Lista para Reducir el Riesgo de Defectos de Nacimiento

Lo Que Todos Deben Saber

- En los Estados Unidos la mitad de los embarazos no son planeados.
- Los defectos de nacimiento pueden ocurrir al principio del embarazo, antes que usted sepa que está embarazada.
- De cada 100 bebés que nacen en Estados Unidos, dos o tres tendrán algún tipo de defecto de nacimiento.
- Se desconocen las causas de muchos defectos de nacimiento aunque se han identificado varios factores de riesgo.
- El consumo de ácido fólico de la madre en el tiempo correcto es importante para el desarrollo del feto.
- El desarrollo temprano de hábitos saludables puede resultar en un embarazo saludable y aún en los años después del embarazo.

Para aprender más sobre los defectos de nacimiento, por favor visite la página del Programa de Monitoreo de Defectos de Nacimiento de California (*información disponible mayormente en inglés*): www.cdph.ca.gov/cbdmp

La lista de una mujer para reducir el riesgo de defectos de nacimiento empieza desde antes de su embarazo

□ Consumir 400mcg de ácido fólico incluido en multi-vitaminas todos los días O consumir una porción de cereal fortificado

□ Usar anticonceptivos si no está planeando embarazarse

□ Comer una dieta balanceada y hacer ejercicio (www.mypyramid.gov)

□ Identificar y reducir el estrés emocional

□ Visitar al doctor antes de quedar embarazada y obtener cuidado antes de la concepción:

- Hablar sobre tomar 4 mg (= 4000 mcg) de ácido fólico si usted ya tuvo un bebé con un defecto de nacimiento del tubo neural
- Hablar sobre su historial familiar
- Hablar sobre los riesgos asociados con su edad
- Ponerse al día en sus vacunas (dígale a su doctor si puede ser que usted esté embarazada)
- Hablar acerca de dejar de usar los anticonceptivos
- Hablar sobre su salud- especialmente sobre la alta presión, diabetes, epilepsia, o fenilcetonuria
- Hablar sobre su uso de medicinas recetadas
- Hablar sobre su uso de medicamento sin recetas
- Habar sobre las hierbas y suplementos que use
- Hacerse la prueba y recibir tratamiento para cualquier infección urinaria o vaginal que pueda tener

□ Cuando esté tratando de embarazarse o cuando esté embarazada:

- Evite el abuso del alcohol, las drogas o el tabaco
- Hable con su empleador para reducir sus exposiciones peligrosas en el trabajo (a pesticidas, plomo, mercurio, radiación, etc.)
- Lea las etiquetas de todos los productos que use y evite aquellos que son “tóxicos” o “solventes orgánicos”
- Cocine bien todas las carnes y elija alimentos seguros
- Evite el contacto con las cajas de desechos de gato y los excrementos de gato

California Department of PublicHealth

CALIFORNIA BIRTH DEFECTS MONITORING PROGRAM

MATERNAL, CHILD ADOLESCENT HEALTH PROGRAM
Center for Family Health
California Department of Public Health