

## 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