

# *Si usted se va a embarazar*

- Evalúe el estado de inmunización contra tétano, difteria, paperas, rubeola, sarampión, hepatitis B y varicela
- Reciba la vacuna para Influenza estacional
- Tome exámenes para Sida, hepatitis, rubeola, toxoplasmosis, varicela y sífilis
- Toma precauciones para protegerse contra Dengue y Zika
- Evite el uso de alcohol, cigarrillo o drogas
- Inicie la suplencia de ácido fólico para reducir el riesgo de defectos del tubo neural en el bebé
- Mantenga su peso en el rango normal. La obesidad se asocia a infertilidad y riesgo de complicaciones en el embarazo
- Monitoree cualquier condición médica cuyo tratamiento requiera ser modificado antes o durante el embarazo
- Enfermedades crónica tales como diabetes hipertensión, enfermedades tiroideas o psiquiátricas tienen implicaciones en el resultado del embarazo y debería ser manejadas de manera óptima antes del embarazo
- El consumo de medicamentos debe ser revisado antes del embarazo