

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

No todos los defectos congénitos pueden prevenirse. Pero las mujeres pueden aumentar sus posibilidades de tener un bebé saludable. Muchos defectos congénitos 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 multivitamina que tenga 400 mcg de ácido fólico.
- ◆ 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.
- ◆ Mantener las vacunas al día.
- ◆ Comer una dieta saludable y balanceada.
- ◆ Evitar el carne cruda o mal cocinada.
- ◆ Evitar el alcohol, tabaco y drogas.

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 el Centro de Enseñanza del Embarazo (March of Dimes) al www.nacersano.org o e-mail preguntas@nacersano.org.

Llame a los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) al **1-888-232-5929** (línea gratuita), e-mail flo@cdc.gov, o visite www.cdc.gov/ncbddd/folico.

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



La Red Nacional Para la Prevención de Defectos Congénitos (NBDPN, por sus siglas en inglés) 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 congénitos.

www.nbdpn.org

Información importante sobre...

Cómo Prevenir Defectos Congénitos



La mejor calidad posible de salud en cada etapa de la vida.



¿Qué son Defectos Congénitos?

Los defectos de nacimiento o congénitos 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 congénitos. Los investigadores están trabajando mucho para descubrir las causas de estos defectos y encontrar formas de prevenirlos.

¿Sabía Usted?

- ◆ Los defectos congénitos 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 congénito.
- ◆ Los defectos del corazón y las extremidades son los defectos congénitos más comunes.
- ◆ Millones de dólares son gastados cada año para el cuidado y el tratamiento de niños con defectos congénitos.

¿Qué tan Graves son los Defectos Congénitos?

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



¿Cuáles son las Buenas Noticias?

Las buenas noticias son que se han encontrado nuevas formas para prevenir y tratar los defectos congénitos.

Todos los días se encuentran genes que pueden causar defectos congénitos, 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 congénitos graves. El ácido fólico es una vitamina B que puede reducir el riesgo de defectos congénitos en el cerebro y la columna vertebral.

Hoy en día, los bebés que nacen con defectos congénitos 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 cuánta frecuencia ocurren estos defectos congénitos. Su estado podría darle información sobre los defectos congénitos y los servicios que pueden ayudarle a usted o a alguien que usted conoce.

