

Salud Preconcepcional



Tener un bebé sano comienza antes del embarazo. La salud y la atención médica preconcepcional se centran en acciones que usted puede hacer antes del embarazo para aumentar las probabilidades de un embarazo y parto saludable. Basado en la salud individual de la mujer, el profesional de la salud sugerirá un plan previo ante la llegada del bebé.

¿Qué es una consulta preconcepcional?

El chequeo pre-embarazo es un chequeo médico que se realiza antes de quedar en embarazo. Con esto, el profesional de la salud puede confirmar que usted se encuentra en un estado de salud óptimo y que su cuerpo está listo para el embarazo.

Su médico discutirá con usted su historial médico, familiar y/o cualquier condición de salud que padezca, la madre o el padre y que puede afectar el embarazo y el bebé. También, le podrá preguntar sobre cualquier problema con embarazos previos, medicamentos que esté utilizando y medidas que pueda tomar antes del embarazo para prevenir ciertos defectos de nacimiento.

Entre las pruebas de laboratorio que el médico puede solicitarle se encuentran:

- Hemoglobina y hematocrito
- Grupo sanguíneo y factor RH
- Serología (Rubéola, Sífilis, VIH, VHB, VHC)
- Proteinuria
- Glucemia

Su proveedor de atención médica, también le preguntará por su historial de vacunas. No obstante, se recomienda que las vacunas contra la rubéola y la varicela se administren, antes de quedar embarazada. Además, si se detecta alguna enfermedad como sífilis o VIH, se recomienda iniciar su tratamiento y posponer la concepción hasta obtener el control de la enfermedad.

Condiciones de Salud

Si en la actualidad, la futura madre, tiene alguna condición, es importante asegurarse de que la misma esté controlada y continuar el tratamiento, según lo indique el médico previo a quedar embarazada. Entre las condiciones se encuentran: diabetes, enfermedades de la tiroides y trastornos convulsivos, entre otros.



Nutrición y Actividad Física

Al planificar un embarazo, comience una alimentación saludable y realice actividad física.



Recomendaciones:

- Aumente la ingesta de fibras.
- Reduzca el consumo de alimentos altos en azúcar.
- Limite el consumo de carnes con alto contenido de grasas procesadas, altas en sodio o colesterol.
- Realice al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana.
- Consuma ácido fólico.

El tener la cantidad correcta de ácido fólico en su organismo, al menos un mes antes de quedar embarazada y durante el embarazo, puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento graves en el cerebro y la columna vertebral del bebé.

En adición, el peso de una persona que desee quedar en estado de embarazo también puede influir. Es más probable que tenga problemas de salud durante el embarazo si tiene sobrepeso o tiene poco peso. Hable con su profesional de la salud sobre el peso ideal para usted. Su profesional le controlará el índice de masa corporal (IMC). El IMC es una medida de la grasa corporal en función de su estatura y peso. Puede ayudar a determinar si necesita aumentar o bajar de peso.



Salud Mental

Tener una buena salud mental es muy importante, para planificar la llegada de un bebé. Si vive en un ambiente estresante o abusivo, los profesionales de la salud mental pueden ayudarla mediante consejería, tratamiento y otros servicios de apoyo.

Sustancias Tóxicas

Evite las sustancias tóxicas en el trabajo y en la casa, como lo pueden ser compuestos químicos, sintéticos, metales, fertilizantes, repelentes contra insectos en aerosol y excrementos de gatos o roedores.

Medicamentos

Es importante que le informe a su médico sobre todos los medicamentos que consume. Utilizar ciertos medicamentos durante el embarazo puede causar defectos de nacimiento graves. Considere que los medicamentos de venta libre también pueden tener un impacto negativo en el embarazo.



Alcohol y cigarrillos

No fumar, no consumir alcohol y no usar drogas ilícitas es vital para tener un embarazo saludable. Estos productos pueden causar muchos problemas durante el embarazo para la mujer y su bebé.

Importante:

Tenga presente que para un embarazo y bebé saludable se recomienda que tanto la futura madre como el padre tengan las citas médicas y una alimentación saludable para el momento de la concepción.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7801

APS Health 787-641-9133

Referencias

<https://www.natalben.com/antes-del-embarazo/por-que-debes-ir-al-medico-antes-de-quedar-embarazada>

<https://medlineplus.gov/spanish/preconceptioncare.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado junio 2025. © First Medical Health Plan, Inc.