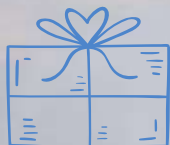


¡Gracias a Mamá!

En este mes queremos felicitar a quienes aman sin igual, son guías y permanecen siempre de forma incondicional.



Tips para un embarazo sano y feliz

Comer y beber sano



La dieta ha de ser variada y equilibrada. Lo más importante es comer alimentos ricos en nutrientes y vitaminas.



Tomar vitaminas recomendadas

El médico te recomendará vitaminas que incluyan ácido fólico, ayudando al feto a desarrollarse mejor.



Acudir a las visitas médicas

Visita periódicamente a tu ginecólogo, para obtener una asistencia prenatal adecuada.

Realizar ejercicio



Un ejercicio moderado y constante, te dará una mejor condición física, permitiendo enfrentarte al trabajo de parto.

Comunícate con el bebé



Ponerle música, háblale y léele con frecuencia; hará que lo sientas más cerca y te acercará más al momento de tenerlo en tus brazos.

Conoce más sobre seguros: ¿Quién es **Dependiente** del seguro de Gastos Médicos?

Es un familiar del Asegurado principal, que es elegible para recibir cobertura:

1. Cónyuge o compañero(a) de vida.
2. Los hijos, hijastros e hijos adoptivos*

*Estos últimos tendrán cobertura hasta cumplir los 25 años de edad, siempre y cuando residan y dependan económicamente de los padres, sean solteros, y estudien a tiempo completo.

