

¿Qué harás en tu futuro?



¡Tu futuro!

¡Imagina tu vida después de 5 años!

Piensa en tu futuro y planifica. Saber y entender lo que haces hoy y lo que quieres para tu futuro es igual de importante.

★ ¿Qué quieres hacer después de graduarte de la escuela? _____

★ ¿Qué trabajo o carrera quieres tener? _____

★ ¿Dónde te gustaría vivir? _____

★ ¿Quieres casarte algún día? _____

★ ¿Quieres ser ama de casa? _____

★ ¿Haz pensando formar una familia algún día? ¿A que edad?



Piensa...Si quedarás embarazada el próximo mes, ¿Cómo cambiaría tu plan de vida?

Terminos médicos y otras palabras poco comunes llevan un *. Usted encontrará las definiciones en la sección de **Palabras que debe saber** en la página 6.

¡Evalúa tus hábitos!

Cuidar de tu salud es muy importante para lograr tus metas.

¿Tienes algún hábito que podría perjudicar tus planes y en un futuro a tus hijos o familia? Mantente hábitos sana todos los días.

A veces me salto comidas o como demasiado Sí No A veces

Consumo comidas no saludables Sí No A veces

Abuso de medicinas recetadas (para el dolor, para dormir mejor) Sí No A veces

Tomo medicinas sin receta Sí No A veces

Uso drogas ilegales (marihuana, cocaína, éxtasis) Sí No A veces

Abuso de bebidas alcohólicas Sí No A veces

Fumo cigarrillos Sí No A veces

Uso métodos anticonceptivos* (píldoras/pastillas, inyecciones, condones, parches, CIU) Sí No A veces

Tengo relaciones sexuales con más de una persona Sí No A veces

Hago actividades físicas todos los días Sí No A veces

Tomo una multivitamina* con ácido fólico* todos los días Sí No A veces



Aliméntate bien y haz ejercicios todos los días.



¡Tu salud!

Hay condiciones médicas que pueden afectar la calidad de vida. Si tienes una pareja, su salud es importante y puede afectar los hijos que tengan juntos. Habla con tu pareja sobre su historial médico.

Marca las condiciones médicas que tú o tu pareja tienen o han tenido.

	Yo			Mi pareja		
	Sí	No	No sé	Sí	No	No sé
Asma	Sí	No	No sé	Sí	No	No sé
Depresión*, ansiedad o enfermedades mentales	Sí	No	No sé	Sí	No	No sé
Diabetes* o prediabetes	Sí	No	No sé	Sí	No	No sé
Enfermedad de la célula falciforme* (sickle cell)	Sí	No	No sé	Sí	No	No sé
Epilepsia	Sí	No	No sé	Sí	No	No sé
Infecciones de transmisión sexual*, VIH/SIDA	Sí	No	No sé	Sí	No	No sé
Presión alta*	Sí	No	No sé	Sí	No	No sé
Problemas con la tiroides*	Sí	No	No sé	Sí	No	No sé
Sobrepeso o por debajo del peso apropiado	Sí	No	No sé	Sí	No	No sé



Haz una cita con tu doctor para saber cuáles exámenes son apropiados para ustedes. Incluye el Papanicolaou* (PAP) para tí y el virus del papiloma humano* (VPH) para los dos.

Planifica tu familia

Planificar un embarazo te ayudará a alcanzar tus metas y sueños. Los embarazos planificados tienen mejores posibilidades de culminar con el nacimiento de un bebé sano.

Si tienes relaciones sexuales y no estás planeando un embarazo, siempre usa protección para prevenirlo. Existen diferentes métodos, habla con tu doctor para que te ayude a decidir cuál es el mejor para ti.

Método anticonceptivo*	Previene embarazo con uso típico ¹	Previene ITS y VIH/SIDA	Necesita receta médica	Información adicional
Condomes	85%	Sí	No	Se puede comprar en cualquier farmacia.
Pastillas	92%	No	Sí	Debe tomarse todos los días a la misma hora.
Parches	92%	No	Sí	Debe cambiarse cada semana, cada mes o cada 3 meses.
Inyecciones	97%	No	Sí	Debe cambiarse cada mes o 3 meses.
CIU (IUC en inglés)	99%	No	Sí	Un doctor tiene que ponerlo.

¹ Todos estos métodos deben usarse adecuadamente para que funcionen.



La abstinencia* previene en un 100% los embarazos y las infecciones de transmisión sexual.*

¡Toma la iniciativa!

Piensa en tu futuro hoy y haz planes para el mañana para que puedas alcanzar con éxito tus metas y sueños.

Marca las opciones apropiadas que aplican a tu plan de vida y escribe las tuyas propias.

- Hacer una cita con tu doctor.**
- Buscar ayuda para dejar el cigarrillo, las bebidas alcohólicas y las drogas ilegales.**
- Empezar a hacer ejercicio todos los días.**
- Comer frutas y verduras.**
- Beber agua en vez de refrescos o bebidas azucaradas.**
- Aprender más sobre los métodos anticonceptivos.***
- Tomar una multivitamina* con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico* todos los días.**
- Aprender cómo administrar mis finanzas.**



- _____
- _____
- _____

Mis notas:

Palabras que debe saber

Abstinencia: No tener relaciones sexuales vaginales o anales en ningún momento.

Ácido fólico: Una vitamina que puede ayudar a proteger al bebé de algunos defectos congénitos. Todas las mujeres necesitan 400 mcg de ácido fólico todos los días.

Defectos de nacimiento: Problemas en el cuerpo o cerebro del bebé que están presentes al nacer.

Depresión: Una condición médica en la que los sentimientos fuertes de tristeza duran mucho tiempo e impiden que la persona lleve una vida normal.

Diabetes: Tener demasiada azúcar en la sangre. Puede dañar los órganos del cuerpo como los vasos sanguíneos, los nervios, los ojos y los riñones.

Enfermedad de la célula falciforme (sickle cell): Una enfermedad que se hereda de los padres, en la cual las células rojas tienen una forma irregular. Esto puede causar una embolia, anemia y otros problemas.

Infección de transmisión sexual (ITS): Una infección que puede contagiarse al tener relaciones sexuales (incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y /o sexo oral) con alguien que tiene la infección. Ejemplos de las ITS son herpes, VIH, clamidia, etc.

Método anticonceptivo: Uso de los condones, las pastillas, los parches, los implantes, las inyecciones y el CIU que puede impedir o reducir significativamente las posibilidades de quedar embarazada.

Multivitaminas: Un conjunto de vitaminas que son necesarias para la vida. Las vitaminas ayudan al cuerpo a funcionar, crecer y desarrollarse.

Papanicolaou (PAP): Una prueba médica que se realiza para diagnosticar el cáncer del cuello uterino.

Presión alta: Cuando hay mucha fuerza de sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos, puede causar problemas durante el embarazo.

Tiroides: Una glándula en el cuello que produce hormonas que afectan el ritmo cardíaco, el metabolismo y otros aspectos de la salud.

Virus del papiloma humano (VPH): Una infección que pueden infectar las áreas genitales de los hombres y las mujeres durante el sexo vaginal, sexo anal o sexo oral.

Para más información:

Programas sobre salud:

La Campaña de Salud para Mujeres de March of Dimes de Carolina del Norte – www.LatinaSanaNC.com

NC Prevention Partners – 1-888-919-6277 o www.ncpreventionpartners.org

Información sobre control de embarazo:

Planned Parenthood – 1-866-942-7762 o www.plannedparenthood.org

La Oficina para la Salud de la Mujer – www.womenshealth.gov/espanol/embarazo/antes-embarazada/sexualmente-activa.cfm

Servicios de salud de bajo costo:

Health Care Services – www.nchealthcarehelp.org

NC Community Health Center Association – 919-469-5701

Clínicas Gratis de NC – 336-251-1111 o www.ncfreeclinics.org

Otros recursos:

Para abuso domestico – 1-888-232-9124

Para una prueba del VIH/SIDA – 1-888-448-4732

NC Quitline – 1-800-784-8669 o www.smokefree.gov



LatinaSanaNC.com



/everywomannc



@everywomannc



Estado de Carolina del Norte
Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Salud Pública
Sección de Salud de Mujeres y Niños
Rama de Salud de la Mujer
www.ncdhhs.gov 919-707-5700



Con apoyo parcial del proyecto H5MMC10862 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud Materno Infantil (Título V, Ley de Seguridad Social).

xxxx copias de este documento público fueron impresas a un costo de \$xxx por \$xxx por copia. (09/12)