A smiling woman with long dark hair is the central focus. She is wearing a white top and a gold necklace with a circular pendant. She holds a brown ceramic bowl filled with a variety of fresh fruits, including raspberries, blueberries, blackberries, kiwi, and mango. In her other hand, she holds a silver fork with a single blackberry on it. The background is white with a faint, stylized floral pattern.

— GUÍA SOBRE —  
**LA SALUD  
DE LA  
MUJER**  
TEXAS WIC



---

## Guía para una mejor salud

Ser mamá puede ser muy emocionante pero también muy agotador. ¡A que te sentirías muy bien si pudieras descansar! ¿Cómo te iría el día si tuvieras más energía? Imagínate lo feliz que fuera tu familia si todo estuviera en equilibrio.

Pon en práctica algunos de los consejos de esta guía para estar más saludable. Cuidar de ti misma pone un buen ejemplo para tus hijos. Si tú haces lo mejor para ti, ellos también beneficiarán. Avanza paso a paso hacia una vida nueva, más activa. Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en tu vida y la de tu familia. Sé lo más sana posible y disfruta de una vida mejor.

---

# ÍNDICE

---



## **3 DESPUÉS DE NACER EL BEBÉ**

- Sueño
- Salud mental

## **4 VOLVER A UN PESO SALUDABLE**

- Actividad física
- Muévete

## **6 CÓMO ESTAR SANA**

- 5 pasos para vivir bien
- Planear las comidas con facilidad
- Cosas que debes evitar

## **9 NUTRIENTES IMPORTANTES Y CÓMO OBTENERLOS**

- Hierro
- Calcio
- Fibra
- Ácido fólico
- Agua

## **15 CÓMO PLANEAR PARA TU PRÓXIMO BEBÉ**

- Dejar pasar tiempo entre embarazos
- Peso saludable
- Importancia de las vitaminas prenatales

## **16 UN BEBÉ SANO EMPIEZA CON UNA MAMÁ SANA**

- Salud dental
- Chequeos anuales
- Salud de los huesos

## **17 RECURSOS**



---

# DESPUÉS DE NACER EL BEBÉ

---

## ¡FELICIDADES!

Tener un bebé es una de las experiencias más gratificantes de la vida. Con tantas cosas en qué pensar, es fácil sentirte abrumada. Para cuidar a tu familia, también tienes que cuidar de ti misma.

### SUEÑO

Los recién nacidos duermen mucho, pero no duermen como los adultos. La mayoría de los recién nacidos toman muchas siestecitas durante el día y la noche en vez de dormir por periodos largos. Esto puede hacer difícil que los papás duerman lo suficiente. A continuación hay algunas cosas que puedes probar para descansar lo suficiente:

- Trata de dormir cuando duerme el bebé.
- Pide a tus amigos y familiares que te ayuden a cuidar del bebé, sobre todo en las primeras semanas.
- Haz una lista de los quehaceres que tienes que realizar. Cuando alguien te ofrezca ayuda, deja que escojan de la lista para que puedas concentrarte en cuidar de ti y del bebé.
- Encuentra un grupo de nuevas mamás cerca de donde vives para recibir apoyo y consejos de mujeres que sepan lo que estás viviendo.
- No bebas mucho café ni bebidas energéticas. La cafeína puede pasar a la leche materna e interrumpir tu sueño y el de tu bebé.
- Trata de mantenerte positiva. Acuérdate que el bebé dormirá periodos más largos en un par de meses.

### SALUD MENTAL

Después de nacer el bebé, quizás tengas sentimientos encontrados. El parto, la falta de sueño y las preocupaciones por el cuidado del bebé te pueden hacer sentir un poco rara. Esto a veces se llama depresión posparto leve. Algunas señales son:

- Llorar con facilidad sin ningún motivo.
- Tener problemas para comer y dormir.
- Preocuparte mucho por el cuidado del bebé.
- Sentirte abrumada.
- Irritarte rápidamente.

Muchas mujeres sienten estas cosas que por lo general desaparecen a medida que el bebé se va adaptando. Para manejar estos sentimientos es muy importante tener ayuda de familiares y amigos, descansar bien, comer alimentos saludables, hacer ejercicio y salir de la casa. Si te sientes triste o molesta por más de dos semanas, consulta a tu doctor porque podrías tener lo que llaman depresión posparto.

---

# VOLVER A UN PESO SALUDABLE

---

Después de que hayas tenido la oportunidad de descansar y recuperarte, puedes concentrarte en alcanzar un peso saludable. No hay ninguna dieta especial para las mamás después de tener un bebé; realmente se trata de comer sano y hacer ejercicio. Las comidas saludables incluyen granos integrales, carnes magras, productos lácteos bajos en grasa y muchas frutas y verduras.

Hoy en día hay muchas dietas y productos para perder peso que garantizan resultados rápidos. Ten cuidado con las dietas, los productos o las pastillas que anuncian:

- **Pérdida de peso rápida:** Perder peso demasiado rápido podría dañarte el cuerpo en lugar de ayudar. El cuerpo podría perder agua y tono muscular en vez de grasa. Las dietas sanas recomiendan perder solo entre 1 y 2 libras por semana. Es más probable que una pérdida de peso lenta y constante dure más.
- **Alimentos o suplementos mágicos:** No hay píldoras ni alimentos mágicos que derritan la grasa. No hay nada que queme la grasa mientras duermes. Consulta a tu doctor antes de tomar cualquier suplemento alimenticio. Ten en cuenta que "natural" no siempre significa seguro.
- **Dietas estrictas (o caras):** Ten cuidado con las dietas que exigen comer solo un tipo de alimento o dejar de comer todo un grupo de alimentos. Algunos programas quieren que compres sus comidas, pero puede ser más barato prepararlas en casa.
- **No es necesario hacer ejercicio:** La actividad física regular es importante para perder peso y ayudarte a mantenerte sana. La clave para hacer ejercicio es encontrar algo que te gusta hacer y luego proponerte a hacer entre 30 y 60 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.

Recuerda que comer sano y seguir un plan de ejercicios te ayuda a nutrir el cuerpo a la vez que te da energía y te ayuda a perder peso. Empieza por comer cantidades más pequeñas o dejar de comer ciertos alimentos poco saludables como los fritos, los refrescos gaseosos y los postres. Sé paciente, estos pequeños cambios tendrán efectos duraderos en lugar de dietas que prometen bajar de peso rápidamente.



## ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es importante para la salud de los huesos y del corazón, la flexibilidad y el tono muscular. No solo mejora la salud, sino también el estado de ánimo y el sueño. La actividad física puede ser algo tan sencillo como ir a caminar con el perro, jugar con los niños en el parque, rastrillar las hojas, limpiar la casa, bailar, subir las escaleras en lugar de usar el ascensor o estacionar el carro lejos cuando vayas a las tiendas o al trabajo.

Antes de comenzar cualquier actividad nueva:

- Consulta al doctor, especialmente si estás embarazada o acabas de dar a luz.
- No te excedas, empieza poco a poco.
- Antes de hacer ejercicio siempre haz calentamiento con una actividad ligera y después haz ejercicios de enfriamiento y estiramientos.
- Bebe mucha agua.

## MUÉVETE

¿Sabías que estar sentada durante largos periodos puede causar múltiples problemas de salud y aumento de peso? Para evitar la tensión muscular y hacer que la sangre fluya y la mente funcione lo mejor posible, haz algún tipo de movimiento a lo largo del día.

- Párate o camina cuando hables por teléfono.
- Da un paseo durante la hora del almuerzo.
- Haz estiramientos cada hora por unos minutos.
- Brinca, haz abdominales o camina en el sitio para estar activa mientras ves la tele.
- Bebe mucha agua.



# CÓMO ESTAR SANA

## 5 PASOS PARA VIVIR BIEN

Hay muchas razones para estar lo más sano posible: te ves y te sientes de lo mejor, pones un buen ejemplo para tus hijos y reduces las probabilidades de tener diabetes, enfermedades del corazón, cáncer y huesos débiles. Sigue estos 5 pasos para que toda la familia viva bien.

- 1 Sé realista.** Haz pequeños cambios en lo que comes. Esto puede ser tan sencillo como cambiar de leche entera o 2% a 1% descremada. Cada mujer es diferente; da a tu cuerpo tiempo para ajustarse después de dar a luz.
- 2 Prueba cosas nuevas.** Los bocadillos ofrecen una buena oportunidad para probar frutas y verduras diferentes.
- 3 Sé flexible.** Todo es cuestión de equilibrio. Come un almuerzo más ligero si vas a comer mucho en la cena. Busca maneras fáciles de tomar decisiones más saludables, como compartir una comida con una amiga.
- 4 Sé razonable.** Disfruta de todos los alimentos, pero sin exagerar. Come despacio, disfruta de cada bocado y escucha a tu cuerpo: come cuando tengas hambre y deja de comer cuando estés satisfecha. Apaga el televisor para concentrarte en la comida y en la familia.
- 5 Energízate.** El desayuno es la mejor manera de comenzar el día, porque da energía, estimula el cerebro y te da un comienzo saludable.





## **PLANEAR LAS COMIDAS CON FACILIDAD**

¿Te cuesta trabajo preparar un platillo saludable? Con MiPlato es fácil lograrlo. La mitad del plato debe estar lleno de frutas y verduras. La otra mitad del plato debe dividirse entre granos integrales y una proteína magra como pollo, pavo o pescado. Trata de incluir productos lácteos en la comida eligiendo opciones bajas en grasa.

## **COSAS QUE DEBES EVITAR**

Tú quieres lo mejor para tu salud y la de tu familia. Ahora que eres mamá, compartes tu hogar, tu amor y tu tiempo con tus hijos. Las cosas como las drogas, el alcohol y el tabaco no te dejan cuidar bien a tus hijos. Para ser la mejor mamá posible, tienes que evitar esas sustancias. Recuerda que tus hijos quieren ser como tú, así que esta es tu oportunidad de dar un buen ejemplo. Si necesitas ayuda para dejar de fumar, usar drogas o de beber alcohol, mira la lista de recursos de la página 17.



---

# NUTRIENTES IMPORTANTES Y CÓMO OBTENERLOS

---

Todos necesitamos muchos nutrientes, pero algunos son especialmente importantes para la salud de las mujeres.



## HIERRO

El hierro hace muchas cosas importantes como ayudar a producir sangre saludable, darte energía y protegerte de enfermedades e infecciones. Es común que las mujeres tengan niveles bajos de hierro, por eso es importante que comas muchos alimentos ricos en hierro, como:

- Carne de res, pollo y puerco
- Frijoles secos, tofu y cereales con hierro

### Maneras de aumentar el hierro

- Come alimentos con hierro junto con alimentos que contengan vitamina C, como tomates, chile morrón, fresas, naranjas o brócoli.
- Come dos alimentos con hierro al mismo tiempo, como pollo y frijoles.
- Cocina en ollas y sartenes de hierro fundido.
- Evita tomar té o café con los alimentos que contienen hierro. Estas bebidas dificultan la absorción del hierro por el cuerpo.

## CALCIO

Las mujeres de todas las edades necesitan calcio para tener los huesos sanos y fuertes. Pero la mayoría de las mujeres no consume suficiente calcio. Después de tener a tu bebé, es aún más importante obtener suficiente calcio ya que el embarazo podría haber reducido el nivel de calcio en tu cuerpo.

Los productos lácteos, como la leche, el yogur, el queso y el queso *cottage*, tienen las cantidades más altas de calcio, pero hay otros alimentos que también ayudan a las mujeres a satisfacer sus necesidades diarias. Algunos otros ejemplos de alimentos con calcio son:

- Frijoles negros, de carita o secos
- Tofu firme, tempeh
- Pescado con huesos comestibles (salmón y sardinas enlatadas)
- Panes y jugos con calcio añadido



---

# FIBRA

La fibra está en los alimentos de las plantas, como las frutas y verduras y los panes y cereales integrales. No tienen fibra las carnes, los productos lácteos ni los granos refinados (blancos).

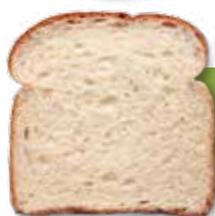
La fibra es importante para tener un sistema digestivo saludable. Ayuda a prevenir el estreñimiento y puede hacerte sentir llena más rápido. Añade fibra a tu dieta lentamente y bebe mucha agua. Haciendo unos pequeños ajustes a tu selección de alimentos, aumentarás la fibra en tu dieta.

---

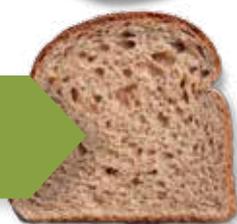
# SUSTITUTOS CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA



**Reemplaza** el arroz blanco con  
arroz integral



**Reemplaza** el pan blanco con  
pan integral



**Reemplaza** una dona con un  
muffin de salvado



**Reemplaza** la crema agria  
con hummus



**Reemplaza** el pudín con puré  
de manzana





## ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico es una vitamina B que ayuda al cuerpo a producir células nuevas. Es muy importante durante el embarazo porque ayuda a proteger contra defectos congénitos cerebrales y de la médula espinal (llamados defectos del tubo neural). El ácido fólico es necesario en los primeros 30 días del embarazo, generalmente cuando las mujeres ni siquiera saben que están embarazadas. Por esta razón, todas las mujeres deben obtener suficiente ácido fólico para las primeras semanas, por si acaso queden embarazadas. Los alimentos que tienen folato (la forma natural del ácido fólico) son:

- Brócoli, espárragos, habas, espinacas y hojas de nabo
- Frutas como naranjas, mandarinas y toronjas
- Frijoles y chícharos secos
- Nueces y semillas de girasol

## AGUA

El agua es un nutriente que solemos olvidar pero es necesaria para la buena salud. El agua mantiene el equilibrio del cuerpo y la temperatura normal, protege los tejidos corporales y elimina los desechos. El cuerpo necesita más agua cuando hace calor, estás enferma y haces ejercicio.

Consejos para ayudarte a beber más agua:

- Bebe agua o una bebida baja en calorías con cada bocadillo y comida.
- Agrega frutas frescas o congeladas al agua para darle sabor.
- Ten siempre una botella de agua en el carro, el escritorio y la bolsa.





---

# CÓMO PLANEAR PARA TU PRÓXIMO BEBÉ

---

Si acabas de tener un bebé, es un poco temprano para empezar a pensar en el próximo, pero planear las cosas en la vida te ayuda a saber qué debes hacer, cuánto tiempo te tardarás y cuánto te costarán. Lo mismo ocurre con la planificación familiar. Los bebés requieren de mucho tiempo, energía y dinero y por eso es bueno empezar a pensar en tu plan antes de tener tu próximo bebé. Esto te ayudará a tener una experiencia más feliz y menos estresante.

## DEJAR PASAR TIEMPO ENTRE EMBARAZOS

Decidir cuántos hijos tener y qué diferencia de edad quieres que tengan significa que tienes que planear por adelantado para que tú y tu bebé estén sanos. Planificar para dejar pasar un tiempo entre embarazos le da tiempo a tu cuerpo de prepararse para el próximo bebé. Esperar al menos 18 meses antes del próximo bebé le dará tiempo a tu cuerpo de sanar completamente y alcanzar un peso saludable.

## PESO SALUDABLE

¿Sabías que un peso saludable (sin tener sobrepeso ni poco peso) puede hacer que el embarazo y el parto vayan mejor? También es más probable que el bebé sea más sano y tenga menos problemas de peso más adelante.

## IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS PRENATALES

Empezar a tomar vitaminas prenatales antes de quedar embarazada es buena idea por varias razones. El cuerpo solo usa aproximadamente la mitad del folato que hay en los alimentos. Pero sí usa todo el ácido fólico de los suplementos vitamínicos, como la vitamina prenatal. Estas vitaminas también tienen hierro, calcio, vitamina D y DHA adicionales, además de otras cosas. Estos nutrientes son importantes para el bebé que está por nacer.



Para más información y herramientas para ayudarte a hacer planes para tu próximo bebé, visita:

[www.algundiaempiezaahora.com](http://www.algundiaempiezaahora.com)

---

# UN BEBÉ SANO EMPIEZA CON UNA MAMÁ SANA

---

Para estar sana para tu familia, tienes que cuidar de ti misma. Si eres una mamá sana tendrás más energía para tus hijos y podrás poner un buen ejemplo.

## SALUD DENTAL

“He oído que cuando estás embarazada te salen más caries. ¿Es cierto que tener un bebé extrae muchos nutrientes de los dientes?”

En realidad no hay ninguna evidencia de que el embarazo extrae nutrientes de los dientes. A las mujeres embarazadas les pueden salir caries más fácilmente porque comen más bocadillos durante el día. Estos bocadillos frecuentes causan bacterias en la boca y si no se cepilla los dientes a menudo pueden causar caries. Además, muchas mujeres embarazadas tienen antojos y comen más dulces. Es muy importante cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días. Ve al dentista cada 6 meses, especialmente después de tener a tu bebé.

**“Sé que cepillarme los dientes es importante pero a veces estoy demasiado ocupada y me olvido”.**

Mucha gente no le da mucha importancia a la salud dental. ¿Pero sabías que la salud dental puede afectar todo el cuerpo? Si te cuidas los dientes, previenes otros problemas de salud y a la vez les pones un buen ejemplo a tus hijos.

- Cepíllate los dientes por lo menos 2 veces al día.
- Usa hilo dental todos los días.
- Usa un cepillo de dientes nuevo cada 3 a 4 meses.
- Lleva una dieta saludable con frutas y verduras.
- Ve al dentista cada 6 meses.

## CHEQUEOS ANUALES

“Si estoy sana, no tengo que ir al doctor para un chequeo cada año.”

Es bueno que todas las mujeres vayan al doctor cada año por dos razones: para hacerse un examen periódico y un examen preventivo para la mujer. Estas dos visitas anuales te darán información actualizada sobre tu bienestar general. Te ayudan a detectar problemas antes de que sean graves y te dan la oportunidad de hacerle preguntas al doctor. Ver al doctor con regularidad te ayuda a tener una vida larga y sana.

## SALUD DE LOS HUESOS

“Además de beber leche, ¿qué puedo hacer para fortalecer los huesos?”

¡Buenísima pregunta! Mantener los huesos fuertes y sanos ahora te ayudará a evitar que se debiliten más adelante. El calcio juega un papel importante para mantener los huesos fuertes. Hay muchos alimentos, aparte de la leche, que tienen calcio; puedes encontrar estos alimentos en la página 9. Cualquier actividad física que ejerza peso sobre los huesos también los fortalecerá. Algunos ejemplos son entrenamiento con pesas, caminar, hacer senderismo, trotar, subir escaleras, jugar al tenis y bailar. Dile al doctor si hay mujeres en tu familia que tienen huesos débiles.

---

## RECURSOS

### **Abuso de alcohol y sustancias**

**Texas Outreach, Screening, Assessment, and Referral Centers**

[www.dshs.state.tx.us/sa/OSAR](http://www.dshs.state.tx.us/sa/OSAR)  
1-877-966-3784 (1-877-9NO DRUG)

### **Buscador de centros de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción**

[findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)  
1-800-662-4357 (HELP)

### **Dejar de fumar**

**Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas Quitline**

[www.yesquit.com](http://www.yesquit.com)  
1-877-937-7848 (1-877-YES-QUIT)

### **Depresión posparto leve o fuerte Postpartum Support International (PSI)**

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)  
Línea de ayuda: 1-800-944-4773 (4PPD)

Este teléfono no es para situaciones de emergencia. Si tiene una emergencia, llame al 911.

### **National Suicide Prevention Lifeline**

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)  
Línea directa: 1-800-273-8255 (TALK)

### **Lactancia materna**

**La Leche Materna Cuenta**

[www.cadaonzacuenta.com](http://www.cadaonzacuenta.com)  
Línea de ayuda: 1-800-514-6667 (MOMS)

### **Violencia doméstica**

**Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica**

[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)  
Línea directa: 1-800-799-7233 (SAFE)

### **Herramienta para planificar la vida**

**Algún Día Empieza Ahora**

Bebés Sanos de Texas  
[www.algundiaempiezaahora.com](http://www.algundiaempiezaahora.com)

### **Información sobre nutrición y recetas saludables**

**Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas**

[Texaswic.org](http://Texaswic.org)

---



Visite nuestro sitio web en [Texas !\[\]\(76571bca9499390beeae0a355d0e74a9\_img.jpg\) .org](http://TexasWIC.org)



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición.  
Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-14879A 1/17