



*Planificación*

# Lista de consejos de Preconcepción

Consejos simples de estilo de vida mientras te preparás para el embarazo.

## Estilo de Vida

### ○ La edad y la fertilidad

La fertilidad disminuye a medida que pasan los años, tanto en mujeres como en hombres. Si tenés la posibilidad de elegir cuándo tener un bebé, considerá tu edad y la de tu pareja en la planificación de la concepción. Es posible que desees hablar más de esto con un profesional de la salud.

### ○ Controlá tu peso

Un peso saludable es esencial para ambos en la pareja, tanto el sobrepeso como el bajo peso pueden afectar las probabilidades de concebir. Tratá de mantener un saludable Índice de Masa Corporal (IMC), de entre 18,5 y 24,99. Si aún no estás en ese nivel, el médico te puede sugerir la mejor manera de llegar a tu peso ideal para planificar el embarazo.





