

estar por

Guía para el cuidado preventivo de la salud



Su guía para

estar bien

bien

Sus decisiones en cuanto al ejercicio, la comida, el fumar, el alcohol, y sí, los exámenes médicos, afectan enormemente su habilidad para vivir bien. Aunque no se puede garantizar, al tomar decisiones saludables y visitar a su proveedor de servicios de salud regularmente aumentan sus posibilidades de evitar enfermedades serias.

Blue Cross and Blue Shield of Minnesota y Blue Plus ofrecen este folleto para darle a usted los conceptos básicos acerca de la importancia de los exámenes médicos. Guárdela en su archivo con sus registros de salud. Úsela para llevar control de su presión arterial, su nivel de colesterol y sus inmunizaciones, y para hacer todo lo que pueda para vivir bien.

Examen	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado
Presión arterial	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
Colesterol	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
Mamogramas Pap smears	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
Examen de próstata	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
Otro	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____
	_____	_____	_____	_____



Índice de materias

Visitas preventivas para adultos	4-5
Presión arterial: Nivel normal más bajo	5
Exámenes de cáncer	6-7
Visitas para adultos de edad más avanzada	8
Colesterol	8
Visitas preventivas para niños	9
Inmunizaciones	10-11
Salud dental	12
Enfermedades transmitidas sexualmente	13
Salud mental	13
Visitas pre-embarazo y prenatales	14-15

¿Quién decide lo que me conviene?

Francamente, esto queda entre usted y su médico.

Las directrices que contiene este folleto son un punto de partida para usted y su proveedor de servicios médicos. Están basadas en evidencia científica y han sido desarrolladas por el Instituto para el Mejoramiento de Sistemas Clínicos (Institute for Clinical Systems Improvement, ICSI), una colaboración independiente y sin fines de lucro de organizaciones para el cuidado de la salud. Blue Cross and Blue Shield of Minnesota es uno de seis planes de salud de Minnesota que auspician el ICSI.



Una manzana al día y media hora al día

Una manzana al día es un buen comienzo. Pero es mejor comer más. Las últimas recomendaciones sugieren que comer **cinco o nueve** raciones de frutas y verduras al día puede ayudar a evitar las enfermedades cardíacas, la embolia cerebral y algunas formas de cáncer. Y las frutas y verduras también pueden ayudarle a usted a controlar su peso.

Cinco a nueve raciones parece que fuera mucho, pero lo más posible es que usted se sorprenda con el tamaño de una ración. Para muchas frutas, es media taza. Una ensalada grande con frecuencia representa de dos a cuatro raciones. Doce onzas de jugo cuentan por dos raciones.

La recomendación de ejercicio — **30 minutos al día** la mayoría de los días de la semana — podría hacer que usted corriera de regreso al sofá. (¡Ese podría ser el comienzo de su programa de ejercicio!)

Pero, **cualquier ejercicio es útil**. De hecho, las personas sedentarias que comienzan a hacer ejercicio en forma limitada pero regular experimentan beneficios de salud considerables. Si usted está tratando de bajar de peso, necesita hacer más ejercicio.

No **estoy** enferma

Entonces, ¿Por qué debo visitar al médico?



Aunque usted se sienta bien, o aunque esté muy ocupada o simplemente no quiera pensar en cuanto al peso que solía tener, es importante visitar a su médico regularmente.

Se trata de vivir bien. Los exámenes médicos regulares pueden ayudarle a minimizar sus riesgos de enfermedades serias. Si es difícil para usted tomar decisiones saludables en cuanto a su dieta, ejercicio, el uso del tabaco u otros asuntos de salud, su médico puede proporcionarle información, y si es necesario, opciones de tratamiento para ayudarle a minimizar sus riesgos de contraer enfermedades. Si llegase a enfermarse, los exámenes regulares pueden significar un diagnóstico temprano, cuando los tratamientos son más eficaces.

Visitas preventivas recomendadas para adultos

Hombres, edades de 19 a 64 años, deben visitar a su proveedor de servicios médicos cada **cinco años**.

Para **mujeres**, la recomendación es cada **tres a cinco años**.

A la edad de **65 años o más**, hombres y mujeres deben visitar a su médico cada **uno o dos años**.

Lista de verificación

Ya sea que usted lo llame chequeo o examen preventivo, su proveedor de servicios médicos cubrirá los conceptos básicos:

- ▼ Medir su estatura y peso
- ▼ Tomar su presión arterial
- ▼ Ordenar un análisis de sangre para observar su nivel de colesterol, tanto el total como el HDL (Los análisis del colesterol se recomiendan cada cinco años comenzando a la edad de 45 años para mujeres y a la edad de 35 años para hombres. Véase la página 8.)
- ▼ Determinar si hay necesidad de exámenes de cáncer (véase la página 6)
- ▼ Evaluar y discutir sus riesgos de salud

Durante su visita, pregunte en cuanto a otros problemas de salud que usted pueda tener. (¡Los médicos no son adivinos!) Los temas respecto de los cuales los proveedores de servicios médicos pueden ayudar incluyen los siguientes: control



Presión arterial Un nivel normal nuevo, más bajo

La presión arterial normal del año pasado ahora podría significar posibles problemas.

Eso se debe a que los médicos están usando un **nuevo nivel normal, más bajo**. Se necesita un resultado de **menos de 120/80** mm Hg para obtener una calificación de saludable.

El cambio en esta directriz se basa en investigaciones que demuestran que los antiguos rangos de presión arterial normal o normal alta aumentaban el riesgo de problemas cardiovasculares, incluso ataques cardíacos, paros cardíacos, embolia cerebral y enfermedades renales.

Las directrices actualizadas también incluyen una nueva categoría, llamada **prehipertensión**, con resultados de **120/80 a 139/89** mm Hg. Esto significa que usted no tiene alta presión arterial ahora pero que es posible que la desarrolle en el futuro a menos que adopte cambios saludables en su estilo de vida. Tanto las directrices nuevas como las antiguas indican que un resultado de **140/90 mm Hg o superior es peligroso**. Usted necesita ver a su médico - pronto.

La alta presión arterial, que usualmente no presenta ningún síntoma, puede tratarse y controlarse. Algunas personas necesitan **medicamentos**. Para otras, basta con algunos **cambios en su estilo de vida**. Si usted se encuentra en el rango de prehipertensión o superior, hable con su médico acerca de cómo mantener un nivel de peso ideal; comer una dieta saludable, aumentar el ejercicio; limitar la ingestión de sal y alcohol; dejar de fumar y controlar el estrés.

de peso y nutrición, cómo dejar de fumar, cómo aumentar el ejercicio, la salud dental, las enfermedades transmitidas sexualmente, la depresión y otros problemas de salud mental.

Los adultos también necesitan vacunas

Es posible que usted necesite remangarse a camisa para las siguientes vacunas:

- ▼ Tétano/difteria, se recomienda cada 10 años.
- ▼ Gripe (Los Centros para el Control de las Enfermedades y la Prevención recomiendan esta vacuna cada año para adultos mayores de 50 años. Las vacunas contra la gripe son tan eficaces que Blue Cross recomienda una vacuna anual para todos los adultos.)
- ▼ Vacunas contra Hepatitis B o Varicela a veces se recomiendan para adultos entre las edades de 19 a 39 años, según su historial de salud.
- ▼ Vacuna contra pneumococos, usualmente es una vacuna que se pone una sola vez después de los 65 años para ayudar a evitar la pneumonía.



Lista de verificación

Los exámenes pueden ayudar a detectar el cáncer temprano, cuando es más fácil tratarlo

Cáncer del seno

Las buenas noticias en cuanto al cáncer del seno son que el índice de fatalidades debido a él continúa reduciéndose, muy probablemente debido a la detección temprana.

Una mamografía de alta calidad con un examen clínico del seno — hecho por un proveedor de servicios médicos — es la manera más eficaz de detectar el cáncer del seno temprano, de acuerdo con el Instituto Nacional del Cáncer. Las mamografías pueden detectar tumores que no se pueden palpar.

Recomendaciones de exámenes del seno:

- ▼ Comenzando a la edad de 20 años, un examen por un proveedor de servicios médicos cada tres años
- ▼ A la edad de 40 años y más, un examen anual por un proveedor de servicios médicos

Recomendaciones de mamografías:

- ▼ Para edades de 40 a 49 años, las mamografías son opcionales
- ▼ Para edades de 50 a 75 años, programe una mamografía cada año
- ▼ Después de los 75 años, hable con su médico en cuanto a lo que más le conviene a usted

Cáncer cervical

Desde la introducción de las pruebas de Papanicolau, el índice de cáncer cervical se ha reducido en más del 70 por ciento. Una prueba de Papanicolau puede identificar células precancerosas que pueden ser tratadas.

Recomendaciones de pruebas de Papanicolau:

- ▼ Comience las pruebas de Papanicolau a la edad de 18 años (o antes si está activa sexualmente)
- ▼ Programe una prueba cada año. Después de tres pruebas normales consecutivas, programe por lo menos una cada tres años.
- ▼ Después de los 65 años, hable con su médico para saber qué le conviene más a usted

Hábito fatal

Por qué conviene

El uso del tabaco, particularmente el fumar cigarrillos, es la causa de muerte más fácil de evitar en Estados Unidos, de acuerdo con el Instituto Nacional del Cáncer. El uso de cigarrillos por sí solo es la causa de por lo menos un tercio de todas las muertes por cáncer en Estados Unidos. Causa también otros problemas de salud, tales como bebés que nacen con niveles de peso bajos y enfermedades cardiovasculares.

Cáncer de la próstata

En la actualidad, la comunidad médica no ha llegado a un acuerdo en cuanto a la mejor manera de examinarse para detectar el cáncer de la próstata. La mayoría de pruebas incluyen el examen rectal digital y la prueba de antígenos prostáticos específicos (prostate-specific antigen, PSA). Ninguna de estas pruebas ofrece evidencia conclusiva respecto a la presencia del cáncer, pero ambas pueden utilizarse para medir los índices de cambio en la glándula prostática, lo cual puede ser un indicador del cáncer. Los exámenes regulares pueden ayudar a su médico a comparar los cambios respecto al último examen.

Recomendaciones de exámenes de la próstata:

Usted y su proveedor de servicios médicos pueden hablar de los posibles riesgos y beneficios de las pruebas. La mayoría de hombres comienzan a hacerse pruebas de cáncer de la próstata a los 50 años. Los hombres que tienen factores de riesgo pueden comenzar antes. Entre los factores de riesgo tenemos el ser de ascendencia afro-americana o tener antecedentes de cáncer en la familia.

dejar de fumar

Los beneficios de salud que se obtienen al dejar de usar tabaco comienzan inmediatamente — pero eso no hace que dejar de fumar sea fácil. Pregunte a su proveedor de servicios médicos en cuanto a los programas para dejar de fumar que podrían ayudarle a usted. O llame al programa BluePrint for Health® Para Dejar de Fumar si desea obtener ayuda para dejar de fumar por su propia cuenta, a su propio ritmo, 1-800-835-0704. El programa es gratuito para miembros de Blue Cross.

Cáncer del colon

Hablemos claro: los exámenes del cáncer del colon pueden ser incómodos. Pero una pequeña incomodidad podría salvarle la vida. El cáncer del colon es superado únicamente por el cáncer pulmonar como la principal causa de muertes por cáncer en Estados Unidos. Sin un examen, el cáncer del colon puede diseminarse sin ser detectado, a veces sin mostrar síntomas tempranos.

Cualquiera de varias opciones de exámenes puede ayudar a identificar problemas antes de que se vuelvan demasiado serios.

Entre las opciones de exámenes tenemos las siguientes:

- ▼ Una sigmoidoscopia flexible cada cinco años. Su médico observa la porción inferior del colon con un instrumento de observación.
- ▼ Una prueba anual del excremento. Es una prueba para detectar si el excremento contiene sangre.
- ▼ Una combinación de la sigmoidoscopia cada cinco años y la prueba anual de sangre en el excremento.
- ▼ Evaluación total del colon cada cinco a 10 años. Esta podría ser una colonoscopia o sigmoidoscopia combinadas con una radiografía.

Recomendación de exámenes de cáncer del colon:

Hombres y mujeres, comiencen exámenes regulares de cáncer del colon a la edad de 50 años. Hablen con su médico para determinar la opción que más les convenga.

Consejos antienvjecimiento: Use el sentido común y vea a su médico

Las decisiones de sentido común en cuanto a la buena salud no cambian a medida que usted envejece: coma correctamente, evite el tabaco; si bebe alcohol, bébalo con moderación; haga ejercicio; y mantenga un nivel de peso saludable. Es muy posible que estas opciones le ayuden a mantenerse activo y a sentirse mejor por más años en su edad avanzada. Pero, después de los 65 años, es posible que usted necesite hablar con su médico con mayor frecuencia y acerca de diferentes áreas de su salud.

Recomendaciones de exámenes para adultos de edad más avanzada

Examen de la vista y el oído Hágase examinar después de los 74 años, cada uno o dos años, o antes si tiene problemas

Evaluación de medicamentos Evalúelos con su médico o farmacéutico cada vez que añada una nueva prescripción.

Exámenes de osteoporosis Pregúntele a su médico si usted necesita un examen. Aunque esto es más común en la mujer, también afecta al hombre.

Exámenes de colesterol

Tenemos el bueno, el malo y el total.

Entre más bajo es su nivel total de colesterol, mejor es para reducir los riesgos de enfermedades cardíacas. Los cambios en el régimen alimenticio, el ejercicio y el uso del tabaco pueden ayudar a reducir el colesterol. También hay medicamentos disponibles para controlarlo.

Sus niveles óptimos de colesterol dependen de factores de riesgo individuales. Éstas son algunas directrices generales:

▼ **Colesterol total:** La meta es tener menos de 200 mg/dL.

▼ **Colesterol de lipoproteína de baja densidad (Low-Density Lipoprotein, LDL):** A veces se lo llama colesterol “malo” debido a que demasiado de este colesterol en la sangre obstruye las arterias, lo cual causa enfermedades cardíacas. Debe ser menor que 100 mg/dL.

▼ **Colesterol de lipoproteína de alta densidad (High-Density Lipoprotein, HDL):** A veces se lo llama colesterol “bueno” debido a que puede expulsar el colesterol LDL. Debe ser menor de 40 mg/dL o superior.

Recomendaciones de exámenes de colesterol total y HDL

Para **hombres**, cada **cinco** años entre las edades de **35 a 75** años.

Para **mujeres**, cada **cinco** años, entre las edades de **45 a 75** años.



Exámenes para Niños



Se necesitan muchos exámenes para criar a un niño — sin mencionar las visitas al médico por infecciones de oído, infecciones de garganta y otras enfermedades comunes.

Los exámenes, cuando el niño no está enfermo, le permiten a su proveedor de servicios médicos evaluar el crecimiento y desarrollo del niño y cerciorarse de que esté al día con sus inmunizaciones.

Un examen podría incluir lo siguiente:

Un **análisis de sangre** (una vez durante la infancia); medición de la estatura, el peso y el tamaño de la cabeza; un examen de la **vista y el oído**; actualización de los **antecedentes familiares**; evaluaciones del **desarrollo**; examen de la **presión arterial** y una actualización de los **antecedentes médicos**.

Los exámenes son su oportunidad de hacer preguntas — en cuanto al amamantamiento, la posición en que duerme el bebé, la nutrición, asuntos de sueño, ejercicio, salud dental y otros asuntos. Su proveedor de servicios médicos le preguntará en cuanto al desarrollo de su niño y le dará información en cuanto a la seguridad de su casa para su bebé, el uso de asientos en el automóvil, la exposición al humo de fumadores, la protección contra el sol y los cascos de seguridad.



Horario recomendado de visitas

Bebés

Desde el nacimiento hasta 2 semanas
2 meses
4 meses
6 a 9 meses
12 meses
15 meses

Niños de dos años y preescolares



3 a 4 años
5 años

Niños grandes

7 a 9 años
12 años
Una o dos visitas entre las edades de 13 a 18 años

Horario recomendado para inmunizaciones

Vacuna	Meses								Años				
	Naci- mien- to	1	2	4	6	12	15	18	24	2/3	4/6	7/12	13/18
Hepatitis B	1	2				3							
Difteria, Tétano, Acellular Pertussis			1	2	3	4					5		
Revacunación contra tétano/difteria												B (12 años)	
Haemophilus Influenzae B			1	2	3	4							
Polio			1	2	3						4		
Pneumococo			1	2	3	4							
Sarampión, Paperas, Rubeola						1					2		
Varicela						1							
Influenza						Anual						Anual	

- 1** Los círculos dorados indican las edades recomendadas para las vacunas
- 1-5 indica el número de vacunas en una serie
-  Los óvalos dorados indican el rango de edades recomendadas para las vacunas
- B** Los círculos dorados con una B indican refuerzos
-  Los óvalos abiertos indican vacunas opcionales, hable con su médico

Hep B Hepatitis B
DTaP Difteria, Tétano, Acellular Pertussis
Td Difteria, Tétano
Hib Haemophilus Influenzae B
 Polio
 Pneumococo
MMR Sarampión, Paperas, Rubeola
 Varicela
 Influenza

Registro de inmunizaciones de _____

Nombre del niño

Vacuna	Fecha de aplicación	Edad del niño
Hepatitis B	1 _____	_____
	2 _____	_____
	3 _____	_____
Difteria, Tétano, Acellular Pertussis	1 _____	_____
	2 _____	_____
	3 _____	_____
	4 _____	_____
	5 _____	_____
Refuerzo Contra Td	1 _____	_____
Haemophilus Influenzae B	1 _____	_____
	2 _____	_____
	3 _____	_____
	4 _____	_____
Polio	1 _____	_____
	2 _____	_____
	3 _____	_____
	4 _____	_____
Pneumococo	1 _____	_____
	2 _____	_____
	3 _____	_____
	4 _____	_____
Sarampión, Paperas, Rubeola	1 _____	_____
	2 _____	_____
Varicela	1 _____	_____
Influenza	1 _____	_____

1-5 indica el número de vacunas de la serie

Cómo lograr que los adolescentes tomen decisiones saludables



Un proveedor de servicios médicos puede ser como un socio en ayudar a los adolescentes a tomar buenas decisiones de salud, brindándoles información acerca del uso del tabaco, la actividad y la abstinencia sexual, el uso del alcohol, el ejercicio, la dieta y otros asuntos de salud.

Un médico puede ofrecer información imparcial y contestar preguntas que los adolescentes pueden tener acerca de los cambios que están ocurriendo en sus cuerpos.

A los adolescentes se les debe poner una vacuna contra el tétano y una serie de vacunas contra la hepatitis B si es que no han sido vacunados antes.

Recomendación

Por lo menos **un examen** entre las edades de **13 a 18 años**.

Cómo proporcionar información que los adolescentes necesitan saber

Sus bebés — que ahora son adolescentes — están tomando decisiones que podrían afectar sus vidas como adultos. Usted aún tiene un gran poder para influenciar la conducta de sus hijos. Considere lo siguiente:

- ▼ Casi todos **los que usan tabaco por primera vez** lo hacen **antes de la graduación de la escuela secundaria**. Si los padres, médicos o amigos pudieran ayudar a los adolescentes a evitar el uso del tabaco, la mayoría no empezaría más tarde.
- ▼ La edad promedio de inicio del ciclo menstrual ahora es de 12 o 13 años, y **cuatro de cinco personas tienen sexo** como **adolescentes**.
- ▼ Niños de hasta **10 años** dicen que **beben alcohol**. Aunque las investigaciones muestran que el uso de alcohol por adolescentes se está reduciendo, aún una escapada podría causar grandes problemas: **sobredosis, accidentes automovilísticos o embarazos**.
- ▼ Casi **la mitad** de los estudiantes de escuela secundaria en una encuesta nacional dijeron que **necesitan información básica acerca del VIH/SIDA, otras enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) y opciones para el control de la natalidad**.



Ya no son temas tabú

ETS y enfermedades mentales

La ignorancia no es excusa

Ya sea de padre a hijo o de adulto a adulto o aún de adulto a médico, puede ser vergonzoso hablar en cuanto a las ETS.

Pero hay mucho de lo que se puede hablar y mucho que se puede saber. No saberlo podría afectar su salud a largo plazo.

Considere lo siguiente:

- ▼ Veinticinco enfermedades son esparcidas por medio del contacto sexual
- ▼ Uno de cada tres adolescentes contrae por lo menos una ETS antes de la edad de 24 años
- ▼ Muchas ETS no presentan síntomas. Uno no sabe que las tiene a menos que se haga un examen.

Sin tratamiento, las ETS pueden tener consecuencias de salud severas más tarde en la vida, especialmente para la mujer. Tanto la clamidia como la gonorrea, las ETS más comunes entre los adolescentes, causan la enfermedad inflamatoria de la pelvis, un problema médico serio que puede causar infertilidad y embarazos tubales. Ambas pueden ser tratadas exitosamente si se detectan temprano. (¡Por supuesto que la mejor forma de prevención es la abstinencia!)



Salud mental — parte de nuestra salud general

Aproximadamente una de cada cinco personas se enfrentan a un diagnóstico de enfermedad mental cada año.

De hecho, la depresión es una de las principales causas de incapacidad — medida por el número de años que la persona vive con un problema incapacitante. Las enfermedades mentales también incluyen trastornos de pánico, el trastorno de estrés postraumático, los trastornos alimenticios, el trastorno de hiperactividad y déficit de concentración y un sin número de otras enfermedades. Al igual que los problemas de salud físicos, los problemas de salud mental necesitan atención médica. Hay muchas opciones de tratamiento disponibles.

Recomendación de examen de ETS

Es importante para hombres y mujeres sexualmente activos que hablen con su médico en cuanto a los exámenes de ETS. Los hombres típicamente muestran más síntomas que las mujeres, lo cual los lleva a buscar exámenes o tratamiento. Debido a que ellos podrían no mostrar síntomas, los adolescentes sexualmente activos y las mujeres adultas deben hacerse examinar anualmente para detectar la **clamidia** hasta la edad de 25 años. Después de los 25 años, usted debe examinarse regularmente si ha tenido episodios repetidos de ETS. Su médico también puede hablar con usted en cuanto a los exámenes de otras ETS, incluso la **gonorrea** y la **sífilis**.

Las personas que tienen alto riesgo de estar contagiadas con **VIH** deben examinarse rutinariamente. Entre los factores de riesgo tenemos: Tratamiento de ETS, uso de medicamentos por inyección, amante pasado o presente con VIH, hombres que hayan tenido actividad sexual con otros hombres después de 1975 y quienes hayan tenido transfusiones de sangre entre 1978 y 1985.



¿Cuándo debe ver usted al médico si está esperando un bebé?

La atención prenatal temprana y regular es la mejor manera de lograr un embarazo y un bebé saludables. Típicamente, la mujer estadounidense ve a su proveedor de servicios médicos más de 12 veces en conexión con un embarazo.

En cada visita, su proveedor le hará pruebas de rutina para observar su salud y la del feto en desarrollo. Las pruebas básicas incluyen el tomar el peso y presión arterial de la madre, escuchar las palpitations cardíacas del feto y observar el crecimiento del feto. A lo largo del embarazo, habrá otras pruebas para problemas de salud específicos. Usted también recibirá información y asesoría sobre la labor de parto antes del término, peligros relacionados con el sitio de trabajo, amamantamiento, sexualidad, labor de parto y alumbramiento u otras áreas con respecto a las cuales usted tenga preguntas.

Visita previa al embarazo

Planificación anticipada

Una visita previa al embarazo es buena idea para reducir los riesgos de problemas durante el embarazo. Su proveedor hará lo siguiente:

- ▼ Evaluar su salud general, incluso una prueba de colesterol, presión arterial, Papanicolau, senos y pelvis.
- ▼ Cerciorarse de que sus inmunizaciones estén al día. La rubéola (sarampión de tres días) y la varicela representan riesgos para el feto.
- ▼ Hablar en cuanto a la nutrición y las vitaminas antes del alumbramiento. Ácido fólico (por lo menos 400 mg al día) es lo que se recomienda para ayudar a evitar defectos de nacimiento.
- ▼ Hablar de la manera en que sus opciones respecto al régimen alimenticio, el ejercicio, el tabaco y el alcohol podrían afectar su embarazo.

Primer trimestre

Visita 1: 6 a 8 semanas

Visita 2: 10 a 12 semanas

Estas visitas tempranas se concentrarán en su salud general, incluyendo un historial de salud detallado y análisis de laboratorio para determinar su tipo de sangre y factor Rh. Otras pruebas similares son un cultivo de orina y exámenes de enfermedades transmitidas sexualmente o hepatitis B. Usted aprenderá en cuanto a otras pruebas que pueden hacerse durante el embarazo a fin de identificar posibles problemas.

Además se hablará de la importancia de cuidarse durante el embarazo mediante una dieta saludable, el descanso adecuado y el ejercicio apropiado.

Y también se dará cuenta de la fecha de su alumbramiento, según su último período menstrual.

Como reducir el riesgo de un bebé prematuro

- ▼ Reciba **atención prenatal** tan pronto como crea que está embarazada.
- ▼ Si **fuma**, deje de hacerlo. (Vea la pág. 7 para obtener ayuda para dejar de fumar.)
- ▼ **No beba** alcohol.
- ▼ Si usa **drogas o suplementos** herbáceos que no son prescritos por su proveedor de servicios médicos **deje de tomarlos. Hable** con su proveedor de servicios médicos acerca **de los medicamentos prescritos** que esté tomando.
- ▼ Trate de **reducir el estrés**. Pida ayuda a sus amigos y parientes.
- ▼ Si se encuentra en una **relación abusiva**, hable con alguien y haga todo lo necesario **para protegerse**. El abuso con frecuencia empeora durante el embarazo.
- ▼ Si siente **dolor o ardor** al orinar, es posible que tenga una infección. **Llame a su médico**.
- ▼ Conozca las señales **de la labor de parto antes del término** y lo que debe hacer si experimenta cualquiera de ellas.

Fuente: March of Dimes



Segundo trimestre

Visita 3: 16 a 18 semanas **Visita 4: 22 semanas** **Visita 5: 28 semanas**

Estas visitas se concentrarán en llevar control del crecimiento del feto. Alrededor de la semana 16, su proveedor podría ofrecerle un ultrasonido - la primera fotografía del bebé. Para la semana 20, probablemente usted haya sentido que el bebé se ha movido. En la semana 28, su proveedor podría recomendarle un examen para identificar la diabetes del período de gestación.

Tercer trimestre

Visita 6: 32 semanas **Visita 7: 36 semanas** **Visita 8: 38 semanas**

Visita 9 to 11: 39, 40 and 41 semanas

Además de las pruebas de rutina - peso, presión arterial, exámenes de orina, medida del crecimiento del feto, su proveedor le hará un examen interno y externo completo, incluso un examen del cuello uterino. Probablemente le haga un examen de estreptococos del grupo B, una peligrosa infección que podría ser transmitida al bebé durante el alumbramiento. Hablará también de la labor de parto y el alumbramiento, cómo manejar los síntomas de las últimas etapas del embarazo y la atención médica posterior al parto.



**BlueCross BlueShield
BluePlus
of Minnesota**

Concesionarios Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association

bluecrossmn.com