Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINISTERIO DE SALUD

Atención Preconcepcional

Prepará tu salud antes del embarazo

Cartilla Comunitaria




¿Qué es lo que vence en Nicaragua?
La Paz, La Armonia,
la capacidad de
convivencia y por
supuesto la capacidad de
trabajo en condiciones de
Seguridad que nos da la
Paz.

ANTES DEL EMBARAZO



Las mujeres junto a nuestra pareja debemos cuidar nuestra salud antes del embarazo, para proteger nuestra vida y la del futuro bebé que deseamos tener.

Por eso debemos: Alimentarnos bien, hacér ejercicio, cuidar nuestras emociones, asistir a los controles médicos, tomár ácido fólico y ponernos todas las vacunas que corresponden a nuestro esquema.



Centro de Salud Altagracia D-III, Managua.

Si estás pensando embarazarte, acercate a la unidad de salud antes de iniciar el embarazo.

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PRECONCEPCIONAL?

1 Es una atención antes del embarazo.

- Incluye consejería, revisión médica, examen físico, análisis de laboratorio y orientación sobre planificación familiar.
- Ayuda a detectar enfermedades, anemia, infecciones, problemas nutricionales, violencia, salud mental y otros riesgos antes de la gestación.



2 ¿Por qué es importante?

- Muchos riesgos empiezan antes que la mujer sepa que está embarazada. Atenderlos a tiempo puede reducir complicaciones maternas, prematuridad, bajo peso y problemas en el recién nacido.





¿QUIÉNES DEBEN RECIBIR ATENCIÓN PRECONCEPCIONAL?



Toda mujer en edad fértil y que desee embarazarse.

También las mujeres que viven con una enfermedad crónica como diabetes, hipertensión, epilepsia, enfermedad renal, cardíaca, tiroidea, autoinmune o VIH.





Has tenido embarazos inconclusos, parto prematuro, bebé con bajo peso o problemas en el desarrollo del bebé durante el embarazo.

Si sos adolescente o tenés más de 35 años.



En pareja es mejor.



La pareja puede participar en la consejería, los exámenes y las decisiones de planificación familiar.

TU SALUD ANTES DEL EMBARAZO



ROJO

Si el personal de salud identifica problemas como bajo peso, obesidad, anemia grave, infecciones o enfermedades sin controlar, te ayudará a elegir un método de planificación familiar seguro mientras mejorás tu salud para un futuro embarazo.

AMARILLO

Necesitás preparación, tratamiento, seguimiento o valoración especializada, para poderte embarazar.

VERDE

Podes embarazarte, pero debés mantener cuidados como tomar ácido fólico y acudir al control prenatal.



TU PRIMERA CONSULTA PRECONCEPCIONAL

El personal de salud revisará



Historia clínica: enfermedades crónicas, antecedentes familiares, ginecológicos y obstétricos.



Examen físico: peso, talla, índice de masa corporal, presión arterial, cavidad oral y otros hallazgos.



Exámenes básicos: exámenes de sangre, BHC, glucosa, tipo y Rh, orina, RPR/VDRL, VIH, toxoplasma según indicación y otros estudios necesarios.



Papanicolaou y valoración odontológica según corresponda.

CUIDADOS ANTES DEL EMBARAZO



Alimentación saludable



Actividad física



Salud mental y emocional



Controles médicos



Acido fólico y vacunas

Prepará tu salud

- ☑ **Ácido fólico:** tomalo desde 3 meses antes del embarazo y durante los primeros 3 meses de gestación.
- ☑ **Vacunas:** verificá y actualizá tu esquema según edad e indicación.
- ☑ **Nutrición:** comé de forma balanceada y corregí anemia o desnutrición.
- ☑ **Actividad física:** realizá ejercicio moderado de forma regular.
- ☑ **Evitar tóxicos:** no consumir alcohol, tabaco ni drogas; evitá pesticidas, radiaciones, solventes y metales pesados.



Medicamentos

No tomés medicamentos sin consultar. Si usás tratamiento por enfermedad crónica, el especialista debe revisarlo antes del embarazo.

SALUD MENTAL



Bienestar emocional

El estrés, la ansiedad, la depresión y otras condiciones de salud mental deben atenderse antes del embarazo. El personal de salud puede orientarte, darte apoyo y referirte cuando sea necesario.



Medicamentos y embarazo

Si tomás medicamentos por salud mental, epilepsia u otra condición, no los suspendás. Consultá para revisar dosis y seguridad antes del embarazo.

TUS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Tenés derecho a



Decidir de forma libre, responsable e informada si querés embarazarte, cuándo y con qué frecuencia.



Recibir información clara, oportuna y sin discriminación.



Acceder gratuitamente a atención y métodos anticonceptivos seguros.



Ser atendida con respeto y privacidad.



Participar con tu pareja si así lo decidís.



Recordá

La consejería debe ayudarte a decidir con información y seguridad.

MITOS Y REALIDADES

1



Mito

Solo debo ir al médico cuando ya estoy embarazada.



Realidad

La atención antes del embarazo ayuda a prevenir riesgos y preparar tu salud.

2



Mito

Si me siento bien, no necesito revisión.



Realidad

Algunas enfermedades, infecciones o anemia pueden no dar síntomas al inicio.

3



Mito

El ácido fólico se toma hasta que el embarazo avance.



Realidad

Debe iniciarse antes del embarazo para ayudar a prevenir defectos del tubo neural.

4



Mito

La planificación familiar es solo para evitar embarazos.



Realidad

También ayuda a decidir el momento más seguro para embarazarse.

TU RUTA DE ATENCIÓN

1 **Comunidad o barrio:** Brigadistas, parteras y colaboradores voluntarios pueden orientarte y referirte a la unidad de salud.



2 **Puesto o centro de salud:** Se realiza captación, historia clínica, examen físico, exámenes básicos, consejería y clasificación del riesgo.



2 **Hospital o especialistas:** Cuando hay riesgo rojo o amarillo, enfermedades crónicas o antecedentes complejos, se realiza valoración especializada, ajuste de medicamentos y seguimiento.



2 **Seguimiento:** El seguimiento se realizará de acuerdo a la valoración de su condición de salud. Acudí en las fechas indicadas hasta completar tu valoración.



PREPARAR, PREVENIR Y PROTEGER



- La atención preconcepcional no es solo para la mujer. La pareja, la familia, la comunidad y el personal de salud pueden ayudar a cuidar la vida antes del embarazo.
- Si querés embarazarte, prepará tu salud desde hoy.
- Si tenés una enfermedad o riesgo, primero recibí atención, consejería y seguimiento.
- Acudí a tu unidad de salud más cercana

Un embarazo seguro empieza antes: informate, acudí y seguí las indicaciones del personal de salud.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINISTERIO DE SALUD