

## LO QUE SUCEDA ESTÁ BIEN

*“Creo que un embarazo llega cuando tiene que llegar”.*

Todos sabemos que los embarazos no siempre son planeados. Algunas mujeres quieren sorprenderse, o si pasa, pasa. Quizá no esté intentando activamente quedar embarazada, pero tampoco utilice ningún método anticonceptivo con frecuencia. Si no tiene problema en quedar embarazada este año, es importante que esté lo más saludable posible antes de concebir para que su bebé también sea saludable.

*¿Sabía que...? De cada 100 mujeres sexualmente activas que no utilizan ningún método anticonceptivo, 85 pueden quedar embarazadas en un año.*



## ONE KEY QUESTION®

Si se comunica con ONE KEY QUESTION®, los profesionales de la salud podrán ayudarla con sus objetivos de salud, ya sea que desee quedar embarazada o no. Para obtener más información sobre la intención de quedar embarazada, los métodos anticonceptivos y la preparación para el embarazo, visite el sitio web [www.onekeyquestion.org](http://www.onekeyquestion.org)

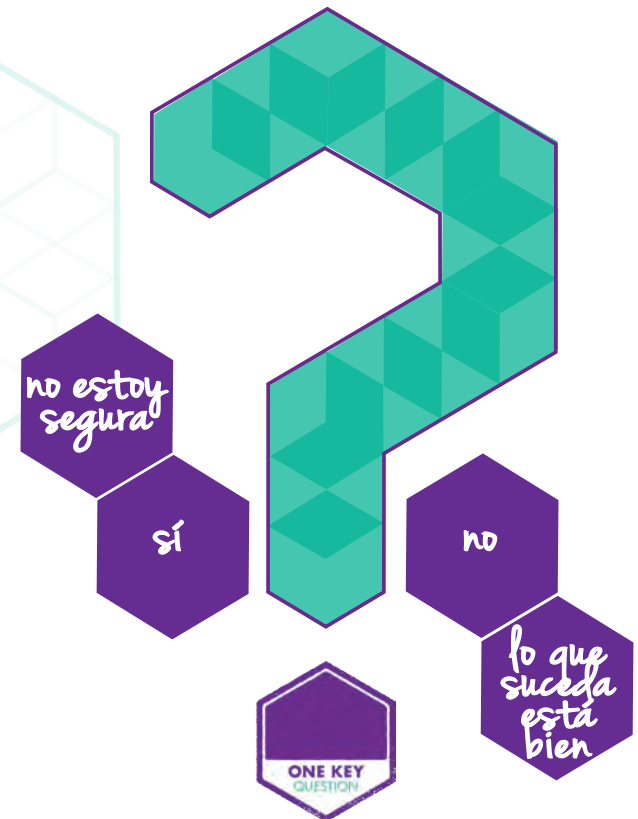
### Comuníquese hoy mismo.

La Oregon Foundation for Reproductive Health (Fundación para la Salud Reproductiva de Oregón) es una organización 501 (c) (3) sin fines de lucro dedicada a mejorar el acceso a un cuidado de la salud reproductiva integral.

[info@onekeyquestion.org](mailto:info@onekeyquestion.org)  
PO Box 40472 • Portland, OR 97240

Oregon Foundation for  
Reproductive Health

*¿Le gustaría quedar embarazada el próximo año?*



# ¿Le gustaría quedar embarazada en el próximo año?

## NO ESTOY SEGURA

*“En realidad, no estoy segura de si quiero quedar embarazada en este momento.”*

*“¿Es un buen momento para mí?” “¿Tengo todos los recursos que necesito?”*

Ya sea que quiera quedar embarazada o no, hable con su profesional de la salud hoy mismo. Conozca cómo prepararse para tener un embarazo saludable y cómo evitar quedar embarazada hasta que esté lista.

Los anticonceptivos de emergencia (“la píldora del día después”) son la segunda opción para evitar un embarazo. Tómelos lo antes posible después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

Puede elegir por lo siguiente:

- Comprarlos sin receta en una farmacia o en una tienda de suministros médicos (y tomarlos hasta 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales).
- Obtener una receta de su profesional de la salud (y tomarlos dentro de las 71 a 120 horas después de haber tenido relaciones sexuales).



ONE KEY QUESTION®

## NO

Si desea evitar un embarazo, existen muchas opciones de métodos anticonceptivos seguros y eficaces.

Al elegir un método anticonceptivo, estas son algunas de las cuestiones que debe tener en cuenta:

- Su estado de salud actual.
- Con qué frecuencia tiene relaciones sexuales.
- Con qué frecuencia puede acudir al centro de salud.
- Cuán eficaz es el método anticonceptivo para evitar embarazos.

Es importante que conozca todos los métodos anticonceptivos para que pueda elegir el más adecuado para usted. Solicite indicaciones de cómo usarlo y qué hacer si comete un error.

- *Dispositivo intrauterino (DIU) (por ejemplo, Mirena, ParaGard, Skyla)*
- *Implante en el brazo*
- *Inyección o “Depo-Provera”*
- *Anillo vaginal*
- *Parche*
- *Píldora*
- *Condomes para hombres y mujeres (también la protegen de infecciones de transmisión sexual [ITS])*

Los DIU y los implantes tienen una eficacia del 99% en la prevención de embarazos y duran varios años.

## SÍ

Su estado de salud previo al quedar embarazada es crucial para un embarazo y un bebé saludables.

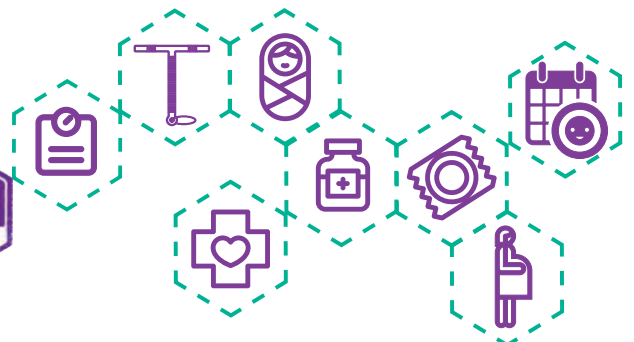
Si quiere quedar embarazada pronto, estas son algunas de las cuestiones que debe tener en cuenta:

- Comenzar a tomar ácido fólico o alguna vitamina prenatal a diario.
- Asegurarse de tratar cualquier afección, como el asma o la diabetes.
- Consultar si los medicamentos que toma son seguros para el embarazo.

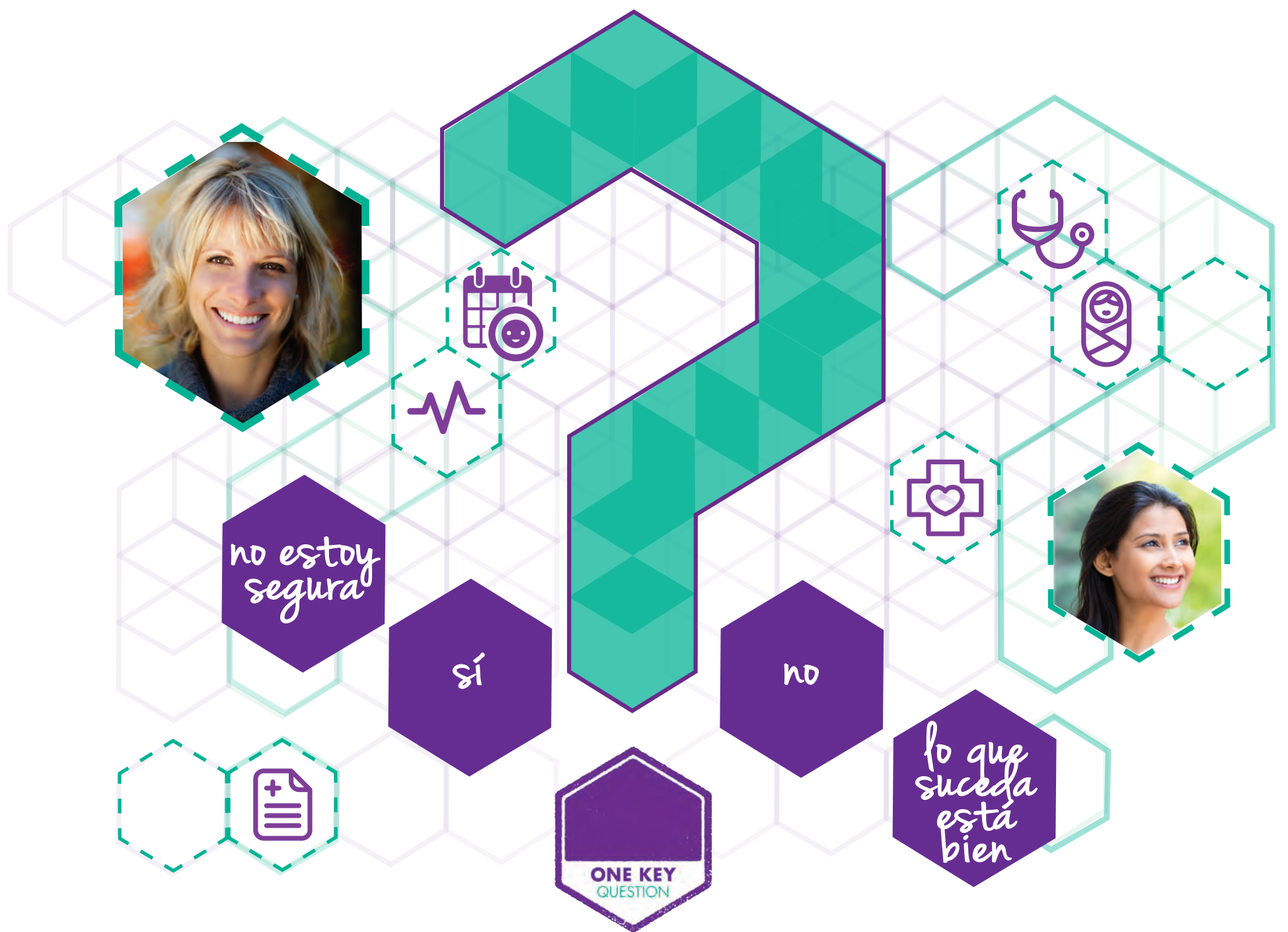
Lo mejor para su cuerpo y para la salud de su próximo bebé es esperar alrededor de 18 meses después del parto para volver a quedar embarazada. Hable con su pareja sobre los objetivos del embarazo y qué medidas puede tomar para estar lo más saludable posible.

También es recomendable que tenga en cuenta lo siguiente:

- Asegurarse de tener las vacunas al día.
- Evitar fumar y beber alcohol.
- Hacer ejercicio: un peso saludable y actividad física regular pueden marcar una gran diferencia.



# ¿Le gustaría quedar embarazada el próximo año?



Cualquiera sea su respuesta, hable con su profesional de la salud hoy mismo.

Solicite información sobre cómo tener un embarazo saludable o cuáles son las opciones de métodos anticonceptivos disponibles.



**ONE KEY QUESTION®**