

Para evitar el embarazo

La opción es suya

Para evitar un embarazo no planificado, existen maneras de cuidarse.

Programa “Family PACT”

Es un programa financiado por el estado de California y el gobierno federal para brindar servicios completos de planificación familiar, para hombres y mujeres de bajos ingresos que califican. Los servicios incluyen tratamiento para enfermedades transmitidas sexualmente.

- Usted puede solicitar Family PACT en el consultorio de su doctor
- Para mayor información, llame a Family PACT: 1-800-942-1054

¿Qué es lo que cubre Family PACT?

- Servicios de planificación familiar
- Anticonceptivos y condones
- Anticonceptivos de emergencia (para evitar el embarazo después de tener relaciones sin protección)

¿Como califico para estos servicios?

- Si usted vive en California
- No tiene seguro que cubra planificación familiar
- ¿No es ciudadana de EUA? Es posible que sea elegible de todas maneras
- Bajos ingresos

Existen maneras de cuidarse:

- Utilice anticonceptivos de emergencia
- Vaya con su doctor para planificación familiar

He aquí una lista de centros de salud en su área donde usted puede solicitar PE y recibir servicios sin costo o a bajo costo:

Para más copias de este folleto,
favor de comunicarse a:
The Center for the Health Professions
3333 California St., Ste. 410
San Francisco, CA 94118
(415) 476-8181
<http://futurehealth.ucsf.edu/home.html>

Creado por el programa LEAD

© UCSF Center for the Health Professions, 2007
Supported by the California Endowment



Guía de la mujer para evitar
o planificar el embarazo

¿Cree usted que puede estar embarazada?

¿Quiere evitar embarazarse?

¿Qué pasa si estoy embarazada?

Hay programas que le pueden ayudar durante su embarazo.

Programa “Presumptive Eligibility” (PE)

“Presumptive Eligibility” (PE) para mujeres embarazadas es un programa de Medi-Cal que está diseñado para brindar cobertura provisional inmediata para cuidado prenatal a mujeres y adolescentes embarazadas de bajos ingresos mientras su solicitud esta en proceso con Medi-cal.

¿Qué servicios proporciona PE?

- Pruebas de embarazo gratis
- Servicios de aborto
- Cuidado prenatal

¿Cómo le puede ayudar PE?

PE es el primer paso para obtener cobertura de Medi-Cal para atención relacionada con el embarazo. El cuidado prenatal desde el principio le ayuda a mantenerse sana y tener un bebé sano.

No deje que la falta de ingresos, seguro médico, o condición migratoria le impida conseguir cuidado prenatal. En el revés de este folleto, hay una lista de centros de salud en su área donde usted puede solicitar PE.

Para mantenerse sana antes y durante el embarazo

Hay cosas que usted puede hacer antes de embarazarse y durante el embarazo para mejorar las posibilidades de tener un bebé sano.

Hágase un chequeo

- Lo más importante antes de embarazarse es consultar a un doctor, partera, o enfermera.
- En cuanto piense que pueda estar embarazada, obtenga atención prenatal puntualmente y vaya a todas sus citas médicas.



Tome una multivitamina a diario

- Tome una vitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico.
- El ácido fólico es una vitamina que puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral de su bebé.



Coma bien

- Una dieta saludable incluye los grupos básicos de alimentos: vegetales, granos, frutas, carnes y productos lácteos.
- Elimine o reduzca el consumo de comida chatarra e instantánea en su dieta.

Haga ejercicio

- Caminar por 30 minutos de 3 a 5 veces a la semana puede ayudarla a mantenerse sana durante el embarazo.
- Hable con su médico para saber qué es lo mejor para usted.



Dejar de fumar

- Fumar cigarrillos y humo de segunda mano es dañino para usted y su bebé.
- Puede causar complicaciones en su embarazo y problemas graves de salud en recién nacidos.
- Para mayor información, llame al: California Smokers Hotline
1-800-NOBUTTS
1-800-45-NOFUME



No beba alcohol ni use drogas

- Beber alcohol o usar drogas durante el embarazo puede ocasionar que el bebé nazca prematuro, muy pequeño y con problemas de salud.
- Si usted necesita ayuda para dejar de beber alcohol o usar drogas, hable con su médico.

Obtenga atención dental de rutina

- Cepílese los dientes y use hilo dental por lo menos dos veces al día.
- Se ha establecido una relación entre encías en mal estado y partos prematuros y bajo peso al nacer.
- Antes y durante su embarazo, vaya a un dentista para un chequeo.

Busque ayuda en caso de violencia doméstica

- Si usted está siendo maltratada por su pareja, llame a una línea de ayuda telefónica o pregunte a su doctor acerca de maneras de obtener ayuda.
- Para mayor información, llame a: Violence Hotline: 1-800-799-7233