



# Cómo cuidarse antes del embarazo

## Consejos para ayudarle a planificar su futuro

Es posible que ahora mismo no esté pensando en quedarse embarazada. Sin embargo, es importante que lo tenga en cuenta y se mantenga saludable. Así, si más adelante desea tener hijos o si tiene un embarazo no planificado, se sentirá más preparada.

### Lleve un seguimiento de su salud

Siempre es una buena idea estar físicamente activa, comer bien, mantener un peso saludable y evitar el consumo de drogas o alcohol, especialmente si está pensando en quedarse embarazada. Antes de quedar embarazada, también es importante atender cualquier problema de salud y prevenir posibles complicaciones futuras. Asegúrese de visitar regularmente a su proveedor de cuidado primario (primary care provider, PCP), al menos una vez al año, para mantenerse saludable y poder controlar cualquier enfermedad crónica que pueda tener. De ser necesario, su médico de cabecera puede programarle exámenes de detección para cardiopatías, presión arterial y diabetes. Estas visitas también son un buen momento para hablar sobre métodos anticonceptivos y planificación familiar.

Continuación →

### Tiene apoyo

Obtener el asesoramiento y la atención médica adecuados antes, durante y después del embarazo puede ayudar a prevenir cualquier problema grave relacionado con el embarazo.

Cuando esté lista para informarse más o si está pensando en quedar embarazada, hable con su médico de cabecera u obstetra/ginecólogo. Si desea tener más de un hijo, su médico de cabecera también puede ayudarle a determinar el tiempo adecuado entre cada embarazo.

## Opciones de métodos anticonceptivos

El uso de métodos anticonceptivos efectivos puede reducir en gran medida sus probabilidades de tener un embarazo no planificado. Las opciones incluyen píldoras, vacunas, diafragmas, preservativos y más.\* Si no le gustan las píldoras o no quiere preocuparse por usar mal el método anticonceptivo, un anticonceptivo reversible de acción prolongada (long-acting reversible contraceptive, LARC) podría ser adecuado para usted.\* Los métodos de LARC son muy eficaces e incluyen:

**Anticonceptivos intrauterinos (intrauterine contraceptives, IUC):** un pequeño dispositivo en forma de “T” que se coloca dentro del útero.

- Duran hasta 7 años y tienen una eficacia del 99.9% para evitar el embarazo.
- Ejemplo: Mirena®

**Implantes:** una varilla de plástico delgada y del tamaño de un fósforo insertada debajo de la piel de la parte superior del brazo.

- Duran hasta 5 años y tienen una eficacia del 99% para evitar el embarazo.
- No requieren mantenimiento y se pueden retirar en cualquier momento.
- Ejemplo: Nexplanon®

## Estamos aquí para brindarle ayuda

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o programar una cita, chatee con Servicio al Cliente a través de la **aplicación de UnitedHealthcare®** o **myuhc.com/communityplan**. Escanee el código para empezar o llame al número gratuito 1-888-716-8787, TTY 711, de 8 a. m. a 7 p. m., de lunes a viernes.



United  
Healthcare®  
Community Plan

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en lo que respecta a actividades y programas de salud.

This information is available for free in other languages, such as letters in other languages, large print, or you can ask for an interpreter. Please contact our customer service number at 1-888-716-8787, TTY/TTD 711, 8 a.m.-7 p.m., Monday-Friday.

Spanish

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas; puede solicitarla en otros idiomas o en letra grande. También puede solicitar un intérprete. Comuníquese con Servicio al Cliente al 1-888-716-8787, TTY/TTD 711, de 8 a. m. a 7 p. m., de lunes a viernes.

Haitian Creole

Enfòmasyon sa a ki disponib pou gratis nan lòt lang tankou lèt nan lòt lang, gwo lèt, oswa ou ka mande yon entèprèt. Tankou, lèt nan lòt lang oswa gwo lèt. Oswa, ou ka mande yon entèprèt. Souple kontakte nimewo sèvis Kliyantèl nou nan 1-888-716-8787, 711 TTY/TTD, 8 a.m. rive 7 p.m., Lendi rive Vandredi.

\*Las píldoras, vacunas, diafragmas anticonceptivos y los LARC no protegen contra las infecciones de transmisión sexual. Para protegerse contra las infecciones de transmisión sexual, use condón al tener relaciones sexuales.

© 2026 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

910-CSG21514731.5/26

## Healthy First Steps®

Los miembros de UnitedHealthcare Community Plan reciben este beneficio sin costo. Puede conectarla con ayuda y recursos especiales. Incluso puede ganar recompensas por ir a sus visitas prenatales y de posparto.

Obtenga más información en [myuhc.com/communityplan/maternity](https://myuhc.com/communityplan/maternity)