

Cómo Controlar Las Complicaciones De La Maternidad

Elegir los nombres de los bebés y los colores de la habitación de los niños es emocionante, pero el embarazo puede conllevar complicaciones como anemia, preeclampsia, depresión, diabetes y presión arterial alta, solo para nombrar unos pocos. Si bien existen tratamientos, también existen algunas medidas generales para mitigar el riesgo.

Conozca sus factores de riesgo. Algunas personas tienen un mayor riesgo de complicaciones que otras. Eso no significa que no puedas tener un embarazo y parto sanos, pero ser menor de 20 años o mayores de 35 años pueden ser un factor de riesgo, al igual que la obesidad, la anorexia, problemas cardíacos o antecedentes de aborto espontáneo. Raza y nivel socioeconómico. Los factores también pueden aumentar las probabilidades de sufrir complicaciones en el embarazo.*

Controle su salud. Cuidarse ahora puede reducir los riesgos de las complicaciones en el embarazo más adelante. Esto incluye moderar su consumo de alcohol (y dejarlo una vez embarazada) y dejar de consumir productos con tabaco, además de perder peso, llevar una dieta nutritiva y controlar sus condiciones médicas existentes, como los problemas de presión arterial o la diabetes.

Hable con su médico ahora. La atención prenatal, o la atención médica que reciba antes de embarazarse, puede ayudar a reducir sus probabilidades de complicaciones.



*Según los CDC, en 2021, el tasa de mortalidad materna para las mujeres negras no hispanas eran 69,9 muertes por cada 100.000 habitantes nacimientos: 2,6 veces la tasa de mujeres blancas no hispanas).

ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS

Compra con comparación de costos

Existen muchos proveedores diferentes y varios costos para los servicios de salud: ¿cómo elegir? Los servicios en línea llamados herramientas de transparencia de costos de los servicios de salud pueden ser de ayuda. Estas herramientas, que suelen estar disponibles a través de la mayoría de las compañías de seguro de salud, le permiten que compare los costos de los servicios, desde los medicamentos recetados hasta las cirugías importantes, para que sus elecciones sean más simples. Pida más información a su equipo de Recursos Humanos.



[LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM](https://ldblifestylebenefits.com)

DOS ARTÍCULOS EXTRA:

Días Grises: Sad & ¿Por Qué Correr?

