

MI PLAN

Ya que muchos embarazos no son planeados, trabajaré con mi equipo de atención de salud para ser lo más sana que puedo ser **ahora** tanto para mí como para mi bebé si quedo embarazada en el futuro. Yo:

- Tomare 400 mcg de ácido fólico todos los días
- Revisare mis niveles de azúcar en la sangre antes y una hora después de cada comida para asegurarme que mi diabetes y niveles de azúcar en la sangre están bajo buen control
- Tendré un examen físico completo cada año
- Encontraré un médico que cuida de las mujeres con diabetes durante el embarazo (perinatólogo y endocrinólogo);
- Tendré un examen dental completo cada año
- Hablaré con mi médico acerca de la planificación familiar y elegiré un método que funcione para mí; y
- Preguntaré sobre la cobertura de costos médicos. (Si usted tiene seguro médico, llame a su plan de cuidado de salud para ver cuáles son los servicios que cubren.)



CON QUIEN PUEDO HABLAR?

Para más información o ayuda para encontrar un médico, llame a:

etiqueta de información del proveedor

También puede visitar estos sitios Web:

www.cdph.ca.gov/programs/cdapp/

www.everywomancalifornia.org

www.marchofdimes.com

www.diabetes.org

www.eatright.org



Desarrollo de este material fue apoyado por fondos federales Título V proporcionados por el Departamento de Salud Pública de California, División de Salud Materna, Infantil y Adolescente © California Department of Public Health



Prepárese para el
embarazo:
Le puede pasar a
usted



¿QUE ES EL CUIDADO PRE-EMBARAZO?

El cuidado y la educación pre-embarazo o preconcepción significa trabajar con un equipo de expertos de la diabetes antes de embarazarse. El objetivo es estar lo más sana posible **antes** de embarazarse para tener hijos sanos.

Esto incluye recibir laboratorios completos de exámenes físicos y dentales, y otras pruebas. También significa:

- ▶ Trabajar con su equipo de atención médica antes de intentar embarazarse para asegurarse de que su diabetes está bien controlada (A1C de 6.5 o menos)
- ▶ Aprender acerca de los riesgos de salud para usted y su bebé y cómo prevenirlos
- ▶ Aprender a incluir la planificación de comidas, medicamentos, y el ejercicio en su rutina diaria



- ▶ Planificar con su pareja el mejor momento para tener un bebé



¿POR QUE ES IMPORTANTE EL CUIDADO PRE-EMBARAZO?

Si tiene dificultades para controlar el nivel de azúcar en su sangre cuando usted no está embarazada, puede ser aún más difícil controlarlos cuando usted esté embarazada. El cuidado y la educación pre-embarazo son importantes porque le ayudan a obtener un nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable. Los problemas causados por los niveles de azúcar en la sangre que están fuera de control incluyen:

- ▶ ...Para usted:
 - ▶ Problemas de visión
 - ▶ Problemas de riñón
 - ▶ Presión alta
 - ▶ Enfermedad de las encías
- ▶ ...Para su bebé:
 - ▶ Niveles bajos de azúcar en la sangre
 - ▶ Defectos de nacimiento (especialmente de la columna vertebral, el corazón y los riñones)
 - ▶ Aborto involuntario o muerte fetal
 - ▶ El bebé crece demasiado grande o demasiado pequeño
 - ▶ Riesgo de diabetes, problemas cardíacos,

LO QUE USTED PUEDE HACER

- ▶ y obesidad en el futuro
- ▶ Tome ácido fólico para ayudarle a reducir el riesgo de defectos de nacimiento
- ▶ Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre bajo control entre 3 a 6 meses antes de embarazarse
- ▶ Presente sus preguntas a su equipo de cuidado de salud
- ▶ Obtenga un examen físico completo
- ▶ Consulte a un especialista de la diabetes y del embarazo, pregunte acerca de medicamentos para la diabetes, pregunte acerca de exámenes de los ojos, pies, tiroides, riñones y cualquier otro examen que sea necesario
- ▶ Obtenga un examen dental
- ▶ Planifique con su pareja el mejor momento para tener un bebé. Comparta sus planes y lo que ha aprendido con su familia y con sus amigos

