

¿Qué Puede Hacer una Mujer Para Tener un Bebé Más Saludable?

No todos los defectos de nacimiento pueden prevenirse. Pero las mujeres pueden aumentar sus posibilidades de tener un bebé saludable. Muchos defectos de nacimiento ocurren muy temprano en el embarazo, algunas veces antes de que la mujer se entere que está embarazada. Recuerde que casi la mitad de los embarazos no son planeados. Por ello, todas las mujeres deben:

- Tomar una vitamina que tenga 400 mcg de ácido fólico.
- Evitar el alcohol, tabaco y drogas.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón para prevenir la transmisión de infecciones.
- Visite a su médico o clínica regularmente. Hablar con su doctor sobre cualquier problema o medicamento que esté tomando (tanto aquellos como sin receta). Pregúntele sobre las sustancias en el trabajo o en casa que pueden afectar su embarazo.
- Comer una dieta saludable y balanceada.
- Evitar leche no pasteurizada y los productos hechos con esta.
- Evitar el carne cruda o mal cocinada.

Durante el embarazo:

- Siga estos consejos saludables.
- Reciba cuidados prenatales desde el principio y vaya a todas sus citas.

¿Quiere Saber Más?

Pregúntele a su médico o a su Departamento de Salud local acerca de la mejor forma de planear para tener un bebé saludable.

Visite la página del Internet de March of Dimes.

Llame a los **Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)** al 1-800-232-4636 (línea gratuita), correo electrónico flo@cdc.gov, o visite www.cdc.gov/acidofolico.

Llame al Registro de Defectos de Nacimiento (Birth Defects Registry) o al Programa de Genética del departamento de salud de su estado.

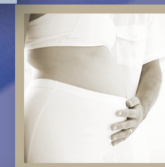
Este folleto fue desarrollado en colaboración con la Red Nacional Para la Prevención de Defectos de Nacimiento (NBDPN).

La Red Nacional Para la Prevención de Defectos de Nacimiento (NBDPN) es una red nacional de individuos que trabajan a nivel local, estatal y nacional en el monitoreo, la investigación y la prevención de los defectos de nacimiento.



Información importante sobre...

Cómo Prevenir Defectos de Nacimiento



¿Qué son Defectos de Nacimiento?

Los defectos de nacimiento son condiciones anormales que ocurren antes o en el momento del parto. Algunos son ligeros como un dedo extra en la mano o el pie. Otros son muy graves como un defecto del corazón. Pueden causar problemas físicos, mentales o médicos. Algunos, como el síndrome de Down o la anemia de células falciformes, son causados por factores genéticos. Otros son causados por algunos tipos de drogas, medicinas o productos químicos. Todavía se desconocen las causas de la mayoría de los defectos de nacimiento. Los investigadores están trabajando mucho para descubrir las causas de estos defectos y encontrar formas de prevenirlos.

¿Sabía Usted?

- Los defectos de nacimiento son la causa principal de muerte en los niños menores de un año y causan 1 de cada 5 muertes.
- 18 bebés mueren cada día en EE.UU. como consecuencia de un defecto de nacimiento.
- Los defectos del corazón y las extremidades son los defectos de nacimiento más comunes.
- Millones de dólares son gastados cada año para el cuidado y el tratamiento de niños con defectos de nacimiento.



¿Qué tan Graves son los Defectos de Nacimiento?

Los defectos de nacimiento son un problema grave. Uno de cada 33 bebés nace con un defecto de este tipo. Mucha gente piensa que los defectos de nacimiento sólo afectan a otras personas. Los defectos de nacimiento pueden ocurrir y ocurren en cualquier familia. Unos 120,000 bebés nacidos cada año en EE.UU. tienen defectos de nacimiento.

¿Cuáles son las Buenas Noticias?

Las buenas noticias son que se han encontrado nuevas formas para prevenir y tratar los defectos de nacimiento. Todos los días se encuentran genes que pueden causar defectos de nacimiento, lo que crea esperanzas de nuevos tratamientos y curas. Los padres pueden informarse sobre sus riesgos con base en su historia familiar, edad, grupo étnico o racial y otros factores mediante consejos de tipo genético. Mejores cuidados de salud para madres con problemas como diabetes o ataques epilépticos pueden mejorar la posibilidad de que tengan bebés saludables. La inmunización previene infecciones como la rubéola que pueden afectar a los bebés antes de nacer.

¿Sabía Usted?

Todas las mujeres que pueden quedar embarazadas deben tomar 400 microgramos (algunas veces escrito como 400 mcg or 0.4 mg) de ácido fólico diariamente para prevenir algunos tipos de defectos de nacimiento graves. El ácido fólico es una vitamina B que puede reducir el riesgo de defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral.

Hoy en día, los bebés que nacen con defectos de nacimiento pueden vivir vidas más largas y saludables. Cuidados especiales después del nacimiento y pruebas del recién nacido pueden ayudar a estos bebés. Muchos estados monitorean cuantos y con cuanta frecuencia ocurren estos defectos de nacimiento. Su estado podría darle información sobre los defectos de nacimiento y los servicios que pueden ayudarle a usted o a alguien que usted conoce.

