

# CUESTIONARIO

## HÁBITOS SALUDABLES DURANTE EL EMBARAZO

Estamos interesados en su salud y bienestar durante su embarazo. Tómese un momento para responder estas preguntas.

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA DE HOY: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuántos días a la semana está físicamente activa? \_\_\_\_\_
2. En esos días, ¿cuántos minutos suele estar activa? \_\_\_\_\_
3. ¿Con qué frecuencia come mientras hace otras cosas? (Ejemplo: al usar el teléfono o la tablet, al ver televisión, al leer, etc.)  
 Nunca       A veces       La mayor parte del tiempo       Siempre
4. ¿Cuántas frutas y verduras come al día? \_\_\_\_\_
5. ¿Cuántas veces a la semana come comida para llevar y comida rápida? \_\_\_\_\_
6. ¿Cuántas de estas bebidas suele tomar cada día?  
\_\_\_ Agua      \_\_\_ Cafe      \_\_\_ Soda      \_\_\_ Bebidas deportivas      \_\_\_ Jugo  
\_\_\_ Bebidas energizantes      \_\_\_ Alcohol      \_\_\_ Otras
7. ¿Cuántas horas suele dormir cada noche? \_\_\_\_\_
8. ¿Con qué frecuencia se siente descansada cuando se levanta por la mañana?  
 Nunca       A veces       La mayor parte del tiempo       Siempre
9. ¿Con qué frecuencia siente que maneja el estrés de manera saludable?  
 Nunca       A veces       La mayor parte del tiempo       Siempre
10. En las últimas dos semanas, ¿cuántas veces le ha molestado el siguiente problema?  
Poco interés o placer en hacer las cosas.  
 En absoluto       Varios días       Más de la mitad de los días       Casi todos los días
11. En las últimas dos semanas, ¿cuántas veces le ha molestado alguno de estos problemas?  
Sentirse triste, deprimida o desesperada.  
 En absoluto       Varios días       Más de la mitad de los días       Casi todos los días
12. ¿Hay algo que le gustaría hacer para estar más saludable?  
 Moverse más       Comer más alimentos reales       Beber más agua       Descansar mejor  
 Obtener ayuda para los sentimientos de tristeza       Obtener ayuda para la ansiedad  
 Otros: \_\_\_\_\_



Healthy Choices Count!

# PEQUEÑOS PASOS

## PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

CUANDO SE TRATA DE SU SALUD Y LA DE SU BEBÉ,  
¡LOS PEQUEÑOS PASOS PUEDEN LLEVARLA LEJOS!

### COMER BIEN



¡Los alimentos frescos y naturales ayudan al crecimiento de su bebé!

- Elija alimentos en su forma natural. Coma menos alimentos envasados.
- Coma diversas frutas y verduras. Es bueno para usted, e incluso puede enseñar a su bebé a que le gusten diferentes sabores.
- Si algunas verduras crudas le caen mal al estómago, cocínelas. Intente asarlas, cocerlas al vapor o a la sartén.
- El hierro es importante. Las carnes rojas magras, la carne de ave, los frijoles y los guisantes son buenas fuentes de ese nutriente.
- La mayoría de las mujeres necesitan solo 300 calorías adicionales al día durante el embarazo. Eso equivale a una tostada de pan integral con mantequilla de maní y una manzana.
- Limite las bebidas azucaradas. Tome agua.

### MOVERSE MÁS



¡No hay mejor momento para estar activa!

- ¡El embarazo es un buen momento para explorar la actividad! Ahora es el momento de crear patrones saludables para usted y su bebé.
- Para la mayoría de las mujeres, no es perjudicial estar activa. Caminar, hacer natación, tomar clases de fitness o yoga prenatal son buenas opciones.
- Moverse durante 30 minutos la mayoría de los días es bueno para usted y su bebé. Es beneficioso dividir esto en períodos de 10 minutos.
- Manténgase cómoda mientras está activa: use ropa suelta, no salga si hace calor y beba mucha agua.
- Ser activa ayuda con algunos aspectos del embarazo, como el estreñimiento y la hinchazón de las piernas.

### SENTIRSE MEJOR



¡Cuide su cuerpo y su mente!

- Llame a su médico o venga a una consulta si tiene síntomas de depresión.
- Si cree que su estrés/ansiedad se está tornando inmanejable, hable con su familia, amigos y especialmente con su médico.
- ¡Dormir es una prioridad! Intente dormir al menos 8 horas. Tome siestas cortas si aún está cansada.
- Encuentre tiempo para relajarse. Tómese 10 minutos al día de tranquilidad para reenfocarse y energizarse.

— Adaptado de la guía *Let's Go Small Steps* de Maine Health



Healthy Choices Count!