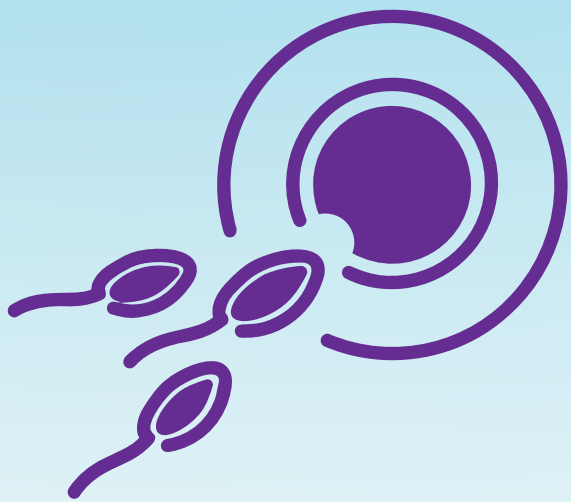


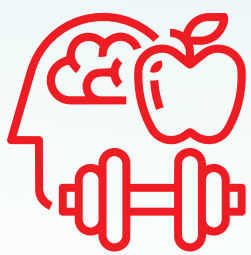
# Importancia de la consulta *Preconcepcional*



## ¿Qué es una consulta preconcepcional?

La consulta preconcepcional es una valoración médica realizada antes del embarazo y constituye una de las citas más importantes para la salud materna y fetal. Es atendida por un ginecólogo o médico general y tiene como objetivo evaluar el estado de salud de la mujer, identificar posibles riesgos y orientar a la pareja en la planificación de un embarazo saludable.

### Se basa en:



La promoción de  
hábitos saludables.



La evaluación del  
riesgo reproductivo



La prevención y el manejo  
oportuno de enfermedades  
o factores de riesgo  
detectados.

## ¿Cuándo debe realizarse?

Se recomienda asistir a esta consulta al menos 3 meses antes del embarazo o, como mínimo, 1 mes antes de la concepción incluso 1 año antes de querer quedar en embarazo.

### Incluye:

#### 1. Evaluación del riesgo reproductivo materno-fetal

Consiste en una valoración integral del estado de salud de la mujer, especialmente en casos de enfermedades crónicas como:

- Diabetes
- Asma
- Enfermedades de la tiroides
- Hipertensión arterial, entre otras.



#### 2. Exploraciones complementarias

Se diseña un plan de prevención y seguimiento que puede incluir exámenes médicos y remisiones a especialistas, de acuerdo con las necesidades y condiciones de cada paciente.



#### 3. Educación y promoción de la salud

Se brinda orientación sobre hábitos saludables antes del embarazo, como alimentación balanceada, actividad física, suplementación y estilos de vida adecuados.



### Ten en cuenta:



#### Edad ideal para el embarazo

Se considera que la edad ideal para la fecundación es entre los 20 y los 35 años.