

How healthy are you?

Score yourself!



Answer the questions inside and add up your score.

Look up your total to learn more about how to stay healthy.

1. Do you eat a healthy diet with lots of fruits and vegetables?

YES: 1 NO: 0

FACT: A healthy diet includes eating 2 cups of fruit and 2½ cups of vegetables every day. To stay healthy, eat whole grains (like multi-grain bread), lean meat, fish, beans and low-fat milk products. Stay away from soda, fast foods, too much salt and added sugars. Eating breakfast every day is also an important part of being healthy.

2. Do you exercise 3 to 5 times a week?

YES: 1 NO: 0

FACT: Walking briskly for 30 minutes each day, 3 to 5 days each week, can help you stay healthy, look your best and prevent some illnesses. Health experts recommend walking 10,000 steps a day (about 5 miles) on most days. Physical activity can be as simple as walking fast to catch the bus.

3. Do you see your dentist once a year and brush your teeth twice each day?

YES: 1 NO: 0

FACT: Seeing your dentist for a cleaning at least once a year and brushing and flossing twice a day can do more than help keep your teeth clean. Those good habits can also prevent gum disease and other infections. Infections in the mouth can affect other parts of the body, and

can also raise a pregnant woman's risk of having her baby too soon.

4. Do you go to the doctor at least once a year for a checkup?

YES: 1 NO: 0

FACT: Seeing your doctor regularly helps you to stay healthy. Good medical care includes a pap smear, a breast exam and a review of your family medical history.

It's also important to get checked for thyroid disease, seizures, diabetes, high blood pressure and blood clots, especially if you are planning to get pregnant. As part of your planning, make sure to talk to your doctor about long-term health problems. Also, let your doctor know if you're taking any prescription medications, over-the-counter drugs and herbal remedies. Some medicines and herbs cause birth defects.

5. Do you take multivitamins every day?

YES: 1 NO: 0

FACT: Taking a multivitamin with at least 400 micrograms of folic acid every day is good for your heart and eyes. Women who take folic acid, which can be found in breads and cereals, are less likely to develop breast and colon cancer. Taking folic acid for at least three months before pregnancy can prevent some types of birth defects. Women who already have

a child with certain birth defects should take 4 grams of folic acid every day.

6. Do you know your family's medical history?

YES: 1 NO: 0

FACT: Many women don't know their family's medical history or what genes they may pass on to their child. Having information about a family's past illnesses helps doctors understand what health conditions might affect a woman or her unborn child. Women should tell their doctor if they—or their partner—have diabetes, high blood pressure or anemia, so they can get the proper treatment.

7. Are you planning to have children at least two years apart?

**YES: 1 NO: 0
DOES NOT APPLY TO ME: 1**

FACT: Having children who are two years apart is best for the mother, the newborn and the siblings. Women who have children born at least two years apart are better able to regain their bodily strength after pregnancy. It also ensures the healthy development of the newborn and the siblings. Planning means women can breastfeed longer, too. Breast milk provides the best nutrition for infants. Mothers who breastfeed have a reduced risk for many diseases, such as diabetes and breast cancer. Talk to your healthcare provider about family planning and staying healthy.

8. Do you always have a safe place to stay?

YES: 1 NO: 0

FACT: Women can get help if they are being mistreated in their relationships. For help, call the National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-7233. All calls to the hotline are private.

9. Do you smoke, or are you around someone who does?

YES: 0 NO: 1

FACT: Smoking can increase a woman's risk for developing a range of health problems. Women who smoke when they are pregnant risk having a baby who is born too soon or too small. Smoking can also make it harder for women to get pregnant.

10. Are you, or is someone around you, exposed to chemicals at home, at work or in the garden?

YES: 0 NO: 1

FACT: Women are often unaware of the health risks around them, whether they're in the beauty parlor, the nail salon or the garden. Women should wear gloves when gardening because chemicals from pesticides and fertilizers, as well as parasites, can cause serious health problems during pregnancy. Women should also avoid exposure to



chemicals such as lead, which is found in contaminated soil and inside many old buildings and houses, and can cause health problems.

What does my score tell me?

9-10 POINTS

Congratulations! You have made a commitment to your health. Keep focused on exercising regularly, eating a balanced diet and getting the health care you need.

6-8 POINTS

It's great that you are on the road to a healthy lifestyle. Now, keep going to be as healthy as you can be.

3-5 POINTS

You have made some good decisions about your health. Changing some habits will improve your health and help you look and feel your best!

0-2 POINTS

Your lifestyle is unhealthy. Your healthcare provider can help you identify ways to help you take care of yourself and live the healthy life you deserve.

Learn More:

Visit www.LABestBabies.org/mom

Call the First 5 LA Parent Helpline at:
1-888-FIRST5-LA (1-888-347-7855)

The First 5 LA Parent Helpline staff are trained to help find answers to many questions, including those relating to prenatal care and a child's health.

LA BEST BABIES NETWORK
Healthy Babies. Our Future.
Presented by First 5 LA

¿Qué tan sana está usted?

¡Califíquese usted misma!



Conteste las preguntas de este folleto y sume su calificación.

Busque su total al final para aprender más sobre cómo conservarse sana.

1. ¿Come usted una dieta saludable con muchas frutas y verduras?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: Una dieta saludable incluye comer 2 tazas de fruta y 2½ tazas de verduras diario. Para conservarse sana, coma granos integrales (como pan multigrano), carne baja en grasa, pescado, frijoles y productos de leche bajos en grasas. Aléjese de las bebidas gaseosas (sodas), comidas rápidas, demasiada sal y azúcares agregados. El desayunar diariamente también es una parte importante de estar sana.

2. ¿Hace usted ejercicio de 3 a 5 veces a la semana?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: El caminar enérgicamente durante 30 minutos cada día, 3 a 5 días a la semana, le puede ayudar a mantenerse sana, lucir de lo mejor y evitar algunas enfermedades. Los expertos recomiendan caminar 10,000 pasos al día (aproximadamente 5 millas). La actividad física puede ser tan simple como caminar rápido para alcanzar el autobús.

3. ¿Va a su dentista una vez al año y se cepilla los dientes dos veces al día?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: El ver a su dentista para una limpieza por lo menos una vez al año y cepillarse los dientes y usar hilo dental dos veces al día puede hacer más que ayudar a mantener sus dientes limpios. Esos buenos hábitos también pueden evitar enfermedades

de las encías y otras infecciones. Las infecciones en la boca pueden afectar otras partes del cuerpo y también pueden hacer que surja el riesgo de que una mujer embarazada tenga su bebé antes de tiempo.

4. ¿Va a su doctor por lo menos una vez al año para hacerse un examen físico?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: El ver a su doctor regularmente le ayuda a mantenerse sana. Un buen cuidado médico incluye una prueba de Papanicolaou, un examen de los senos y una revisión de sus antecedentes médicos familiares. También es importante que le examinen para la enfermedad de la tiroides, convulsiones, diabetes, alta presión y coágulos sanguíneos, especialmente si está planeando embarazarse. Como parte de su planeación, asegúrese de hablar con su doctor sobre problemas de salud a largo plazo. También, infórmele a su doctor si está tomando algún medicamento recetado, sin receta o remedios a base de hierbas. Algunas medicinas y hierbas causan defectos de nacimiento.

5. ¿Toma usted multivitaminas todos los días?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: El tomar una multivitamina con por lo menos 400 microgramos de ácido fólico cada día es bueno para su corazón y sus ojos. Las mujeres que toman ácido fólico, el cual se puede encontrar en panes y cereales, es menos probable que desarrollen cáncer de seno y de colon. El tomar ácido fólico tres meses antes del embarazo puede evitar algunos tipos de defectos de

6. ¿Conoce usted los antecedentes médicos de su familia?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: Muchas mujeres no conocen los antecedentes médicos de su familia o qué genes podrían ellas pasar a su hijo. El tener información sobre las enfermedades pasadas de una familia les ayuda a los doctores a entender qué padecimientos médicos podrían afectar a una mujer o a su hijo que no ha nacido. Las mujeres deberían decirle a su doctor si ellas—o su pareja—tienen diabetes, presión sanguínea alta o anemia para que puedan recibir el tratamiento adecuado.

7. ¿Está usted planeando tener hijos que por lo menos se lleven dos años?

**SÍ: 1 NO: 0
NO ME CORRESPONDE: 1**

INFORMACIÓN: El tener hijos que se lleven dos años o más es mejor para la madre, el recién nacido y los hermanos. Las mujeres que tienen hijos apartados por lo menos dos años pueden recobrar mejor su fortaleza corporal después del embarazo. Esto también asegura el desarrollo sano del recién nacido y de los hermanos. La planeación también significa que las mujeres pueden amamantar más tiempo. La leche materna provee la mejor nutrición para los bebés. Las madres que amamantan tienen menos riesgo de padecer algunas enfermedades, como diabetes y cáncer de seno. Hable con su doctor o enfermera acerca de la

nacimiento. Las mujeres que ya tienen un hijo con ciertos defectos de nacimiento deberían tomar 4 gramos de ácido fólico diariamente.

8. ¿Tiene usted siempre un lugar seguro dónde quedarse?

SÍ: 1 NO: 0

INFORMACIÓN: Las mujeres pueden obtener ayuda si están recibiendo maltrato físico o emocional. Para pedir ayuda, llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233. Todas las llamadas a esta línea son confidenciales.

9. ¿Fuma usted o está cerca de alguien que lo hace?

SÍ: 0 NO: 1

INFORMACIÓN: El fumar puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud. Las mujeres que fuman cuando están embarazadas corren el riesgo de tener un bebé que nazca antes de tiempo o bajo en peso. El fumar también puede dificultar el quedar embarazada.

10. ¿Está usted, o está alguien cerca de usted expuesto a sustancias químicas en su casa, en el trabajo o en el jardín?

SÍ: 0 NO: 1

INFORMACIÓN: Las mujeres frecuentemente no se dan cuenta de los riesgos de salud que les rodea, ya sea en el salón de belleza o de uñas o en el jardín. Las mujeres deberían usar guantes al trabajar en el jardín porque los químicos de los pesticidas y fertilizantes, así como

planificación familiar y como mantenerse saludable.



algunos parásitos, pueden causar problemas de salud graves durante el embarazo. Las mujeres también deberían evitar exponerse a químicos como el plomo, el cual se encuentra en tierra contaminada y dentro de muchas casas y edificios viejos, lo que puede causar problemas de salud.

¿Qué me dice mi calificación?

9-10 PUNTOS

¡Felicidades! Usted ha hecho un compromiso con su salud. Manténgase enfocada en hacer ejercicio regularmente, comer una dieta balanceada y obtener el cuidado de salud que necesita.

6-8 PUNTOS

Es fabuloso que vaya usted por el camino hacia un estilo de vida sano. Continúe siendo tan sana como hasta ahora.

3-5 PUNTOS

Usted ha tomado algunas buenas decisiones sobre su salud. El cambiar algunos hábitos mejorará su salud y le ayudará a lucir y sentirse de lo mejor.

0-2 PUNTOS

Su estilo de vida no es sano. Su doctor o enfermera pueden ayudarle a identificar formas de cuidarse y vivir el estilo de vida sano que usted se merece.

Para aprender más:

Visite www.LABestBabies.org/madres

Llame a la línea de ayuda First 5 LA Parent Helpline al: **1-888-FIRST5-LA (1-888-347-7855)**

El personal de la línea de ayuda First 5 LA Parent Helpline está capacitado para ayudar a encontrar las respuestas a muchas preguntas, incluyendo aquellas relacionadas con el cuidado prenatal y la salud del niño.

LA BEST BABIES NETWORK
Healthy Babies. Our Future.
Presented by First 5 LA