



**Para distribución inmediata:**

31 de marzo del 2010

## **¿Lista para tener un bebé? Optimice su salud primero.**

Cincuenta por ciento de los embarazos no son planeados; un informe anima a las mujeres, independientemente si deciden tener hijos, a comer saludable, hacer ejercicio y evitar fumar.

LOS ANGELES – Un informe sobre la salud de las mujeres en Los Ángeles señala que el 50 por ciento de los embarazos no son planeados, lo que significa que muchas mujeres tal vez no estén físicamente preparadas para tener un bebé. Debido a esto, muchos bebés quizás no tendrán los beneficios de una nutrición adecuada o actividad física por parte de sus madres antes de nacer. El informe, *Healthy Women, Healthy Children: Preconception Health in LA County: Women's Health in the Reproductive Years*, (en inglés) examina la salud de las mujeres que están en edad reproductiva, generalmente entre 15 - 44 años de edad.

"A medida que las mujeres piensan acerca de cuándo o si desean tener hijos, también deberían pensar en cómo mejorar primero su salud. La oportunidad de influir la salud de un bebé comienza antes de la concepción y la salud de una posible madre debe ser una prioridad mucho antes de quedar embarazada", dijo Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Funcionario de Salud. "Todas las mujeres, independientemente de su edad o si piensan quedar embarazadas, deben hacer un esfuerzo por mantener un peso saludable, comer una dieta balanceada, evitar el tabaco, el consumo excesivo de alcohol y drogas, y por lo menos hacer 30 minutos de actividad física moderada al día".

El informe, publicado hoy por el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, describe los hábitos positivos de salud que todas las mujeres deben adoptar.

**Estos pasos incluyen:**

- Hacer un plan de vida reproductiva, determinando de sí y cuándo tener hijos.
- Hacer un esfuerzo para lograr un peso saludable mediante una buena nutrición y ejercicio.
- Aprender cómo manejar el estrés y cómo obtener ayuda para los sentimientos de tristeza o depresión.
- Participar en ejercicio moderado (como jardinería) a vigoroso (como correr, andar en bicicleta) durante 20-30 minutos al día, por lo menos tres veces por semana.
- Comer una dieta balanceada que incluya al menos 400 microgramos de ácido fólico y cinco porciones de frutas y verduras por día.
- Evitar el consumo de alcohol por lo menos tres meses antes de intentar quedar embarazada.

Una buena nutrición es esencial, ya que más de la mitad de todas las nuevas madres reportaron que no tomaron ácido fólico antes de quedar embarazadas. El consumo de por lo menos 400 microgramos de ácido fólico cada día entre mujeres embarazadas reduce la tasa de defectos del tubo neural, como espina bífida en sus bebés, y reduce la tasa entre las madres de desarrollar la hipertensión inducida por el embarazo.



"Todas las mujeres deben pensar "yo primero" cuando se trata de su salud", dijo Cynthia A. Harding, MPH, Directora del Programa de Salud Materna, Niños, y Adolescente. "La duración del embarazo en sí mismo es demasiado breve para administrar de manera óptima las condiciones de salud crónicas, como diabetes y obesidad, y puede no ser suficiente tiempo para eliminar los comportamientos que amenazan la salud de un bebé, como el consumo de alcohol y tabaco. Las mujeres pueden asegurarse de una vida más larga y satisfactoria, y proveer lo mismo a sus futuros hijos, manteniendo un estilo de vida saludable.

**También en el informe:**

- En el Condado de Los Ángeles, 51% de las mujeres en edad reproductiva son latinas, el 26% son blancas, 13% son asiáticas/isleñas del pacífico, y 10% son afroamericanas.
- Más de 150,000 bebés nacen en el Condado de Los Ángeles cada año.
- Entre las mujeres en edad reproductiva, 20% informaron que no tenían un lugar particular para atención médica, además, el 33% de las mujeres que recientemente han tenido un bebé reportaron no tener un lugar particular para atención médica
- Entre las mujeres en edad reproductiva, 15% reportaron haber sido previamente diagnosticadas con depresión. Durante el embarazo, las mujeres latinas y afroamericanas reportaron tasas más altas de síntomas depresivas en comparación con las blancas y las asiáticas/isleñas del pacífico.
- Más de un tercio de las mujeres 18-44 años de edad informaron mínimo o ninguna actividad física en una semana típica.
- Entre las mujeres en edad reproductiva, 20% eran obesas, con tasas más altas entre las afroamericanas y latinas, en comparación con las asiáticas/isleñas del pacífico y las blancas.

Una copia del informe está disponible por Internet: <http://www.publichealth.lacounty.gov/ha>. Información sobre cómo mejorar los hábitos saludables entre las mujeres de edad reproductiva se puede encontrar visitando la página de Internet: <http://www.publichealth.lacounty.gov/mch>.

El enfoque del Colaborativo Salud Previo al Embarazo del Condado de Los Ángeles es de mejorar la salud de las mujeres a través de la integración de los esfuerzos de múltiples agencias locales enfocadas en la salud materna e infantil. Estos incluyen el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, Consejo de Salud Familiar de California, La Red de LA Best Babies, March of Dimes, PAC/LAC, y el programa de PHFE-WIC. El colaborativo tiene por objeto incorporar la salud previa al embarazo a la práctica de la salud pública y atención médica para reducir las disparidades en la salud materna e infantil.

El Departamento de Salud Pública está dedicado a proteger y mejorar la salud de los 10 millones de residentes del Condado de Los Ángeles. A través de diversos programas, alianzas comunitarias y servicios, el Departamento supervisa la salud ambiental, el control de enfermedades y la salud familiar y comunitaria. El Departamento de Salud Pública está formado por más de 4,000 empleados y cuenta con un presupuesto anual que rebasa los 750 millones de dólares. Para conocer más sobre el Departamento y el trabajo que realizamos, visite <http://www.publichealth.lacounty.gov> , visite nuestro canal en YouTube, en <http://www.youtube.com/lapublichealth>, o síganos en Twitter (palabra clave: LAPublicHealth).

###