

ANEXOS.

ANEXO 1. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN TIPO PICO-T.

<i>¿Es eficaz el programa de educación sanitaria preconcepcional en Atención Primaria dirigido a mujeres en edad reproductiva con intención de concebir, para modificar hábitos de vida y/o factores de riesgo antes de la concepción?</i>	
P	mujeres en edad reproductiva con intención de concebir (30-39 años).
I/ C	educación sanitaria preconcepcional desde atención primaria frente a las que no han recibido educación sanitaria preconcepcional.
O	modificar hábitos de vida y/o factores de riesgo antes de la concepción para un embarazo saludable.
T	tiempo desde que mantienen relaciones sexuales sin protección hasta la concepción.

Fuente: *Elaboración propia.*

ANEXO II. TABLA DE BASE DE DATOS.

BASE DE DATOS	SECUENCIA DE BÚSQUEDA	DeCS / MeHS	FILTROS	ARTÍCULOS ENCONTRADOS	ARTÍCULOS DE SELECCIÓN	BIBLIOGRAFÍA
CUIDEN	"salud" AND "preconcepcional"	salud, preconcepcional	7 años, artículos de revista original y meta-análisis, permite acceso a textos completos libres.	24	4	7, 13,19, 23
	infertilidad	infertilidad	7 años, artículos de revista original, permite acceso a textos completos libres.	92	1	33
PUBMED	preconception care AND health lifestyle	preconception care, health lifestyle	8 años, artículos de revisión, revisiones sistemáticas y meta-análisis, permite acceso a textos completos libres.	18	4	1,2,11, 15
	preconception AND health AND congenital anomalies AND occupational exposures	preconception, health, congenital anomalies, occupational exposures	8 años, meta-análisis, permite acceso a textos completos libres.	4	1	10
	infertility AND nurses'health	infertility, nurses'health	6 años, artículos de revista original, permite acceso a textos completos libres.	14	1	12
	"preconception health"	Preconception, health	3 años, permite acceso a textos completos libres.	43	1	14
SCIENCE DIRECT	"preconception care" AND risk factors	Preconception care, risk factors	7 años, artículos de revisión, de investigación, otros y acceso abierto.	40	3	3,16, 18
	estilos de vida AND adherencia terapéutica	Cumplimiento y adherencia al tratamiento.	8 años, artículo de investigación, revista enfermería clínica y acceso abierto.	17	2	20,21
SCIELO	reserva AND ovárica	reserva ovárica	8 años, otros artículos y permite acceso a textos completos libres.	23	1	9
Total de artículos				289	18	

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO III. OTROS RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS.

PÁGINAS WEB			BIBLIOGRAFIA
OMS	Organización Mundial de la Salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Infertilidad. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/infertility#tab=tab_1 • Anomalías congénitas. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/congenital-anomalies • Obesidad y sobrepeso. Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight 	5,28
MSCBS	Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.	<ul style="list-style-type: none"> • Sanidad en datos. Disponible en: https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/sanidadDatos/home.htm • Hacia rutas saludables. Disponible en: https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Hacia_Rutas_Saludables.htm • Análisis de la situación de las terapias naturales. Disponible en: https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/home.htm 	17,32, 36
SEGO	Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.	<ul style="list-style-type: none"> • Estilos de vida y fertilidad. Disponible en: https://sego.es/Listado_de_Numeros 	4
INE	Instituto Nacional de Estadística	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta de fecundidad 2018. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177006&idp=1254735573002 • Indicadores demográficos básicos. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177003&menu=ultiDatos&idp=1254735573002 	6,8
CDC	Centro para el control y la prevención de enfermedades	<ul style="list-style-type: none"> • Antes del embarazo. Disponible en: https://www.cdc.gov/preconception/spanish/ 	31
APME X	Asociación Profesional de Matronas Extremeñas	<ul style="list-style-type: none"> • Antes del embarazo: acude a la CONSULTA PRECONCEPCIONAL. Disponible en: http://matronasextremadura.org/antes-del-embarazo-acude-a-la-consulta-preconcepcional • Método sintotérmico. Disponible en: http://matronasextremadura.org/metodo-sintotermico/ 	22,34
CAV-AEP	Comité Asesor de vacunas de la Asociación Española de Pediatría	<ul style="list-style-type: none"> • El portal de las Vacunas de la Asociación Española de Pediatría [Internet] Madrid: Comité Asesor de vacunas de la Asociación Española de Pediatría (CAV-AEP); 2019 [actualizado 29 ene 2021; citado 16 mar 2021]. Disponible en: https://vacunasaep.org/profesionales/noticias/embarazo-y-vacunas 	35
Aragón.es	Gobierno de Aragón. Departamento de Salud y Consumo	<ul style="list-style-type: none"> • Cartera de servicios sanitarios de Atención Primaria del Sistema de Salud de Aragón. Disponible en: https://www.aragon.es/-/cartera-de-servicios-del-sistema-de-salud-de-aragon#anchor2 	25
SAS	Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Familias	<ul style="list-style-type: none"> • Cartera de servicios de Atención Primaria de Andalucía. Disponible en: https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/profesionales/cartera-de-servicios/atencion-primaria/i-area-de-atencion-la-persona/2-atencion-especifica/26-atencion-relacionada-con-la-salud-sexual-y-etapa-reproductiva/265-informacion-y-estudio-de-infertilidadesterilidad-reproduccion-humana-asistida 	23
GENCAT	Generalitat de Cataluña. Departamento de Salud	<ul style="list-style-type: none"> • Cartera de servicios de las unidades de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva de Apoyo a la Atención Primaria. Disponible en: https://salutweb.gencat.cat/web/.content/_ambits-actuacio/Linies-dactuacio/Serveis-sanitaris/Salut-sexual-reproductiva/Model_cartera_de_serveis/Anexo-2_Cartera-servicios-ASSIR-cast1.pdf 	24
IAEST	Instituto Aragonés de Estadística	<ul style="list-style-type: none"> • Estadística de nacimientos, matrimonios y defunciones, año 2019. Disponible en: https://aplicacionesportalragon.aragon.es/tablas/iaest/areas-tematicas/02-demografia-y-poblacion/05_MNP/02_nacimientos.html 	40

		Bibliografía
Desh	<ul style="list-style-type: none"> • Descriptores en Ciencias de la Salud. Disponible en: http://decs.bvsalud.org/E/homepagee.htm 	37
MeSH	<ul style="list-style-type: none"> • Medical subject headings "encabezamientos de materia médicos". Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/?term= 	38
NNNconsult	<ul style="list-style-type: none"> • Herramienta digital que permite el uso de las taxonomías enfermeras NANDA, NOC y NIC para su consulta y creación de planes de cuidados. Disponible en : https://www-nnnconsult-com.cuarzo.unizar.es:9443/nanda 	41,42,43
BOE	<ul style="list-style-type: none"> • Boletín Oficial del Estado, nº 294 (06/12/2018), nº274 (15/11/2002). Disponible en: https://www.boe.es/boe/dias/2018/12/06/pdfs/BOE-A-2018-16673.pdf 	44
• LIBROS		
Enfermería Familiar y Comunitaria	<ul style="list-style-type: none"> • Competencias clínicas y metodológicas avanzadas en el ámbito familiar y comunitario. • La atención enfermera a la Salud sexual, reproductiva y de género. • La atención enfermera en el ámbito familiar y comunitario. 	26 29 39
• LIBROS ELECTRÓNICOS		
Enferteca	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermería de la Mujer Tomo I. Consejo preconcepcional y control del embarazo normal, protocolos de actuación. 2017, p. 45-46. Disponible en: https://www.enferteca.com/ 	30
Médica Panamericana	<ul style="list-style-type: none"> • Principios de Anatomía y Fisiología. Aparatos reproductores. Método sintotérmico: 2018. Disponible en: https://www-medicapanamericana-com.cuarzo.unizar.es:9443/VisorEbookV2/Ebook/9786078546121?token=fe8555f4-63f6-44e5-afd3-deb8bc3f6495#{%22Pagina%22:%221094%22,%22Vista%22:%22Indice%22,%22Busqueda%22:%22%22 } 	45

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO IV. ESTIMACIÓN DE LOS RECURSOS MATERIALES DISPONIBLES.

Tabla 3. Recursos materiales y personales disponibles en el Centro de Salud de VALDESPARTERA.

MATERIAL	CANTIDAD
Material del Centro de Salud	
Sala de reuniones	1
Sala de bibliotecas	1
Salas de espera próxima a la consulta de matrona y de reuniones.	1
Sillas	10
Ordenador	1
Proyector	1
Esterilla de yoga	10
Equipo de sonido	1
WIFI (red inalámbrica)	1
Personal del Centro de Salud	
Enfermera mentora del PES	2 (1 por turno)
Matrona	1
Médico de Familia	1
TCAE	2 (1 por turno)
Celador y Auxiliar Administrativo	2(1 celador, 1 auxiliar administrativo)
TOTAL	

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO V. PÓSTER DIVULGATIVO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN.

¿ESTÁ TU CUERPO PREPARADO?



ALCOHOL

TABACO

SEDENTARISMO

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA MUJERES EN EDAD FÉRTIL

1^ª- Sesión ¿Cómo reconocer la fase fértil de tu ciclo menstrual?.	2^ª- Sesión Recomendaciones de las tres "A".	3^ª- Sesión Factores de riesgo y vacunación.	4^ª- Sección Relajación y bienestar corporal.
--	--	--	---

¿Cuándo? Cuatro sesiones en el mes de Septiembre (08, 15, 22 y 29) se volverá a impartir en los meses de diciembre 2021, marzo y junio 2022

¿Dónde? Sala de reuniones del Centro de Salud Valdespartera.

¿Quién lo imparte? Enfermera de Atención primaria
Enfermera especialista en Obstétrico-Ginecológica

Más información: **876765110** o correo: **saludpreconcepcional@gmail.com**

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO VI. TRÍPTICO PARA LA DIFUSIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN.

ANVERSO

 <p>El conocimiento es poder (Francis Bacon)</p>	<p>CALENDARIO DE PROGRAMACIÓN</p> <p>08/09/21 - 1º Sesión: ¿Cómo reconocer la fase fértil de tu ciclo? 15/09/21 - 2º Sesión: Recomendaciones de las tres "A". 22/09/21 - 3º Sesión: Factores de riesgo y vacunación. 29/09/21 - 4º Sesión: Relajación y bienestar corporal.</p> <p>Estas secciones se volverán a impartir el 9,15,22 y 29 de diciembre 2021; 2, 9,16 y 23 de marzo; y 1,8,15 y 22 de junio 2022. Consultar en el Centro de Salud para más información.</p> <p>Contacta con nosotros</p> <p>Calle Ventana Indiscreta, 1. Zaragoza Teléfono: 976123123 email: saludpreconcepcional.com blog: saludpreconcepcional.es</p>	<p>Centro de Salud de Valdespartera</p>  <p>¿Está tu cuerpo preparado?</p> 
--	--	--

REVERSO

<p>Programa de Educación para la Salud : Hábitos de vida saludable en la preconcepción</p>  <p>Nuestro objetivo</p> <p>Recomendar a todas las mujeres en edad fértil con deseo de tener hijos que antes de planear un embarazo confirmen su buen estado de salud con una visita preconcepcional a su Centro de Salud más cercano.</p>	<p>Ofrecemos una atención sanitaria integral y especializada para todas las mujeres y parejas con deseo de tener hijos.</p> 	<p>Nuestros servicios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de riesgos preconcepcional. - Asesoramiento sobre hábitos saludables. - Asesoramiento sobre factores de riesgos y vacunación en la preconcepción. - Clase práctica de relajación y bienestar corporal <p>HAZLO POR TÍ</p> 
--	---	---

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO VII. RECURSOS NECESARIOS CON PRESUPUESTO.

Tabla 4. Presupuesto de material y personal, para la elaboración del programa.

MATERIAL	CANTIDAD	PRECIO POR UNIDAD	PRECIO TOTAL
Póster divulgativo (DIN A2)	15	1,50 €	22,50 €
Tríptico publicitario	100	0,10 €	10 €
Presentación PPT	5	0	0
Blog sin dominio (gratis)	1	0	0
Correo electrónico	1	0	0
Almacenamiento externo (memoria USB 64 GB)	1	7,99 €	7,99 €
Folios (DIN A4)	1 paquete (250 folios)	0,022 €	5,53 €
Bolígrafos	50	0,129 €	6,43 €
Material del Centro de Salud			
Sala de reuniones	1	0	0
Sillas	10	0	0
Ordenador	1	0	0
Proyector	1	0	0
Esterilla de yoga	10	0	0
Equipo de sonido	1	0	0
WIFI (red inalámbrica)	1	0	0
Personal del Centro de Salud			
Enfermera mentora del PES	2 X (4 horas/mes)	50 €	400 €
Matrona	2 horas /mes	60 €	120 €
Médico de Familia	1 hora /mes	100 €	100 €
TCAE	2 horas /mes	50 €	100 €
Celador y Auxiliar Administrativo	2 horas/mes	50 €	100 €
TOTAL			872,45€

Fuente: *Elaboración propia.*

ANEXO VIII. Consentimiento de participación en el programa educacional.

Consentimiento Informado para participar en el Programa de Salud sobre hábitos de vida saludable en la preconcepción.

Yo _____ (nombre y apellidos) _____ de _____ (años) de edad, con DNI nº _____, por medio del presente documento hago constar lo siguiente:

- Que he acudido al Centro de Salud de Valdespartera, donde he sido informado por _____ (nombre del profesional sanitario) _____.
- He recibido suficiente información de forma clara, específica e inequívoca, que los tratamientos de mis datos personales serán almacenados en una base de datos interna del Centro de Salud según la **Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales**, con el fin de realizar un posterior seguimiento de hábitos de vida saludable.
- He decidido participar voluntariamente en la realización de dicho programa.
- He comprendido que mi condición en particular, tiene utilidad académica para el trabajo de fin de grado de la estudiante de cuarto curso de Enfermería de la Universidad de Zaragoza, Sandra Campoverde.
- He aceptado que durante el programa se me realizarán fotografías, exámenes de laboratorio y otras pruebas según convenga.
- Comprendo que todas las pruebas antes mencionadas tienen valor académico y acepto compartir mis datos de forma anónima y confidencial resguardando mi identidad.
- Acepto las condiciones del programa y confirmo mi compromiso a seguir todas las recomendaciones que me brinden el personal sanitario.
- Que la información obtenida a partir de un cuestionario de evaluación que determine los hábitos de vida será confidencial, de tal modo que mis datos personales no aparecerán de forma pública.
- Luego de ser aclaradas mis dudas comprendo la información, y doy mi consentimiento para participar en el programa de salud.
- He recibido una copia firmada de este consentimiento de participación.

En base a lo anterior, firmo las condiciones, en Zaragoza, el (día) de _____ (mes) de _____ (año).

Firma de la participante

He explicado el propósito de este programa de salud al participante mencionado anteriormente.

Firma del profesional sanitario

Firma del autor del Programa de Salud.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO IX. CRONOGRAMA DEL PROGRAMA EDUCATIVO.

Tabla 5. Cronograma del Programa de educación para la salud sobre hábitos de vida saludable en la preconcepción.

PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD: HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA PRECONCEPCIÓN			MARZO	ABRIL		MAYO	JUNIO	JULIO		SEPTIEMBRE	OCTUBRE
FASES	ACTIVIDADES	DETALLES	16 AL 19	1 AL 15	16 AL 31	1 AL 30	1 AL 30	1 AL 15	16 AL 31	1 AL 30	01 AL 15
1ª PROGRAMA	Detección del problema de salud	- Búsqueda y selección de la información									
	Brainstorming	- Personal implicado para aportación de dudas.									
	Diseño del programa	- Desarrollo de las intervenciones y búsqueda de recursos									
	Elaboración de las presentaciones	- Complementación con ilustraciones									
2ª PROFESIONAL	Selección de personal voluntario	- Personal referente para resolución de dudas									
	Información del programa	- Presentación de los objetivos a conseguir									
	Formación del personal (2 sesiones)	- Estado actual del problema detectado. - Actuación del equipo multi disciplinar.									
3ª MUJERES PARTICIPANTES	Estrategia de captación	- Consulta de matrona y medico. - Posters y tripticos divulgativos.									
	Consentimientos y datos personales	- Consentimiento de participación. - Hoja informativa del tratamiento de datos de carácter personal.									
	Evaluación de riesgos preconcepcional	- Entrevista individual para valoración inicial de riesgos. - Test previo sobre conocimientos.									
	Ejecución de 4 sesiones informativas	1. ¿Cómo reconocer la fase fértil de tu ciclo menstrual? 2. Recomendaciones de las tres "A" 3. Factores de riesgos y vacunación antes de la concepción. 4. Relajación y bienestar corporal.									
	Evaluación en la última sesión del programa.	- Test de conocimientos adquiridos. - Encuestas de satisfacción.									
4ª EVALUACIÓN	Resultados de las encuestas	- Valoración de los resultados de la encuesta.									
	Sugerencias aportadas	- Aportación de sugerencias de las usuarias.									
	Aspectos a mejorar	- Mejorar aspectos del Programa									

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO X. Información del tratamiento de datos de carácter personal de las mujeres participantes.

Hoja informativa sobre el tratamiento de datos personales de los participantes del Programa de Educación para la Salud.

Antes de firmar el consentimiento de participación, le invitamos a colaborar en un Programa de Educación para la Salud. Por favor, lea atentamente la siguiente información sobre el tratamiento de sus datos personales que se recogerán, si participa en el Programa de educación sanitaria desde Atención Primaria: **Hábitos de vida saludable en la preconcepción**, a través de sesiones educativas que se impartirán en el Centro de Salud de Valdespartera.

- La participación en este programa es completamente voluntaria.
- Cualquier información que requiera sobre los resultados del cuestionario de evaluación antes y después del programa, deberá comunicarlo al personal sanitario organizador del programa.
- El propósito de este programa es informar de hábitos de vida saludables en la etapa preconcepcional a todas las mujeres en edad fértil, con deseo de embarazo de la Zona Básica de Salud Zaragoza II en Valdespartera.
- Si quieres formar parte de este programa solo tienes que firmar el consentimiento de participación y rellenar un cuestionario de evaluación sobre hábitos de vida que realizas actualmente de manera habitual, no se cuestionara ninguna conducta. Solo queremos informar y ayudar desde la asistencia sanitaria para que puedas conseguir un embarazo más saludable.

Una vez rellenado se le entregará a su médico de familia o matrona del Centro de Salud.

En cumplimiento al *REGLAMENTO (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos*, sus datos de carácter personal serán tratados de manera lícita, leal y transparente que permite que pueda ejercer ante el responsable del tratamiento sus derechos de acceso, rectificación, oposición, supresión, limitación del tratamiento, portabilidad y de no ser objeto de decisiones individualizadas.

Así también, al firmar este consentimiento informado puede usted en cualquier momento, revocar libremente su consentimiento por escrito según la *Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica*.

Los datos de este estudio se usarán exclusivamente para el desarrollo y mejoría del Programa de Educación para la Salud e implantación de sesiones educativas trimestrales, y los datos personales se utilizarán para seguimiento de su estilo de vida en el caso de haber conseguido el embarazo. Los resultados pueden publicarse en artículos científicos sin revelar su identidad.

Fuente: Elaboración propia

ANEXO XI. TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN LA PRECONCEPCIÓN (ANTES DE LA IMPARTICIÓN DEL PROGRAMA).

Cuestionario de conocimientos sobre el programa de educación para la salud: hábitos de vida saludable en la preconcepción.

1. ¿Sabes identificar tu periodo de máxima fertilidad?
 - a. No, porque no sé hacerlo.
 - b. No, porque utilizo métodos anticonceptivos.
 - c. Si, con kit de ovulación de Farmacia.
2. ¿Cuántas comidas realizas al día?
 - a. Tres comidas principales
 - b. Tres comidas principales y un tentempié a media mañana.
 - c. Tres comidas principales, un tentempié a media mañana y un tentempié a media tarde.
3. ¿Cuántas raciones de frutas y verduras comes al día?
 - a. Entre 0 y 1
 - b. Entre 2 y 4
 - c. 5 o más raciones.
4. Consumes al menos ocho vasos de agua al día (2 litros).
 - a. Si, entre 2 y 4 vasos al día.
 - b. Si, entre 4 y 6 vasos al día.
 - c. Si, más de 6 vasos al día.
5. ¿Cuántas horas dedicas a hacer deporte a la semana?
 - a. Entre 0 y 1 hora a la semana.
 - b. Entre 1 y 2 horas a la semana.
 - c. Más de 2 horas a la semana.
6. ¿Realizas alguna actividad que te relaje?
 - a. No.
 - b. A veces.
 - c. Si.
7. ¿Suplementas tu alimentación con ácido fólico?
 - a. No, no sé lo que es.
 - b. No, porque me olvido de tomarla.
 - c. Sí, porque ayuda en mi regeneración celular.
8. ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?
 - a. Nunca he fumado.
 - b. Entre 1 y 4.
 - c. Más de 4.
9. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

- a. Nunca
- b. Entre 1 y 2 veces al mes.
- c. Entre 3 y 4 veces al mes.
- d. Más de 4 veces al mes.

10. ¿Cuántas horas dedicas al día a las pantallas (móvil, ordenador, tablets, tv, etc.)?

- a. Entre 0 y 1 hora al día
- b. Entre 2 y 4 horas al día.
- c. Más de 5 horas al día.

PUNTUACIÓN TOTAL: _____/30 PUNTOS.

PORCENTAJE DE CONOCIMIENTOS: _____/100%

Valoraremos de la siguiente forma:

Equivalencias de las letras	Puntuación	Interpretación
Opción a = 1 punto	0-10	Necesita mejorar los hábitos.
Opción b = 2 puntos	11-20	Es aceptable, sigue por buen camino.
Opción c = 3 puntos	21-30	Buen resultado, sigue así.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO XII. TESTS DE CONOCIMIENTOS SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN LA PRECONCEPCIÓN, ADQUIRIDOS DESPUÉS DE LA IMPARTICIÓN DEL PROGRAMA.

Cuestionario de conocimientos sobre el programa de educación para la salud: hábitos de vida saludable en la preconcepción.

1. Indique la respuesta más correcta, ¿qué es el método sintotérmico?
 - a. Es un método natural, que sirve para predecir los días más fértiles del ciclo menstrual.
 - b. Es un método natural, que sirve para predecir los días más fértiles del ciclo menstrual, a través de la temperatura basal.
 - c. Es un método natural, que sirve para predecir los días más fértiles del ciclo menstrual, a través de la temperatura basal y el fluido vaginal.
2. ¿Sabes identificar tu periodo de máxima fertilidad?
 - a. No, porque no sé hacerlo.
 - b. No, porque utilizó kits de evolución de Farmacia.
 - c. Si, por el método natural a través de la temperatura basal y fluido vaginal.
3. ¿Cuántas comidas debemos realizar al día, para tener una alimentación saludable?
 - a. Tres comidas principales
 - b. Tres comidas principales y un tentempié a media mañana.
 - c. Tres comidas principales, un tentempié a media mañana y un tentempié a media tarde.
4. ¿Cuántas raciones de frutas y verduras, deberíamos comer al día?
 - a. Entre 0 y 1 ración
 - b. Entre 2 y 4 raciones.
 - c. 5 o más raciones.
5. ¿Con qué frecuencia comes alimentos procesados y/o bollería industrial?
 - a. Entre 0 y 1 veces.
 - b. Entre 2 y 4 veces.
 - c. Más de 5 veces.
6. ¿Qué bebida recomienda la Sociedad Española de Nutrición, para mantener una hidratación adecuada?
 - a. Zumos
 - b. Refrescos
 - c. Agua
7. ¿Cuántos vasos de agua, deberías consumir al día?
 - a. Entre 3 y 4 vasos al día.
 - b. Entre 5 y 6 vasos al día.
 - c. Más de 7 vasos al día.

8. ¿Qué beneficio aporta en la salud materno-fetal, el consumir ácido fólico diariamente antes de la concepción?
 - a. Ningún beneficio.
 - b. Aporta más vitaminas a nuestro cuerpo.
 - c. Previene riesgos de defectos del tubo neural en el feto (espina bífida, anencefalia, etc.)
9. La mujer en edad reproductiva, ¿qué cantidad de ácido fólico debe consumir al día, como mínimo un mes antes de la concepción?
 - a. 4 mg al día
 - b. 40 microgramos al día.
 - c. 400 microgramos al día.
10. ¿Cuántos minutos a la semana, se recomienda hacer actividad física en la población adulta?
 - a. 150 minutos de actividad física moderada a la semana.
 - b. 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana.
 - c. 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa o una combinación equivalente (combinando los dos tipos de actividad), cada semana.
11. Si practicamos ejercicio físico moderado y restringimos ciertos alimentos insanos, se podría reducir un 10% del peso corporal, ¿cómo se beneficiaría en nuestra salud materno fetal?
 - a. Se reduciría el riesgo de preeclampsia, diabetes gestacional y parto prematuro en la mujer.
 - b. Se reduciría la macrosomía y muerte fetal en el feto.
 - c. Ambas respuestas son correctas.
12. ¿Cómo afecta el tabaco ya sea de forma activa o pasiva, a las mujeres en la salud materno-fetal?
 - a. Disminuye los marcadores de reserva ovárica.
 - b. Pueden provocar partos prematuros.
 - c. Ambas opciones son correctas.
13. ¿Cómo afecta el alcohol en la salud de la mujer, si consumimos antes y durante el embarazo?
 - a. No afecta en ningún caso.
 - b. Puede producir aborto espontáneo.
 - c. Problemas de conducta en el futuro bebé.
 - d. Ambas opciones son correctas.
14. El sobrepeso o la obesidad en la mujer en edad reproductiva antes de la concepción, ¿Cómo afectaría en la salud materno infantil fetal?
 - a. No afecta, es cuestión de estética.
 - b. Si, afecta a nivel laboral.

- c. Si, presentan mayor riesgo de infertilidad (asociado a tasas de fertilidad más bajas) y durante el embarazo mayor riesgo de diabetes gestacional, pre eclampsia y macrosomía fetal.
15. Las mujeres en edad reproductiva con edad avanzada, ¿Tienen más dificultad en quedarse embarazada? ¿Por qué?
- a. No, porque no quiere tener hijos.
- b. No, no tiene nada que ver la edad.
- c. Sí, porque con la edad se disminuye la reserva ovárica y con ello las posibilidades de gestación disminuye.
16. Según la Asociación Española de Pediatría se recomienda vacunar de: ¿triple vírica, fiebre amarilla, varicela zóster y fiebre tifoidea oral antes de planificar un embarazo?
- a. Si.
- b. Si, se aconseja retrasar la búsqueda de embarazo dos semanas tras la administración de la misma.
- c. Si, se aconseja retrasar la búsqueda de embarazo cuatro semanas tras la administración de la misma.
17. Según la Asociación Española de Pediatría, ¿se recomienda vacunar frente a la covid con vacunas de ARNm, antes de planificar un embarazo?
- a. Si.
- b. Si, se aconseja retrasar la búsqueda de embarazo dos semanas tras la administración de la misma.
- c. Si, se aconseja retrasar la búsqueda de embarazo al menos dos semanas tras la administración de la segunda dosis y el comienzo de la gestación.
18. ¿Cómo puede favorecer, practicar yoga antes de la concepción?
- a. Permite a través de ejercicios de respiración y estiramientos facilitar que estemos más relajados tanto el cuerpo y mente en los momentos de tensión.
- b. Ayuda a regular las funciones fisiológicas entre ellas la ovulación, manteniendo un equilibrio a nivel físico y psicológico.
- c. Todos los ítems anteriores son correctos.

PUNTUACIÓN TOTAL: _____/54 PUNTOS.

PORCENTAJE DE CONOCMIENTOS: _____/100%

Valoramos los resultados de la siguiente forma:

Equivalencias de las letras	Puntuación n	Interpretación
Opción a = 1 punto	0-18	Necesita mejorar los hábitos.
Opción b = 2 puntos	19-36	Es aceptable, sigue por buen camino.
Opción c = 3 puntos	37-54	Buen resultado, sigue así.

Fuente: Elaboración propia

ANEXO XIII. INDICADOR DE PROCESO PARA MEDIR LA CALIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO

Tabla 6. Indicadores de procesos del programa educacional.

PARÁMETROS	INDICADOR DE PROCESOS
INDICADOR	Participación de las mujeres en el programa de educación en el Centro de Salud de Valdespartera de Zaragoza.
DIMENSIÓN	Participación
DESCRIPCIÓN	-Numerador: número de mujeres en edad fértil que se han apuntado al programa de educación para la salud en el Centro de Salud de Valdespartera. -Denominador: número total de mujeres en edad fértil adscritas al Centro de Salud de Valdespartera. -Período de tiempo: duración de exposición de las sesiones.
ACLARACIÓN DE TÉRMINOS	Se llevará a cabo la exposición de hábitos de vida saludables para mejorar los conocimientos de las mujeres sobre conductas insanas en la preconcepción que perjudicarían en la salud materno-fetal. Participación de las mujeres: Test de conocimientos a las mujeres en edad reproductiva.
JUSTIFICACIÓN	Es importante conocer este indicador para poder valorar el interés de las mujeres sobre estilos de vida saludables en la etapa preconcepcional.
RESPONSABLE DE RECOGIDA	Enfermera encargada del diseño del programa
FRECUENCIA DE RECOGIDA	Al finalizar cada sesión del programa educativo
TIPO DE INDICADOR	Indicador de proceso
FUENTE	La enfermera responsable del programa se encargará de la recogida de los test de conocimientos que realizarán las mujeres previo (entrevista individual) y posterior (última sesión) al programa educativo.
ESTÁNDAR	Se espera un 90% de participación por parte de los asistentes participantes del programa

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO XIV. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN A LAS MUJERES EN EDAD FÉRTIL CON DESEO DE EMBARAZO

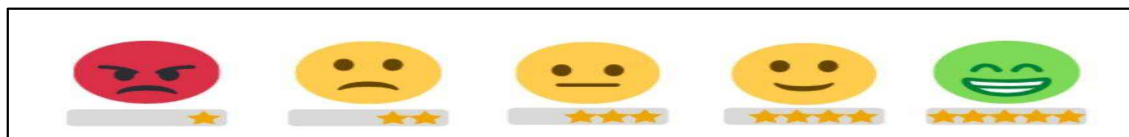
Solicitamos su colaboración en esta encuesta de satisfacción, que nos ayudará a mejorar el programa de educación para la salud. Por favor, responda a las siguientes preguntas con una **puntuación de 1 (mínimo) al 5 (máximo)**.

1. Considera usted, ¿que el programa de educación para la salud sobre hábitos de vida saludables en la preconcepción le ha resultado útil?



1 **2** **3** **4** **5**

2. Si tuvo alguna duda con respecto al programa educativo, ¿el equipo profesional del Centro de Salud de Valdespartera, le ha ayudado a resolverla?



1 **2** **3** **4** **5**

3. En cuanto a la información expuesta a través de presentaciones visuales, en relación a los estilos de vida y factores de riesgo antes de la concepción, ¿opina que es la adecuada?



1 **2** **3** **4** **5**

4. Las sesiones impartidas en el Centro de Salud de Valdespartera, ¿le han resultado amenas y prácticas?



1

2

3

4

5

5. ¿Recomendaría este programa a otras mujeres?



1

2

3

4

5

PUNTUACIÓN TOTAL: _____ /25

PORCENTAJE DE SATISFACCIÓN _____/100%

Valoramos los resultados de la siguiente forma:

Puntuación	Interpretación
1-5	NO SATISFECHO (reevaluar y cambiar la metodología de intervención y actividades del programa)
6-10	POCO SATISFECHO(reevaluar y cambiar la metodología o actividades del programa)
11-15	SATISFACCIÓN ACEPTABLE (reevaluar el programa e introducir pequeñas mejoras)
16-20	BUENA SATISFACCIÓN mantener la metodología y actividades del programa)
21-25	MÁXIMA SATISFACCIÓN

Cualquier sugerencia, nos será de utilidad.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO XV. INDICADOR DE RESULTADOS PARA MEDIR LA CALIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO.

Tabla 7. Indicadores de resultados del programa educacional.

PARÁMETROS	INDICADOR DE RESULTADOS
INDICADOR	Grado de satisfacción de las mujeres con el programa de educación para la salud.
DIMENSIÓN	Satisfacción
ACLARACIÓN DE TÉRMINOS	-Numerador: número de mujeres con un grado de satisfacción de 5 con la información recibida del programa de educación para la salud impartido en el Centro de Salud de Valdespartera. -Denominador: número total de mujeres en edad fértil adscritas al Centro de Salud de Valdespartera. -Período de tiempo: duración del programa (4 sesiones).
JUSTIFICACIÓN	Valorar la información obtenida acerca de los conocimientos de las asistentes al programa
RESPONSABLE DE RECOGIDA	Enfermera encargada del diseño del programa
FRECUENCIA DE RECOGIDA	Al finalizar el programa educativo.
TIPO DE INDICADOR	Indicador de resultados
FUENTE	La enfermera responsable del programa se encargará de la recogida de la encuesta de satisfacción que realizarán las mujeres en la última sesión del programa.
ESTÁNDAR	Se espera un 90% de satisfacción por parte de los asistentes participantes del programa

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO XVI. SECUENCIA GENERAL DEL PROGRAMA EDUCATIVO.

Tabla 8. Secuencia general del programa educativo dirigido al equipo multidisciplinar.

DIRIGIDA AL EQUIPO MULTIDISCIPLINAR				
SESIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO EMPLEADO
<p>2 sesiones que se realizarán en el plazo de 15 días.</p> <p>La primera sesión se informará de los objetivos específicos del programa de salud, selección del personal tanto para la realización del diseño del programa como para ser referente para resolución de dudas.</p> <p>La última sesión será de información del problema de salud detectado, formación específica al personal de enfermería, como "referente" para las mujeres que participen en el programa.</p>	<p>Motivar al equipo multidisciplinar en la participación del programa</p> <p>Mantener actualizado los conceptos básicos sobre el programa educacional.</p>	<p>Técnica expositiva: sesiones teóricas se explicarán mediante presentaciones en power point.</p> <p>Técnica participativa: mediante un brainstorming para aportaciones de ideas.</p>	<p>Sala de reuniones y sala de biblioteca del centro.</p> <p>Para las sesiones teóricas se utilizará presentación en power point.</p>	<p>Todas las sesiones se impartirán en 60 minutos.</p> <p>Se elaborará un calendario con turno rotatorio (mañana y tarde) para el personal de enfermería referente.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9. Secuencia general del programa educativo dirigido a la mujer en edad fértil.

DIRIGÍA A LA MUJER EN EDAD FÉRTIL CON DESEO DE GESTACIÓN				
SESIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO EMPLEADO
<p>Antes de las sesiones se realizará una entrevista individual para detectar riesgos preconceptionales.</p> <p>4 sesiones que se realizarán en el plazo de un mes con un máximo de seis participantes.</p> <p>La primera sesión servirá para orientar a las mujeres sobre los días fértiles del ciclo menstrual a través del método sintotérmico, con una explicación teórica.</p> <p>Las dos sesiones siguientes se fundamenta en las recomendaciones de hábitos de vida saludables, factores de riesgo a evitar y de la importancia de las vacunas antes de la concepción.</p> <p>La última sesión invita a las mujeres a participar en terapias alternativas (yoga) y se finaliza evaluando el programa, a través de test de conocimiento adquiridos y encuesta de satisfacción.</p>	<p>Cada sesión corresponde a un objetivo del programa</p>	<p>Técnica expositiva: sesiones teóricas se explicarán mediante presentación en power point.</p> <p>Técnica participativa: Kahoot , Quiz y sesión práctica se realizará en conjunto con su pareja en la sala de reuniones del Centro de Salud.</p>	<p>Será necesaria: la consulta de enfermería (para las entrevistas individuales), la sala de reuniones y sala de bibliotecas (para la impartición del programa), y una enfermera referente (para resolución de dudas).</p> <p>Para las sesiones teóricas se necesitarán presentaciones visuales (power point).</p> <p>Para los consentimientos de participación, información del tratamiento de datos personales, cuestionarios de conocimientos y encuestas serán necesarios folios y bolígrafos.</p>	<p>Todas las sesiones tendrán una duración de 60 minutos .</p> <p>Se realizarán los miércoles de 18 a 19 de la tarde.</p>

Fuente: *Elaboración propia.*

ANEXO XVII. SECUENCIA DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA EDUCATIVO.

Tabla 10. Secuencia de las sesiones del programa educacional

DIRIGIDO A:	EQUIPO MULTIDISCIPLINAR (Médico, Enfermera, Matrona, TCAE, Celador, personal administrativo).		
SESIONES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TIEMPO
1ª SESIÓN	Informar de los objetivos del programa que se pretende alcanzar.	Exposición teórica sobre los objetivos que se quieren alcanzar con el programa, al equipo multidisciplinar del centro.	10 minutos
	Seleccionar al personal presente, para su diseño y presentaciones del programa.	Selección de los posibles voluntarios para el diseño y formación del equipo que conformará el programa.	30 minutos
	Seleccionar personal de apoyo "referente" a las mujeres participantes del programa, para resolver dudas.	Valorar al personal de enfermería voluntario para ser referente del programa.	10 minutos
		Elaboración de un calendario rotatorio para cubrir todos los turnos del Centro para que el personal referente este presente, en caso de resolución de dudas.	10 minutos
2ª SESIÓN	Concienciar al profesional seleccionado de la importancia de actualizar conocimientos del tema del programa de educación.	Exposición teórica del problema de salud detectado.	20 minutos
		Aportaciones por parte de cada categoría de cómo sería su intervención mediante una lluvia de ideas "Brainstorming".	40 minutos

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11. Secuencia de las sesiones del programa educacional.

DIRIGIDO A: MUJERES EN EDAD FÉRTIL que participan en el programa.			
SESIÓN	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	TIEMPO
1ª SESIÓN	Enseñar a las mujeres a reconocer los días fértiles del ciclo menstrual a través del método sintotérmico para aumentar las posibilidades de conseguir la gestación.	Explicar en qué va a consistir el programa de educación.	10 minutos.
		Presentar al equipo multidisciplinar y enfermera referente que participa en el programa.	10 minutos.
		Técnica participativa: "Brainstorming" sobre dudas del programa.	20 minutos.
		Técnica expositiva (Enseñanza teórica con apoyo en ilustraciones y presentación de power point sobre el tema).	20 minutos.
2ª SESIÓN	Aumentar los conocimientos en las mujeres, sobre la importancia de mantener una alimentación saludable, actividad física moderada y consumo de ácido fólico para la protección de la salud materno-fetal.	Técnica expositiva: Presentación en power point del tema.	20 minutos
		Técnica participativa "Kahoot": Cuestionario de evaluación sobre estilos de vida saludables	30 minutos
		Motivar al cambio de estilos de vida saludables con la entrega de folletos del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y la OMS, sobre alimentación y actividad física.	10 minutos
3ª SESIÓN	Identificar factores de riesgos antes de la concepción. Promover la vacunación antes de la concepción.	Técnica expositiva: Presentación en power point de los factores de riesgo y vacunas.	30 minutos
		Comprobar y completar vacunas propias de la edad.	10 minutos
		Información de la página web del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social sobre material didáctico para modificar comportamientos inadecuados (tabaco, alcohol y obesidad), que perjudican a la salud reproductiva de la mujer.	10 minutos
		Motivar a cambiar conductas inadecuadas elaborando un plan de estilos saludables.	10 minutos
4ª SESIÓN	Mejorar el bienestar psicológico de la mujer durante la etapa preconcepcional.	Información sobre los beneficios de las terapias naturales (yoga) antes de la preconcepción.	10 minutos.
		Técnica participativa: realización de técnica de relajación "yoga" con sus respectivas parejas.	30 minutos.
		Realización del cuestionario de conocimientos y encuestas de satisfacción.	20 minutos.

Fuente: Elaboración propia

ANEXO XVIII. FOLLETOS INFORMATIVOS SOBRE RECOMENDACIONES SALUDABLES.

RECOMENDACIÓN SOBRE ACTIVIDADES FÍSICA

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO EN POBLACIÓN ADULTA

Actividad Física Recomendada **POBLACIÓN ADULTA**

7 días A LA SEMANA como mínimo

- 150 minutos de actividad física moderada  o bien
- 75 minutos de actividad física vigorosa  o bien
- Una combinación equivalente  + 

Beneficios Extra

- 300 minutos  150 minutos 
- Una combinación equivalente  + 

Actividad aeróbica de intensidad moderada
Se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar.
Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad aeróbica de intensidad vigorosa
La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado.
Por ejemplo, al correr.

 +  Se considera que 1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.

- Lo que produce más beneficios en tu salud es practicar actividad física regularmente, es decir, distribuirla a lo largo de toda la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada cinco o más veces a la semana. Cuantos más días, mejor.
- Las recomendaciones de actividad física también se pueden alcanzar **sumando periodos más cortos**; estos periodos deben ser de **al menos 10 minutos** cada uno.

2 días A LA SEMANA

Y además:

- Actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares. Se aconseja realizar de 8 a 12 repeticiones por cada grupo muscular.
- Actividades para mejorar la flexibilidad.

Fuente: [Población adulta](#): Recomendaciones generales de actividad física. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

RECOMENDACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Recomendaciones de alimentos

En esta tabla puedes encontrar de forma resumida las recomendaciones diarias y semanales:

Para planificar de modo correcto qué comer, deberíamos llevar a cabo un esquema semanal, en el que:

DIARIAMENTE ENCONTRAREMOS:

- ▶ 2-3 raciones de fruta (a media mañana, media tarde o de postre en las comidas)
- ▶ 2-3 raciones de verdura (sólo tienen cabida en la comida y cena, con una de las raciones en crudo)
- ▶ Cereales a diario en forma de pan, pasta, arroz
- ▶ Aceites: 3-6 raciones

SEMANALMENTE LAS PROTEÍNAS TUVIESEN LA SIGUIENTE PRESENCIA:

- ▶ 2-4 veces/semana legumbres
- ▶ 3-4 veces/semana pescado
- ▶ 3-4 veces/semana carne magra
- ▶ Huevos 2-4 veces/semana

Fuente: [Consejos para una Alimentación Saludable](#). Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Sociedad Española de Medicina Familia y Comunitaria (semFYC). 2007

 PESOS DE RACIONES POR GRUPOS			
GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN (en crudo y neto)	GRUPOS DE ALIMENTOS
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día Incrementar formas integrales	60-80g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 Plato normal 3-4 rebanados o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 Plato de ensalada variada 1 Plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 ml de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 Plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		

Fuente: [Planificación de alimentos](#). Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).2004

RECOMENDACIÓN SOBRE ÁCIDO FÓLICO EN LA ETAPA PRECONCEPCIONAL.



¿ESTA PLANEANDO quedar embarazada pronto?

¡Consuma 400 microgramos de ácido fólico todos los días! Es un pequeño esfuerzo, pero la diferencia es grande.

El ácido fólico es una vitamina B que puede encontrarse en algunos suplementos multivitamínicos y en alimentos en cuyos etiquetas dice enriquecidos.

¡EMPIECE UN HABITO saludable hoy!

Si las mujeres tienen suficiente ácido fólico en el cuerpo antes y durante el embarazo, se pueden prevenir muchos de los defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral del bebé.

Antes de que usted sepa que está embarazada, es posible que el cerebro y la columna vertebral del bebé ya se hayan formado.

Tome todos los días un suplemento multivitamínico que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico.

Una manera sencilla de asegurarse de que está consumiendo suficiente ácido fólico es tomando un suplemento multivitamínico que lo contenga. La mayoría de estos suplementos tienen todo el ácido fólico que necesita. Si tomar suplementos le causa malestar estomacal, trate de tomarlos con las comidas o justo antes de acostarse. Si tiene dificultad para tomar pastillas, puede probar un suplemento multivitamínico que se pueda masticar, como las gomitas. Asegúrese también de tomarlo con un vaso lleno de agua.

Como bien eligiendo alimentos ricos en folatos.

La cantidad de ácido que necesitan las mujeres que planean quedar embarazadas es 400 mcg por día. El ácido fólico se añade a alimentos como el pan, las pastas, el arroz y los cereales enriquecidos. Revise las etiquetas con la información nutricional en los envases de los alimentos. Una ración de algunos cereales contiene el 100 % del ácido fólico que usted necesita cada día.

Además de consumir **400 mcg de ácido fólico** mediante suplementos y alimentos fortificados, es importante que su alimentación sea rica en folato. El folato es una forma de ácido fólico de la vitamina B. Se encuentra de manera natural en algunos alimentos, como en verduras de hoja verde oscuro, frutas y jugos cítricos, y frijoles.

No espere hasta que quede embarazada. Su bebé necesita el ácido fólico ahora, antes de saber si está embarazada.



Para obtener más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636), visite el sitio web de los CDC en www.cdc.gov/ncbddd/folicacid o pídale a su médico información adicional.



Fuente: [Hojas informativas](#) sobre ácido fólico. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).