

¿Qué harás en tu futuro?



¡Tu futuro!

Imagina tu vida en 5 años. Piensa en tu futuro y planifica. Saber y entender lo qué haces hoy y lo qué quieres para tu futuro es igual de importante.

☆ ¿Quieres tener una carrera? ¿Cuál? _____

☆ ¿Qué quieres hacer después de graduarte? _____

☆ ¿Qué trabajo te gustaría hacer? _____

☆ ¿Cuántos hijos quieres tener? ¿Cuándo? _____

☆ ¿Quieres casarte algún día? _____

☆ ¿En qué lugar te gustaría vivir? _____



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

¡Tus hábitos!

Cuidar tu salud es muy importante para lograr tus metas. Mantente sana todos los días. Muchos hábitos pueden afectar tu salud. Marca cualquiera de las siguientes situaciones que se refieren a tí.

- | | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Tomo medicinas sin receta | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |
| Consumo comidas no saludables | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |
| A veces no como o como demasiado | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |
| Bebo alcohol o licor | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |
| Fumo cigarros | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |
| Uso drogas ilegales, como la marihuana, cocaína, éxtasis | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |
| Uso anticonceptivos (píldoras/pastillas, inyecciones, condones, parches) | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |
| De vez en cuando tengo relaciones sexuales con más de una persona | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |
| Soy o he sido víctima de abuso físico o verbal | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |
| Hago ejercicio todos los días | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |
| Tomo una multivitamina con ácido fólico diariamente | ☐ Sí | ☐ No | ☐ A veces |



Aliméntate bien, ejércitate cada día y hazte un examen médico cada año.



¡Tu salud!

Hay enfermedades y condiciones crónicas que pueden afectar tu salud ahora y en el futuro.

Marca cualquiera de las enfermedades que sabes que tienes o has tenido en algún momento en tu vida.

Asma

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

Infecciones transmitidas sexualmente, VIH/SIDA

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

Problemas con la tiroides

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

Presión alta

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

Diabetes o prediabetes

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

Epilepsia

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

Depresión, ansiedad o enfermedades mentales

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

Sobrepeso

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

Enfermedad de la célula falciforme (sickle cell)

☐ Sí

☐ No

☐ No sé

Si tienes pareja, su salud es importante también y puede afectar la salud de cualquier hijo que tengan juntos. Habla con él sobre su historial médico y cualquier condición médica que tenga.



Haz una cita con tu doctor para hacerte tu examen médico anual que incluya el Papanicolaou (PAP en inglés).



Planifica tu familia

Planificar tu embarazo y un bebé te ayudará a alcanzar tus sueños y anhelos.

Después de que una mujer comienza su menstruación, ella puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. La única manera de prevenir el embarazo en un 100 por ciento es con la abstinencia.

Si vas a tener relaciones sexuales, siempre usa un anticonceptivo (píldoras/pastillas, condones, inyecciones, parches) para evitar un embarazo. Además, el condón es la mejor protección contra las infecciones transmitidas sexualmente y el VIH/SIDA.

Es importante que pienses en las consecuencias de salir embarazada hoy, sin haberlo planeado.

Piensa...si quedas embarazada el mes próximo, ¿cómo afectaría tus planes para...

☆ **tu carrera?**

☆ **tu educación?**

☆ **tu matrimonio?**

☆ **tu propio apartamento o casa algún día?**

Toma una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico diariamente para mejorar tu salud y ayudar a prevenir defectos de nacimiento en tu bebé.



Habla con tu doctor o llama al 1-800-662-7030 (CARE-LINE) o visita www.nccarelink.gov para mayor información.

Cosas que puedes hacer ahora

- ☐ Hacer una cita para ver a un doctor y hacerte un examen médico, discutir tus hábitos de salud, condiciones médicas, historial médico, y seleccionar un método para prevenir el embarazo.
- ☐ Buscar ayuda para dejar de fumar y dejar de tomar alcohol o usar drogas.
- ☐ Hacer ejercicio todos los días.
- ☐ Comer más frutas y vegetales cada día.
- ☐ Tomar más agua.
- ☐ Usar condones u otros métodos anticonceptivos de ahora en adelante para prevenir embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y el VIH/SIDA.
- ☐ Tomar una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico todos los días.
- ☐ _____

¿Cuál es mi plan de vida?

- ☐ Graduarme de la escuela o de la universidad.
- ☐ Conseguir un trabajo o comenzar una carrera.
- ☐ Embarazarme cuando decida que estoy lista.
- ☐ Tener una vida independiente.
- ☐ _____

Cuando tenga una pregunta acerca de mi salud o mi futuro, voy a hablar con _____.

Glosario

Abstinencia sexual: No tener relaciones sexuales en ningún momento.

Ansiedad: Una preocupación continua o miedo excesivo o irracional que no se relaciona con ningún evento.

Enfermedad de la célula falciforme (sickle cell): Un grupo de enfermedades de las células rojas en la sangre que se hereda de los padres. Algunos de los problemas causados por esta enfermedad son anemia, hinchazón y dolor.

Defecto de nacimiento: Una malformación de la estructura o función del cuerpo que existe al momento de nacer. Puede ser de menor o mayor gravedad y dar lugar a enfermedades debilitantes, incapacidades físicas o mentales, o muerte prematura.

Depresión: Una enfermedad clínica severa que afecta al cerebro e interfiere con la vida diaria y causa dolor tanto para quien la padece como para los que están a su alrededor. Los síntomas incluyen: tristeza, falta de interés o placer en la vida, aumento o pérdida de peso, dormir poco o mucho, falta de energía, y pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

Infecciones de transmisión sexual (ITS) /enfermedades venéreas:

Un conjunto de enfermedades contagiosas que comúnmente se transmiten por medio de las relaciones sexuales, incluyendo el sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.

Menstruación o periodo: La pérdida de sangre mensual por la vagina desde el útero. Representa el inicio del ciclo sexual femenino o ciclo menstrual, que tiene aproximadamente 28 días de duración. Suele aparecer alrededor de los 12 años de edad.

Método anticonceptivo: Es aquel que previene o reduce significativamente las posibilidades de un embarazo durante las relaciones sexuales.

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

Papanicolaou (PAP en inglés): Una prueba médica que se realiza para diagnosticar el cáncer cervicouterino. Durante el PAP, su médico toma una muestra de células de su cérvix para analizarla, examinarla y detectar cualquier célula anormal.

Para más información:

Programas para hombres, mujeres y niños en Carolina del Norte, incluyendo servicios para el control de la natalidad, cobertura médica y ubicación de clínicas llame al: N.C. CARE Line al 1-800-662-7030 o www.nccarelink.gov

Planificación familiar y servicios de salud reproductiva: Planned Parenthood al 1-866-942-7762 o www.plannedparenthood.org/centralInc/index.htm

Servicios gratis o de bajo costo de atención de salud en su área, comuníquese con 1) www.nchealthcarehelp.org, 2) N.C. Community Health Center Association al 919-469-5701, www.ncchca.org, o 3) N.C. Free Clinics: 336-251-1111, www.ncfreeclinics.org

Salud de la mujer y servicios de apoyo sociales por condado visite: www.nchealthystart.org/RICHES/01RICHES_map.htm

Información sobre programas de actividad física, programas de nutrición, y otras condiciones o preocupaciones de salud llame al: NC Prevention Partners al 1-888-919-6277 o visite www.ncpreventionpartners.org o visite: www.myeatsmartmovemore.com

Para dejar de fumar llame al NC Quitline al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite www.smokefree.gov

Para métodos anticonceptivos de emergencia visite: www.NotTooLate.com

Para la prueba del SIDA llame al 1-888-448-4732

Para abuso doméstico llame a la N.C. Coalition Against Domestic Violence al 1-888-232-9124



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



NORTH CAROLINA
PRECONCEPTION
HEALTH CAMPAIGN
getfolic.com/espanol



march of dimes®
nacersano.org

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).

10,000 copias de este documento público fueron impresas a un costo de \$1,693.75 por \$0.17 por copia. (08/10)