas crezcan, y proporciona brillo a tu piel.	Frijoles secos y otras legumbres secas; verduras de hojas verdes; espárragos; naranjas y otros cítricos; aves de corral; pan, pasta y cereales fortificados o enriquecidos.

¿Por qué son tan importantes las frutas y los vegetales?

No hay ningún secreto para verte y sentirte lo mejor posible. Comienza con una correcta alimentación, tomando vitaminas y bebiendo agua en abundancia. Una dieta saludable es rica en frutas, verduras, granos enteros y frijoles. Además de ser bajos en calorías, estos alimentos

te satisfacen rápidamente y están llenos de nutrientes que ayudan a reducir tus probabilidades de obesidad, diabetes tipo 2 e incluso algunos tipos de cáncer. Piensa en la carne roja como un regalo muy especial, y recuerda que el pescado es una delicia.



¿Cuánto ejercicio es suficiente?

Uno de los mejores hábitos es el ejercicio diario y no tienes que hacerte miembro de un gimnasio para obtener los beneficios. Sal a caminar a paso ligero, andar en bicicleta, cortar el césped, ¡pasa la aspiradora por la casa! Haz diez minutos de ejercicio a la vez si eso es todo el tiempo de que dispones – siempre y cuando completes por lo menos 35 minutos al día, estarás haciendo un favor a tu cuerpo. El ejercicio alivia el estrés, te ayuda a mantener un peso saludable y fortalece los huesos. Y claro, ¡también puede ser divertido!



P: ¿Cuál es el secreto de belleza #1 de las mujeres más lindas del mundo?

R: ¡Mucha, mucha agua!

¿Por qué son importantes los chequeos de salud regulares?

Tu proveedor de atención médica – especialmente uno que conozca tu historia clínica familiar – puede asegurar que estás haciendo lo que necesitas hacer para estar de lo mejor. Ésta es una manera fabulosa de minimizar los problemas de salud antes de que surjan, y es especialmente importante si estás planeando tener un bebé. Siempre sé honesta con tus proveedores de salud; ellos te devolverán el favor al proveer dirección, a ti y a tu familia futura, en el camino hacia la buena salud.



¿Sabías? Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, debes empezar a hacerte la prueba de Papanicolaou (una prueba importante de detección para el cáncer cervical que se lleva a cabo en el consultorio de tu médico) regularmente a partir de los 21 años, o dentro de tres años después de haber tenido relaciones sexuales por primera vez, lo que ocurra primero.



Felicidad es salud ...
Salud es felicidad

¿SABÍAS?

Algunas enfermedades están en los genes de las familias. Y cuanto más pronto lo sepas, ¡mejor será para tu salud!



“La historia familiar” no se trata solamente de dónde viene tu familia. Es importante saber también qué tipos de enfermedades tus familiares pudieran haber tenido. A menudo las condiciones crónicas tales como la diabetes, la alta presión arterial, las enfermedades del corazón y el cáncer andan en las familias y pueden ser hereditarias. Platica con tu familia. Si estas u otras condiciones andan entre tu familia, dile a tu médico y aprende cómo tú y tus futuros hijos pueden reducir sus probabilidades de tener los mismos problemas.

Haz el retrato de tu propia historia familiar en el portal:

[https://familyhistory.hhs.gov/fhh-web/home.action?request_locale=es&maintainState=true.](https://familyhistory.hhs.gov/fhh-web/home.action?request_locale=es&maintainState=true)



¿Las vacunas son sólo para los niños?

Las vacunas no son sólo para los niños. Las mujeres necesitan vacunas hasta sus años 50. Si estás en la universidad o vives en una situación comunal, la vacuna meningocócica (contra la meningitis) es increíblemente importante. Otras vacunas importantes son aquéllas contra el tétano, la difteria y la tos ferina (Tdap); el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR); hepatitis A y B; herpes zoster (shingles), influenza (gripe) y virus del papiloma humano (VPH). Si no puedes encontrar tu registro de vacunas, pregúntale a tu médico si estás al día. Si no, ¡preparate para remangar la camisa!

¿Sabías? ¡Una vacuna contra el tétano tiene una duración de diez años!



poweryourlife.org

¿Estás durmiendo lo suficiente?

Andar sin el descanso adecuado se paga muy rápidamente, así que ¡dormir lo suficiente no es un lujo! Por lo menos ocho horas cada noche, todas las noches, te mantiene a tu mejor nivel físico y mental y te da la energía que necesitas para trabajar y jugar.

¿Sabes lo que se entiende por una relación "sana"?

Una relación amorosa es uno de los mayores placeres de la vida. Te llena de energía y felicidad y te hace sentir segura, respetada y querida. Ocasionalmente, sin embargo, lo que al principio parece el amor puede convertirse en algo muy diferente, y una pareja puede transformarse en posesiva, celosa, amenazadora o abusadora. Si tienes alguna duda, o si hay algo sobre su relación que te hace sentir incómoda o te da miedo, habla con alguien. El verdadero amor no lastima.

AYUDA CONFIDENCIAL:

Línea de Información Sobre la Violencia Doméstica en Utah
(800) 897-LINK (5465)



*Trabajar, jugar, estudiar,
dormir al menos 8
horas, ¡repíte!*

¿Cuánto sabes acerca de tu período menstrual?

¿Sabías que la mitad de todas las mujeres no tienen períodos "regulares"? Lo que es normal para ti, es normal. Es una buena idea mantener un registro de tus períodos en el calendario, especialmente si eres sexualmente activa y no usas métodos anticonceptivos. Al mantener un registro de tus períodos en el calendario, puedes saber cuándo estás ovulando. Cuando ovulas estás fértil; este tiempo corresponde a unos diez días a dos semanas después del *primer* día de tu *último* período. Pero estos cinco días pueden cambiar de un mes a otro. Si quieres evitar el embarazo, debes saber cuándo estás ovulando o bien utilizar algún método de control de natalidad. Para obtener los mejores resultados, debes hacer las dos cosas.

A veces el viaje se interrumpe . . .


¿Cuál es la información más reciente sobre las ETS (enfermedades de transmisión sexual)?

Si eres sexualmente activa, es probable que hayas estado expuesta a por lo menos una enfermedad de transmisión sexual. Es posible que no se presenten los síntomas, pero el hecho es que el tener una ETS no tratada puede hacerles daño a ti, a tu pareja e incluso a tus futuros hijos. El herpes puede ser una molestia por toda la vida, pero la clamidia y la gonorrea pueden causar infertilidad. Si tienes una nueva pareja, y especialmente si has tenido relaciones sexuales sin protección, debes hacerte una prueba.

¿Con qué frecuencia te sientes desanimada?

Nadie es feliz todo el tiempo, y todo el mundo se estresa de vez en cuando. Pero es importante saber la diferencia entre "estar decaída" y "estar deprimida". Si has perdido el interés en las cosas que normalmente disfrutas, si lloras todo el tiempo, duermes poco o demasiado, si tu autoestima está por el piso, si varía tu apetito, y especialmente si tienes un deseo de lastimarte a ti o a los demás, necesitas buscar ayuda. La ayuda está disponible, no te avergüences en pedirla.

A QUIEN ACUDIR PARA AYUDA:
Abuso de Sustancias y Salud Mental
(801) 538-3939
<http://www.dsamh.utah.gov>



La vida está llena de altibajos. La buena noticia es que, cuando estás abajo, ¡no tienes adónde ir sino arriba!

¿Está bien fumar cigarrillos de vez en cuando?

Simplemente no hay nada bueno que decir sobre el fumar. Todos sabemos que causa cáncer, arrugas en la piel y mal aliento; hace que los dientes se pongan amarillos y que el cabello se opaque; puede ser causa de derrames cerebrales y ataques al corazón; y te hace parecer mayor de lo que eres. Y hay aún más malas noticias: El fumar y el control de la natalidad son una mala combinación. Aumenta el riesgo de una enfermedad cardíaca más temprana. Los proveedores de atención médica ni siquiera recetan pastillas anticonceptivas a las mujeres en sus años 30 que fuman muchísimo. Aunque sea difícil dejar de fumar, no es imposible. Dejar de fumar ahora puede reducir, y eventualmente llegar a eliminar, cualquier daño que ya te hubiera causado.

¿Hay algunas drogas que se pueden tomar sin problemas?

Las drogas ilegales como la heroína, la cocaína, las metanfetaminas y la marihuana, así como los analgésicos con receta médica pueden tener efectos muy perjudiciales para tu salud, tu situación financiera, tu futuro, e incluso tu libertad. Pero si estás embarazada, tomar drogas puede dañar a tu bebé de forma permanente. Y eso incluye los medicamentos de venta libre. Si estás pensando en quedarte embarazada, pregunta al farmacéutico antes de tomar drogas de cualquier tipo.

Copas: ¿Cuánto es demasiado?

El consumo excesivo del alcohol se define como tomar cuatro copas o más en una sola sesión, y es peligroso.

El alcohol, aún cuando se toma con moderación, puede afectar tu salud irreversiblemente. Y si estás embarazada o estás planeando quedarte embarazada, ninguna cantidad de alcohol es segura. El alcohol puede causar defectos de nacimiento graves.

A QUIEN ACUDIR PARA AYUDA:

Línea para Riesgos Durante el Embarazo

(800) 822-2229

<http://www.health.utah.gov/prl/spanish.htm>



Fuentes de Consulta Adicionales

Centro Nacional de Información Sobre la Salud de la Mujer

(800) 994-9662

<http://womenshealth.gov/espanol/>

Este sitio web contiene una gran cantidad de herramientas que puedes utilizar para mantener tu salud.

March of Dimes

(914) 997-4488

<http://www.nacersano.org/?link=footer> (consulta la sección "Para un Embarazo y un Bebé Saludable")

Presenta información que se debe tomar en cuenta cuando se prepare para un embarazo.

Departamento de Salud de Utah - Programa de Salud Reproductiva

(801) 538-9970

<http://health.utah.gov/mihp/Spanish/Spanish%20Resources.htm>

Información educativa para las mujeres durante la preconcepción y el embarazo y después de tener hijos.

Departamento de Servicios Humanos de Utah - Substance Abuse & Mental Health

(Abuso de Sustancias y Salud Mental)

(801) 538-3939

dsamh.utah.gov

Organización de ayuda para el control de los hábitos personales de drogas, que puedan perjudicar a futuros bebés o a sus padres; dirigido a aquéllos que necesitan ayuda fuera del Condado de Salt Lake.

Departamento de Salud de Utah - Baby Your Baby

(800) 826-9662

http://babyyourbaby.org/index_spanish.htm

Información y recursos para mujeres embarazadas y familias nuevas. Asistencia económica para aquéllos que califiquen.

Departamento de Salud de Utah - Utah Birth Defect Network

(Red de Defectos de Nacimiento de Utah)

(801) 883-4661

Health.utah.gov/birthdefect

Información y recursos sobre la prevención de defectos de nacimiento.

Esta publicación fue financiada por la Beca H5MMC10869 de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la HRSA.

Este documento fue creado por la División de Salud y Preparación Familiar del Programa de Salud Reproductiva (junio de 2010).

Para mayor información, favor de llamar al 801-538-9970.

¿Qué hay del control de la natalidad?

¿Cuál es tu plan para tener una familia? Si no estás lista para tener un bebé, cruzar los dedos y esperar lo mejor no son métodos confiables de control de la natalidad. Debes utilizar algún método anticonceptivo – habla con tu proveedor de atención médica y decide lo que mejor funcione para ti. Tener un bebé es una bendición maravillosa, especialmente si ocurre cuando se desea.

Planificación Familiar: Elige el método más adecuado para ti

Cuando se trata de la planificación familiar, tienes muchas opciones. Para averiguar qué es lo mejor para ti, utiliza el cuadro de abajo y sé honesta contigo misma! Una planificación familiar efectiva requiere que pienses y planees. Si no eres el tipo de persona que estudia cada detalle de tu vida por adelantado, quizás debas considerar una forma de control de natalidad que necesita menos planificación. Si prefieres los métodos naturales, asegúrate de tener las herramientas adecuadas, tales como un calendario, un termómetro o un contador del ciclo a base de "cuentas". Si simplemente no estás segura, ¡toma tu tiempo para familiarizarte con las opciones!

Tipo de Control de Natalidad	Productos	Cómo Funcionan	¿Necesito ver a un proveedor de atención médica?	Efectividad
Hormonal	Implante Depo-Provera Píldoras anticonceptivas Anillo vaginal Parche	El Implante, la inyección de Depo-Provera, las píldoras anticonceptivas, el parche y los anillos vaginales, todos funcionan casi de la misma manera. Contienen hormonas que impiden la ovulación, o sea la liberación de un óvulo de los ovarios. También espesan el moco cervical, que bloquea el esperma y la previene de entrar al útero.	Sí	El Implante y la Depo-Provera son extremadamente efectivos. Las píldoras anticonceptivas, el anillo vaginal y el parche son muy efectivos si se usan en forma consistente y correcta.
Barreras	DIU (dispositivo intrauterino) Diafragma Espermicida Condones Esponjas anticonceptivas Capuchón cervical	Los anticonceptivos de barrera mantienen alejados los espermatozoides del óvulo, inmovilizan los espermatozoides, o ambas cosas.	Sólo los DIU, los diafragmas y los capuchones cervicales requieren receta médica. Todos los demás métodos de barrera están fácilmente disponibles sin receta en las farmacias.	El DIU es extremadamente efectivo. Otros métodos de barrera son efectivos si se usan adecuadamente. El condón es el único método de control de natalidad que también es efectivo para prevenir enfermedades de transmisión sexual. Las esponjas y el capuchón cervical son algo menos efectivos si no se usan correctamente.
Natural	Método de amenorrea de la lactancia (MELA) Método de conocimiento de la fertilidad Coitus interruptus (Método de "retiro") Abstinencia	Si has dado a luz en los últimos seis meses, estás lactando día y noche, y no han resumido tus períodos, lo más probable es que no estás ovulando. El método de conocimiento de la fertilidad requiere un termómetro y un calendario para hacer el seguimiento de la ovulación.	No	La abstinencia y el MELA (si la dieta del bebé no se completa con alimentos o leche de fórmula) son muy efectivos. El método de conocimiento de la fertilidad es efectivo si se calcula correctamente. El método de "retiro" no es efectivo.

¿Cuáles son los métodos más efectivos para prevenir el embarazo?

Si estás absolutamente segura de que deseas evitar el embarazo, debes consultar a un proveedor de atención médica para obtener un Implante o un DIU (dispositivo intrauterino). Un Implante tiene una duración de tres años y el DIU puede durar de cinco hasta doce años, dependiendo del tipo. Otros métodos hormonales de control de la natalidad también son efectivos, pero están algo más susceptibles al error humano.

¿Qué métodos de control de la natalidad previenen las enfermedades de transmisión sexual, como la clamidia, el herpes, la sífilis, la gonorrea y el VIH?

Los condones son el único método anticonceptivo que también puede ayudar a prevenir enfermedades de transmisión sexual.

¿Qué hay de la "píldora del día siguiente"?

La anticoncepción de emergencia, también conocida como "la píldora del día siguiente" o "el Plan B", funciona como otras formas de control de la natalidad hormonal, deteniendo la ovulación. Si no utilizaste un método anticonceptivo al tener relaciones sexuales, si sospechas que tu método de control de natalidad ha fallado (por ejemplo, si el condón se rompió), o si has tenido relaciones sexuales forzadas, y deseas evitar el embarazo, puedes comprar un anticonceptivo de emergencia sin receta en las farmacias. No está a la vista, por lo que tendrás que pedirlo al farmacéutico. Cuanto antes se tome el anticonceptivo de emergencia, mayor será la probabilidad de que funcione. Después de cinco días, sin embargo, las probabilidades de que el anticonceptivo de emergencia funcione disminuirán. Si ya estás embarazada cuando lo tomes, no tendrá efecto. El "Plan B" no es la mejor opción, así que si realmente quieres prevenir un embarazo, ¡vuelve al cuadro de arriba y selecciona el Plan A!

Para obtener más información acerca de todos los métodos de control natal, [arhp.org](http://www.poweryourlife.org) ofrece una gran herramienta para comparar las diferentes formas de control de natalidad, incluido el precio de cada uno y descripciones más detalladas de cómo funcionan. El sitio web [poweryourlife.org](http://www.poweryourlife.org) también contiene información muy buena sobre la planificación familiar, incluido un video sobre el control de la natalidad.

Vaya a poweryourlife.org

