

TU DERECHO A UNA CONSULTA PRECONCEPCIONAL

La mayoría de los órganos del bebé se forman en las primeras semanas, a veces antes de que sepas que estás embarazada. Por eso es clave prepararte antes.



Material de Promoción y Prevención en Salud Materno-Perinatal
Desarrollado por estudiantes de la Universidad de La Sabana,
2026

Más información en nuestro sitio web

TU SALUD TAMBIÉN IMPORTA

La preparación para un embarazo saludable NO es solo responsabilidad de la mujer. Como futuro padre, **tu salud también influye directamente en:**

- La fertilidad de la pareja
- La calidad del espermatozoides
- El desarrollo del embarazo
- La salud futura de tu hijo o hija



Factores como tu edad, hábitos de vida, exposiciones laborales y enfermedades pueden afectar la concepción y el embarazo.



¿POR QUÉ PREPARARTE?

Tu salud preconcepcional puede prevenir:

- ✓ Dificultades para concebir
- ✓ Alteraciones en la calidad espermática
- ✓ Mayor riesgo de abortos espontáneos
- ✓ Problemas en el desarrollo del bebé
- ✓ Transmisión de infecciones
- ✓ Condiciones genéticas evitables

Prepararte ANTES significa ser un padre responsable desde el principio, incluso antes de la concepción.

¡ES TU DERECHO!

Está en la Resolución 3280 de 2018 y hace parte de la Ruta Integral de Atención Materno Perinatal.

Esto significa que:

- NO requiere autorización previa
- Es GRATUITA
- Puedes solicitarla en cualquier momento

Si tu EPS la niega, puedes presentar un derecho de petición.

Descarga el modelo en nuestra página web.

¿EN QUÉ CONSISTE?



Historia clínica completa: Antecedentes personales, familiares y reproductivos

Exámenes de laboratorio: Sangre, orina, tamizaje de infecciones



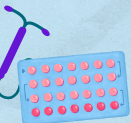
Revisión de vacunación: Actualización de esquema según necesidad

Suplementación según tu caso



Control y optimización de enfermedades crónicas

Planificación temporal: Anticoncepción durante preparación



Educación en salud: Nutrición, ejercicio, y hábitos saludables

¿CÓMO MEJORAR TU SALUD REPRODUCTIVA?

- ✓ Deja de fumar al menos 3 meses antes
- ✓ Reduce o elimina el consumo de alcohol
- ✓ Mantén un peso saludable
- ✓ Haz ejercicio regularmente
- ✓ Evita exposición a tóxicos laborales
- ✓ Controla enfermedades crónicas
- ✓ Actualiza tu esquema de vacunación
- ✓ Consulta sobre tus medicamentos
- ✓ Reduce el estrés
- ✓ Duerme bien (7-8 horas)



TU ROL EN LA SALUD REPRODUCTIVA

Tu participación es fundamental en:

- **Acompañamiento:** orientación para ambos.
- **Preparación conjunta:** Adoptar hábitos saludables juntos.
- **Detección temprana:** Identificar condiciones genéticas o hereditarias
- **Educación:** Informarte sobre el proceso reproductivo, los cuidados necesarios y tu rol como padre.

SOLICITA TU CONSULTA

Como hombre, también tienes derecho a recibir orientación preconcepcional

Puedes:

- Asistir en pareja a la consulta
- Solicitar evaluación individual
- Preguntar sobre tu salud reproductiva
- Recibir asesoría sobre planificación familiar



¿CÓMO ACOMPAÑAR A TU PAREJA?

1. Asiste con ella a la consulta preconcepcional
2. Pregunta sobre tu propia salud reproductiva
3. Adopta hábitos saludables junto a ella
4. Apóyala durante el proceso de preparación
5. Edúcate sobre embarazo y paternidad
6. Participa en las decisiones reproductivas

PREPÁRATE PARA TU CONSULTA

Lleva contigo:

- ☐ Carné de vacunación
- ☐ Historia clínica previa (si tienes)
- ☐ Lista de medicamentos que tomas
- ☐ Información sobre exposiciones laborales
- ☐ Antecedentes familiares de enfermedades
- ☐ Tus dudas e inquietudes escritas



PREGUNTAS FRECUENTES

¿PUEDO ASISTIR SOLO O DEBO IR CON MI PAREJA?

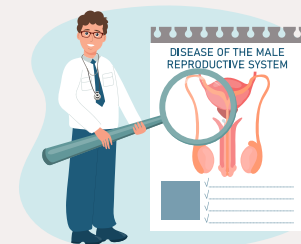
Puedes hacer ambas: ir juntos y también solicitar evaluación individual si lo necesitas.

¿CUÁNTO TIEMPO ANTES DEBO PREPARARME?

Idealmente 12 meses antes, igual que tu pareja.

¿QUÉ EXÁMENES ME PUEDEN SOLICITAR?

Depende de tu caso, pero pueden incluir pruebas de infecciones, espermatoograma (si hay sospecha de infertilidad), evaluación de enfermedades crónicas, entre otros.



RECUERDA

- Sí es tu derecho legal
- Sí puedes llevar a tu pareja
- No necesitas autorización previa
- No necesitas estar enfermo para asistir
- No necesitas tener problemas de fertilidad

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE LA CONSULTA PRECONCEPCIONAL?

¡ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA CONOCER MÁS!

