

PRAMS

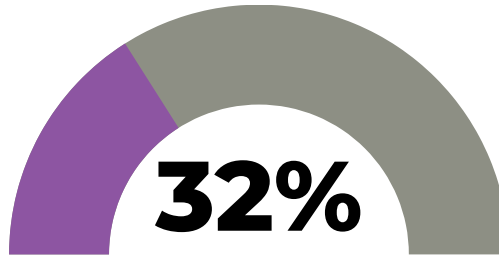
PUERTO RICO

Sistema de Evaluación y Monitoreo de Riesgos en el Embarazo

CUIDADO PRECONCEPTIVO PARA LA *Mujer*

¿SABÍAS QUÉ?

De las mujeres
participantes
de la encuesta
PRAMS PR
del 2019 al 2020



3 de cada 10 mujeres

no fueron a una visita médica preconceceptiva
durante el año antes de quedar embarazadas

De éstas, el

92%

no asistieron
porque se
sentían
bien y no
pensaban que
necesitaban ir
a una
consulta

MI AGENDA DE SALUD

La visita anual de salud es parte del cuidado preventivo de la mujer. Esta visita es la que haces aunque no estés enferma o no padezcas alguna condición. Así puedes prevenir, identificar y controlar a tiempo cualquier condición que te pueda afectar y reforzar estilos de vida saludables.

Es importante que todas las mujeres en edad reproductiva estén orientadas sobre los cuidados de salud recomendados antes de un embarazo y según su edad.

Para más información, accede a: Mi agenda de salud, en el siguiente enlace o código QR

<https://www.salud.gov.pr/CMS/433>



TIPOS DE CONSULTAS RECOMENDADAS A LAS QUE LAS ENCUESTADAS ACUDIERON DURANTE EL AÑO ANTES DE QUEDAR EMBARAZADAS, ENTRE 2019 - 2020

74%



Limpieza
dental

58%



Ginecólogo/
Obstetra

47%



Médico
primario

12%



Planificación
familiar

8%



Depresión
o ansiedad

6%



Enfermedad
o condición
crónica

Existen muchos factores asociados con la preparación para un embarazo saludable, y actualmente se están realizando esfuerzos en el campo de la salud materno-infantil para promover y fomentar el asesoramiento previo a la concepción por parte de un profesional de la salud.

LA IMPORTANCIA DEL ÁCIDO FÓLICO

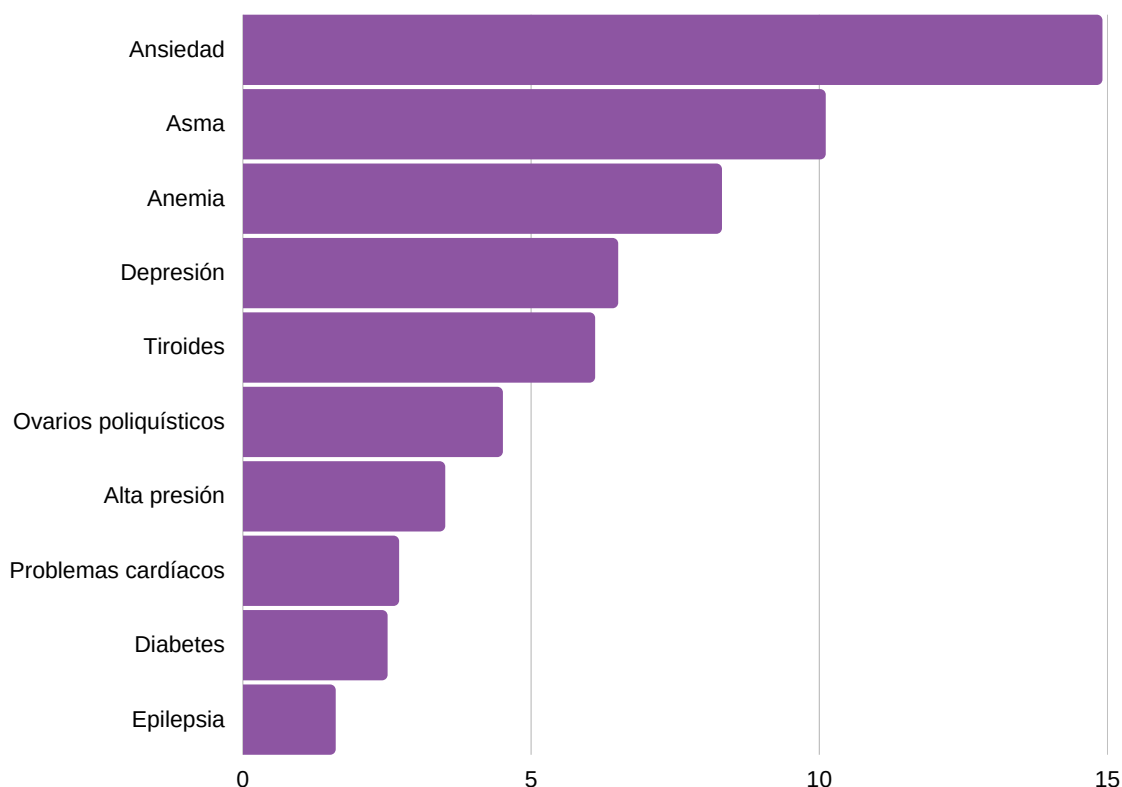
72%

NO tomaron
ácido fólico o
multivitaminas
antes de su
embarazo

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sugieren que todas las mujeres en edad reproductiva deberían consumir 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diarios, además de alimentos ricos en folato. Esto puede ayudar a prevenir defectos del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés).

Fuente: CDC, 2022

Condiciones de salud predominantes en mujeres participantes de PRAMS antes de un embarazo entre 2019 y 2020



La promoción exhaustiva del cuidado de la salud antes del embarazo es importante para evaluar y controlar condiciones de salud que puedan traer complicaciones en el embarazo y en los resultados del nacimiento.

Fuente: Division of Reproductive Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2022

MI COMPROMISO PARA MANTENER UNA MEJOR SALUD

Mantener un peso saludable de acuerdo con mi estatura y edad.	Utilizar la mascarilla y mantener el distanciamiento físico para prevención de COVID-19 mientras sea recomendado.	No conducir a exceso de velocidad ni bajo los efectos de bebidas alcohólicas ni drogas.	Usar los medicamentos recetados según me indica mi doctor(a).
Alimentarme bien siguiendo las recomendaciones de "Mi plato para un Puerto Rico saludable".	Cepillarme los dientes y usar hilo dental por lo menos dos veces al día.	No usar el celular ni leer o enviar mensajes de texto mientras conduzco.	Hacerme un autoexamen del seno mensualmente desde los 20 años.
Hacer 30 a 60 minutos de actividad física 5 días a la semana.	Estar pendiente a los cambios en mi cuerpo.	Usar protector solar.	Hacer mi visita anual de salud con mi doctor(a) primario(a) aunque no esté enferma.
Dormir al menos 7 a 9 horas diarias.	Adoptar prácticas de sexo más seguro y saludable, si estoy activa sexualmente.	Usar repelente de mosquitos para evitar las enfermedades como el zika y dengue.	Preguntar a mi doctor (a) si debo hacerme un examen de la vista o auditivo.
Lavarme las manos con frecuencia con agua y jabón o usar sanitizer.	Usar siempre el cinturón de seguridad.	Separar tiempo para actividades recreativas y conectarme con mis seres queridos.	Consultar con mi doctor(a) cualquier duda sobre mi salud física o emocional.
		Dedicar tiempo para mí.	Visitar mi dentista 2 veces al año.

Referencias

- Centers for Disease Control and Prevention, Folic Acid, (2022). <https://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/about.html>
- Division of Reproductive Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion "PRAMS Model Surveillance Protocol 2018 Version. Appendix D: Rationale for Phase 8 Core Questions." (2022). <https://www.cdc.gov/prams/methodology.htm>
- Departamento de Salud, División Madres Niños y Adolescentes . Mi Agenda de Salud, (2022). <https://www.salud.gov.pr/CMS/433>
- Departamento de Salud, División Madres Niños y Adolescentes . El encuentro de mi vida, (2022). <https://www.salud.gov.pr/CMS/523>

Si desea más información sobre la encuesta PRAMS, favor de contactar a:

PRAMS Puerto Rico

División Madres, Niños y Adolescentes
 Departamento de Salud de Puerto Rico
 Teléfono: 787-765-2929, ext. 4671

Septiembre 2022

DEPARTAMENTO DE
SALUD

