

Su Futuro Juntos

Two interlocking wedding rings are positioned in the lower-left quadrant of the image. The rings are rendered in a light purple color with a 3D effect, showing highlights and shadows that give them a metallic appearance. They are intertwined, symbolizing unity and partnership.

Información
Sobre La Salud
Que Ustedes
Deben Conocer

Lo Que Ustedes Decidan Hacer es Muy Importante

¡Felicidades por su nueva vida juntos! Durante toda su vida tendrán muchas oportunidades de escoger y tomar decisiones. Unas de las primeras decisiones tiene que ver con la manera en que usted opta por poner su nombre en su licencia de matrimonio.

Este folleto contiene información sobre alternativas sanas importantes para usted y su familia. A cualquier edad, es importante tomar las decisiones correctas sobre la salud y vivir una vida sana. Por favor lea las secciones que puedan ser importantes para usted, y guarde este folleto para consultarlo en el futuro.

Contenido	Página
La Ley de Igualdad de Nombre de 2007	1
Cómo Vivir Una Vida Sana	1
La Violencia En El Hogar	4
El VIH/SIDA	9
Planificando Su Familia	
Planificación Familiar	13
Planeando el Embarazo.....	15
Enfermedades Genéticas	21
Asesoramiento Genético.....	25
Lista de Centros de Información Genética.....	27
Durante y Después del Embarazo	
Alternativas Sanas Cuando Está Embarazada.....	28
Enfermedades Infecciosas Que Le Pueden Hacer Daño a Su Bebé ..	31
Pruebas Importantes Durante Su Embarazo.....	39
Una Prueba Importante Para Su Recién Nacido	44

La Ley de Igualdad de Nombre de 2007

**Para más información
pongase en contacto con la
Unidad de Servicio al Cliente
del Registro Civil del
Departamento de Salud,
llamando al (916) 445-2684.**

**Para español llame al (916)
552-8084 o al (916) 552-8086.**

A partir del 01/01/2009, esta ley permite que uno o ambos solicitantes de licencia de matrimonio en California opten por cambiar el segundo nombre o el apellido con el cual desean que se les conozca después de contraer matrimonio. Las personas pueden cambiar su nombre mediante este proceso sólo en el momento en que el Secretario del Condado o un Notario Público autorizado, según corresponda, emita la licencia de matrimonio.

Cómo Vivir una Vida Sana

Aunque escoger alternativas sanas no es garantía de una vida más larga, sin duda mejorará su calidad de vida. Las siguientes son algunas recomendaciones generales que le ayudarán a reducir el riesgo de enfermedad y a mejorar su vida:

Revisiones Médicas Anuales Una visita anual al médico puede marcar la diferencia entre gozar de buena salud o estar enfermo. Las visitas anuales le ofrecen la oportunidad de hablar sobre medidas preventivas de la salud y detectar posibles problemas temprano. La detección temprana de enfermedades serias como el cáncer del seno, de la próstata, del colon o de los ovarios es clave para que el tratamiento sea exitoso.

Ejercicio Físico Regular El ejercicio es un factor clave para mantenerse sano. La cuestión no es si debe hacer ejercicio, sino, ¿qué tipo de ejercicio es adecuado para usted? El ejercicio fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos y aumenta las reservas físicas y la vitalidad. También le ayuda a dormir mejor, alivia el estrés y la depresión, y previene el estreñimiento. Si está por iniciar un programa de ejercicio y tiene preocupaciones sobre su salud, hable con su médico para que le ayude a establecer límites en su programa de ejercicio.

Dieta Balanceada Una dieta balanceada proporciona cantidades adecuadas y tipos apropiados de nutrientes necesarios para mantener buena salud. Para que su dieta sea balanceada, las pautas alimenticias recomiendan comer una variedad de alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos principales: alimentos con proteína (2-3 porciones); productos de la leche (2-3

Acido Fólico en Su Dieta

porciones); verduras (3-5 porciones); frutas (2-4 porciones); y panes, cereales, arroz y fideos (6-11 porciones). Coma menos grasas, aceites y dulces. Si es alérgico a ciertos alimentos o tiene un problema de salud que impone restricciones en su dieta, consulte con su médico antes de cambiarla.

El ácido fólico es una importante vitamina B que todos necesitan a cualquier edad para mantenerse sanos. Para las mujeres en edad reproductiva, puede reducir el riesgo de ciertos defectos de nacimiento. Para obtener más información acerca de este beneficio importante del ácido fólico, consulte la sección titulada “Planeando el Embarazo”. El ácido fólico puede reducir el riesgo de derrames cerebrales y ataques al corazón. Además, ciertas formas de cáncer en adultos que pueden tener alguna conexión con la mala nutrición, como el cáncer de colon, pueden ocurrir con más frecuencia en adultos con una insuficiencia de ácido fólico. Otra enfermedad seria que ocurre con más frecuencia en personas mayores, la anemia perniciosa, puede ser difícil de detectar si hay demasiado ácido fólico en la dieta. Se puede prevenir esta enfermedad incorporando vitamina B12 en su dieta. El ácido fólico se puede obtener en forma de tabletas de vitaminas, en pastas (fideos) y cereales fortificados, o comiendo una dieta rica en verduras de hojas verdes oscuras. Consulte con su proveedor médico para saber si está recibiendo la cantidad indicada de ácido fólico o no.

La Violencia En El Hogar

Por mejor que se lleven dos personas, hay momentos en que no están de acuerdo, uno se irrita con el otro o simplemente tienen discusiones o peleas porque están de mal humor o cansadas o por algún otro motivo. También podrían usar muchas maneras diferentes de tratar de resolver sus diferencias. La violencia en el hogar es más que simplemente tener un desacuerdo o una discusión. La violencia en el hogar es abuso.



¿Qué es La Violencia en El Hogar?

La violencia en el hogar es un patrón de conducta que usa el abusador para controlar a, y adquirir poder sobre, su cónyuge o pareja íntima. La violencia en el hogar puede ocurrir tanto en las parejas heterosexuales como en las parejas del mismo género. La violencia en el hogar afecta a todo tipo de personas todos los días. La raza, religión o edad no cuentan, ni tampoco el nivel de educación, ingreso, país de origen ni la orientación sexual. Lo que sí importa es que una de cada



cuatro mujeres y uno de cada catorce hombres en este país sufren de algún tipo de violencia por parte de su cónyuge o pareja íntima. Sorprendentemente, casi 5.3 millones de mujeres en los Estados Unidos son víctimas de violencia en el hogar cada año, lo que resulta en 2 millones de lesiones y 1,300 muertes.

Ciclo de Violencia

Desafortunadamente, en casi todos los casos, la violencia en el hogar no ocurre una sola vez y para. Ocurre una y otra vez, en 3 fases llamadas el “Ciclo de Violencia”. Las 3 fases del Ciclo de Violencia son:

Fase 1 – Aumento de estrés, ira, echar culpa y peleas entre la pareja.

Fase 2 – El abusador puede golpear, patear, abofetear, pegar, violar, insultar, amenazar, acechar, retener dinero o romper sus cosas. Un abusador hasta puede lastimar a su mascota.

Fase 3 – El abusador dice que lo siente, inventa excusas, da regalos y promete que nunca más volverá a ocurrir. Con el tiempo, esta etapa puede ir desapareciendo y el abuso sucede más a menudo y se vuelve más serio.

Los Efectos De La Violencia En El Hogar

La violencia en el hogar afecta más que a usted y a su cónyuge o pareja íntima.

- Los niños que viven en hogares donde hay abuso tienen el doble de probabilidad que otros niños de ser víctimas de abuso.
- Los niños varones que presencian la violencia en el hogar de sus padres tienen el doble de probabilidad de maltratar a su pareja en la vida adulta que los hijos varones de padres no violentos.
- A veces, la violencia en el hogar empieza o empeora gravemente cuando una mujer está embarazada. El abuso causa complicaciones de salud para la mujer embarazada y su bebé.
- La violencia en el hogar puede hacer que usted pierda su trabajo, a causa de las ausencias o llegadas tarde frecuentes o de las llamadas telefónicas frecuentes del abusador.
- Los estudios nacionales han demostrado que la violencia en el hogar es una de las causas más comunes de que las mujeres y sus hijos estén sin hogar.

CRISIS INTERVENTION SERVICE

Counseling Services

Shelter for

000-000-0000

each Legal

000-000-0000

**Domestic Violence National
Hotline 1-800-799-SAFE**

Qué Hacer Si Cree Que Es Una Víctima:

Si está en una relación abusiva, o la relación se vuelve abusiva, tome medidas para estar y permanecer fuera de peligro.

- Confíe en sus instintos y busque ayuda. Hable con alguien de confianza y llame a la agencia local de violencia en el hogar que figura en el directorio telefónico bajo “Crisis Intervention” (Intervención en Crisis) o a la Línea Especial Nacional De Violencia En El Hogar, al **1-800-799-7233** ó **1-800-787-3224 (TTY)**.
- Comprenda que el abuso no es su culpa.
- Sepa que usted y sus hijos no merecen ser lesionados ni vivir con miedo.
- Reconozca que no está sola y que hay ayuda disponible.
- Cuando busque ayuda en la Internet, use una computadora a la que no tenga acceso su abusador.

LA VIOLENCIA EN EL HOGAR ESTÁ PROHIBIDA POR LA LEY.

Si necesita ayuda de emergencia llame al **911** ó a la policía de inmediato.

Recursos De Violencia En El Hogar

Línea Especial Nacional De Violencia En El Hogar

1-800-799-SAFE (7233)

1-800-787-3224 (TTY)

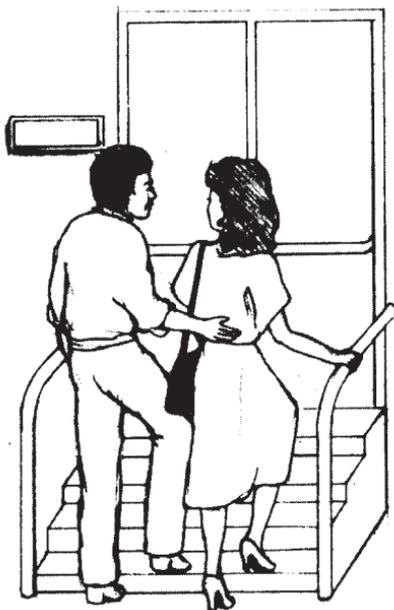
www.ndvh.org

Línea Especial Nacional De Agresión Sexual

1-800-656-4673

www.rainn.org

El VIH/SIDA



Esta información le ayudará a decidir si necesita hacerse una prueba del anticuerpo del VIH.

La infección por el VIH, el virus de la inmunodeficiencia humana, causa la enfermedad del VIH y el SIDA, la última etapa de la enfermedad del VIH. Todos los que están infectados por el VIH, incluyendo las personas con SIDA, tienen la enfermedad del VIH. En la actualidad no existe una cura para el VIH, pero hay esperanzas para las personas infectadas por el virus. Existen nuevos medicamentos para prevenir o demorar el progreso del SIDA, lo que permite que las personas vivan vidas más largas y sanas.

¿Cómo Se Contrae El VIH?

Los expertos en SIDA están de acuerdo que el VIH se transmite por medio del contacto sexual y el contacto directo de sangre con sangre.

El VIH puede entrar al cuerpo de una persona de las siguientes formas:

- Al tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada con el VIH.
- Compartir jeringas/agujas con una persona infectada por el VIH.
- Una mujer que ha sido infectada con el VIH se lo puede pasar a su bebé, durante el embarazo, parto o cuando le da pecho.

La Prueba

Existe una prueba para el VIH. La “Prueba del anticuerpo del VIH” mide la presencia de los anticuerpos del VIH en la sangre. Consideren hacerse esta prueba si:

- Usted o su pareja sexual han tenido relaciones sexuales sin protección con otra persona que puede haber tenido el VIH.
- Usted o su pareja sexual han compartido agujas o jeringas usadas con otra persona.

- Usted o su pareja sexual o la persona con la que compartió agujas tuvieron una enfermedad de transmisión sexual.
- Está embarazada o está pensando en quedar embarazada.

La ley de California requiere que a todas las mujeres embarazadas se les ofrezca la oportunidad de hacerse la prueba del VIH.

Los Resultados De La Prueba

Si el resultado de su prueba es positivo quiere decir que tiene anticuerpos del VIH y que puede infectar a otros **incluso si no se siente enfermo ahora**. Si va a algún lugar en que se hace la prueba con fondos públicos puede pedir hacerse la prueba anónima o confidencialmente con un consejero de pruebas del VIH. Las pruebas del VIH financiadas con fondos públicos son gratis.

¿En Dónde Se Puede Obtener La Prueba?

Se puede hacer la prueba en el consultorio de su médico, en una clínica o en una Clínica de Asesoramiento y Pruebas para el VIH del

Departamento de Salud de su condado. Para saber dónde se puede hacer la prueba gratis en una Clínica de Asesoramiento y Pruebas para el VIH en su área, llame al siguiente número de teléfono: **1 (800) 367-2437**

Planificación Familiar

Planificar su familia quiere decir que ustedes deciden cuándo quieren que quede embarazada, y cuándo no quieren que quede embarazada. Su médico privado, las clínicas y las oficinas de los departamentos de salud les pueden ayudar a planificar su familia. Los servicios de planificación familiar incluyen lo siguiente:

- Asistencia con métodos anticonceptivos
- Anticonceptivos de emergencia
- Asistencia con métodos para que quede embarazada
- Pruebas para saber si está embarazada
- Pruebas para el VIH/SIDA y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
- Instrucción individual y asesoramiento



El Programa Estatal Family PACT (Planning, Access, Care and Treatment – Planificación, Acceso, Cuidado y Tratamiento) proporciona servicios de planificación familiar completos sin costo a mujeres y hombres de bajos ingresos que cumplen con ciertos requisitos. Los servicios incluyen todos los métodos anticonceptivos aprobados por la FDA, pruebas del embarazo con asesoramiento, asesoramiento anterior a la concepción, esterilización masculina y femenina, servicios limitados de tratamiento de la infertilidad y de detección del cáncer, pruebas de detección y tratamiento de infecciones de transmisión sexual, pruebas de detección del VIH y vacunación contra la hepatitis B. Para más información sobre Family PACT, puede visitar el sitio web en www.Familypact.org o llamar al 1-800-942-1054 para encontrar un proveedor de Family PACT en su área. Los servicios de planificación familiar también están cubiertos por el programa Medi-Cal y por muchos planes de seguro. La mayoría de los directorios telefónicos ofrecen un listado de los proveedores de planificación familiar locales bajo el título de “Family Planning Information Centers”.

Planeando el Embarazo



La decisión de quedar embarazada es una decisión muy importante. Su vida va a cambiar por completo, antes y después de que nazca su bebé. Antes de quedar embarazada, tome las precauciones necesarias para mejorar las posibilidades de tener un bebé que sea sano. Visitar un proveedor médico **antes del embarazo** es una buena idea para todas las mujeres.

Cúidese Bien

Nueve meses de embarazo sano es el mejor regalo que le puede hacer a su futuro bebé. Puede dar un buen comienzo a su bebé cuidándose antes de quedar embarazada.

- Póngase al día con las vacunas. La mayoría de las vacunas rutinarias se aplican antes de que quede embarazada. Hable con su médico sobre las vacunas que pueda necesitar para tener un embarazo sano, incluyendo las vacunas MMR y contra la varicela. Asegúrese de preguntar sobre la Tdap, la nueva vacuna de refuerzo

contra el tétanos que también protege contra la tos ferina, la hepatitis B para las mujeres en riesgo y la nueva vacuna HPV que ahora se recomienda para las mujeres de hasta 26 años de edad.

- Intente mantener un peso sano.
- Coma más comidas sanas como frutas, verduras, leche, pescado, carne magra y panes y cereales de grano integral. Limite las comidas con mucha grasa y azúcar, como las papitas fritas, las galletas, las golosinas y los refrescos.
- Empiece a hacer ejercicio ahora y fije metas para lo que desee lograr. Consulte a su médico o enfermera sobre los mejores tipos de ejercicios para usted.
- Tome una multivitamina que contenga ácido fólico todos los días. (Consulte la página 19 para obtener más información sobre el ácido fólico).
- No fume cigarrillos, no beba alcohol ni consuma drogas. Cualquier cantidad de estas sustancias puede hacer daño a usted y a su bebé.

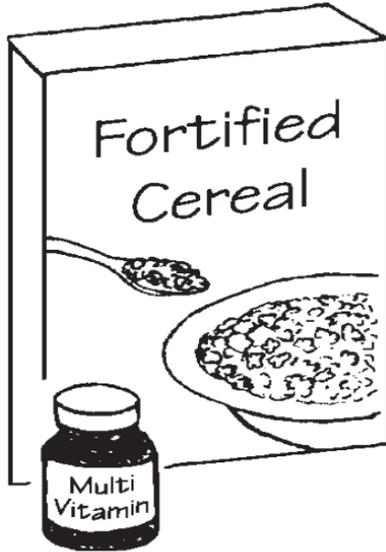
- Maneje el estrés en su vida. Obtenga ayuda para la depresión. Hable con su pareja, con un familiar cercano, con su médico o con un amigo íntimo sobre cómo obtener ayuda.
- Hágase un examen físico que incluya una prueba de Papanicolaou, un examen de los senos, determinación de su grupo sanguíneo e inmunidad contra las paperas y la varicela. Es posible que haya problemas médicos de los que tal vez no esté consciente, pero que pueden afectar su embarazo.
- Sepa si tiene el VIH o no. Casi el 25% de las mujeres que tienen el VIH se lo pasan a su bebé. Si toma el medicamento contra el VIH puede prevenir en gran parte el contagio. Por esta razón es importante saber si tiene el VIH o no.
- Hable con su proveedor médico sobre todos los medicamentos recetados que esté tomando.
- Obtenga tratamiento si tiene problemas de salud (como diabetes, alta presión de la sangre, anemia, problemas de tiroides, enfermedad de riñón, convulsiones, PKU, etc.). Estos problemas pueden hacer daño a su bebé o empeorar durante el embarazo. Si tiene algún problema

de salud, como diabetes, es aún más importante que vaya a visitar a su médico o clínica **antes** de quedar embarazada. Su médico o el personal de la clínica probablemente quieran que cambie su dieta y que tome cuidados especiales antes de quedar embarazada. Sweet Success es un programa especial para mujeres con diabetes antes y durante su embarazo. Para obtener más información, visite: www.llu.edu/llumc/sweetsuccess/.

- Las mujeres con fenilcetonuria (PKU) tendrán que seguir una dieta especial, incluyendo alimentos médicos, antes de quedar embarazadas y durante el embarazo para prevenir graves problemas de salud en sus bebés. Es posible que incluso las mujeres con formas más leves de PKU (como hiperfe o PKU moderada) que previamente no siguieron una dieta baja en fenilalanina la tengan que seguir antes y durante el embarazo. Si tiene PKU y cree que ya puede estar embarazada, póngase en contacto con una clínica de PKU de inmediato. Para obtener más información sobre PKU y PKU materno, y para obtener una lista de clínicas, visite nuestro sitio Web, en: <http://cdph.ca.gov/nbs>.

Ácido Fólico: Todas Las Mujeres, Todos Los Días

El ácido fólico es esencial para la salud de su bebé. El Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos recomienda que todas las mujeres que puedan quedar embarazadas tomen 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días. El ácido fólico es una vitamina B que es necesaria para que las células crezcan debidamente. Los estudios han demostrado que si se toma antes y durante el embarazo, el ácido fólico puede reducir drásticamente la cantidad de defectos de nacimiento del cerebro y de la médula espinal, llamados defectos del tubo neural. Las investigaciones nuevas también sugieren que el ácido fólico puede llegar a reducir el riesgo de otros defectos de nacimiento, como el labio y paladar partidos y algunos defectos del corazón. Para obtener suficiente ácido fólico, las mujeres deben consumir 400 mcg diarios de ácido fólico proveniente de un suplemento de vitaminas o del cereal del desayuno, además de seguir una dieta sana.



Hay dos maneras de ingerir los 400 mcg de ácido fólico que necesita su cuerpo todos los días:

- **Tome una pastilla de multivitaminas con ácido fólico todos los días.**

- O -

- **Coma una porción de cereal que contiene 400 mcg de ácido fólico que necesita todos los días.**

Muchos cereales no contienen suficiente ácido fólico, así que es importante que lea la etiqueta de información de nutrición en la caja del cereal. Debería decir que el % de Valor Diario (% Daily Value) de ácido fólico es 100%. Para obtener todo el ácido fólico, tome la leche que queda en el plato de cereal.

Enfermedades Genéticas



Así como el color del pelo, de los ojos y la forma general del cuerpo se heredan en familias por medio de los genes que se pasan de padres a hijos, también se heredan ciertas enfermedades. A estas enfermedades se les llama “enfermedades genéticas”. Las enfermedades genéticas no son contagiosas. Es decir, que no se pueden “contagiar” como un resfrío o un catarro. Sólo se pueden pasar a sus hijos por medio de los genes. Los genes son pequeñas unidades de información que se encuentran en el espermatozoides del padre, y en el óvulo de la madre, y son los que determinan las características del bebé.

Algunas enfermedades genéticas causan problemas pequeños. Por ejemplo, las personas que tienen daltonismo no pueden ver ciertos colores. Otras enfermedades genéticas son mucho más serias. Pueden llegar a causar retraso mental, y aun la muerte. Por eso es importante que averigüen lo más posible acerca de la probabilidad de que ustedes puedan tener un bebé con una enfermedad genética. Si existe un historial de cualquier enfermedad genética en su familia, pida a su



médico o clínica que lo remita a un consejero genético.

Cómo Saber Si Ustedes Pueden Pasarle Una Enfermedad Genética

Hay pruebas para algunas enfermedades genéticas. Estas pruebas pueden indicar si tiene uno o más genes que causan una enfermedad genética. Para muchas enfermedades genéticas, usted puede tener un gen de la enfermedad, pero no tener la enfermedad. A las personas que tienen un gen de cualquier enfermedad genética, pero que no tienen la enfermedad ellos mismos, se les llama “portadores”. Los “portadores” y las personas que ya tienen alguna enfermedad genética les pueden pasar el gen de esta enfermedad a sus hijos.

Por ejemplo, les pueden hacer la prueba para ver si ustedes tienen el gen de las siguientes enfermedades:

La Enfermedad de Células Falciformes. Esta enfermedad se encuentra con más frecuencia en afroamericanos y otras personas cuyas familias provienen de México, América Central, la India, el

Medio Oriente y partes de Europa y Asia. Las personas que tienen esta enfermedad de la sangre pueden tener períodos de dolores severos, además de otros problemas.

La Anemia de Cooley o Talasemia Beta Mayor. Esta enfermedad es más común entre las personas descendientes del Sudeste Asiático (y de otras partes del Asia), y también en personas de descendencia griega o italiana. Frecuentes transfusiones de sangre son el tratamiento principal de esta enfermedad.

La Enfermedad de Tay-Sachs. Esta enfermedad se encuentra más seguido en personas judías que provienen de Europa Central y de Europa Oriental. Los bebés que tienen esta enfermedad incurable se quedan ciegos, sordos y parálíticos. Generalmente mueren cuando tienen 4 ó 5 años de edad.

Disautonomía Familiar (DF). Esta enfermedad poco común se ve casi exclusivamente en las personas de ascendencia judía asquenazi. La enfermedad afecta el sistema nervioso autónomo y

está caracterizado por vómitos episódicos, transpiración anormal, insensibilidad al dolor y a la temperatura, inhabilidad de producir lágrimas, escoliosis, alimentación anormal y dificultad para chupar. En la actualidad la DF no tiene cura pero hay algunos tratamientos disponibles que pueden mejorar la duración y la calidad de la vida.

Fibrosis Quística. Es una de las enfermedades genéticas más comunes. En la actualidad se han hallado más de 1400 mutaciones genéticas diferentes del gen para la fibrosis quística. Esta enfermedad afecta diferentes órganos del cuerpo, incluyendo los pulmones, los senos paranasales, el sistema digestivo, el páncreas, el hígado y el sistema reproductor. Hay tratamientos disponibles que pueden mejorar la duración y la calidad de la vida.

Asesoramiento Genético



Un consejero genético capacitado especialmente le puede ayudar a entender su riesgo de pasar un problema genético a su hijo. Si necesita información sobre enfermedades que existen dentro de su familia, pida hablar con un consejero genético antes de tratar de quedar embarazada. Sin duda debe hablar con un consejero genético si contesta “sí” a cualquiera de las siguientes preguntas:

- ¿Tendrá 35 años de edad o más cuando quede embarazada?
- Usted o su pareja, ¿han tenido un hijo con un defecto de nacimiento o con una enfermedad genética?
- ¿Hay alguien en su familia, o en la familia de su pareja, con retraso mental?
- ¿Usted, su pareja o un pariente cercano han tenido...
 - algún problema de la salud que se sabe que “tiene su familia”?
 - una enfermedad genética o un defecto de nacimiento?

- un bebé que murió durante el primer año de vida?
- Usted o su pareja, ¿son portadores del gen de alguna enfermedad genética como anemia de células falciformes, fibrosis quística, la enfermedad de Tay- Sachs o talasemia?
- ¿Ha tenido dos o más abortos espontáneos, no inducidos, o se le ha muerto un bebé poco antes o poco después del parto?
- ¿La han diagnosticado con diabetes o con convulsiones (epilepsia)?
- ¿Es pariente directo de su pareja (por ejemplo, primos)?

Ayuda Cuando la Necesita

Pueden obtener más información sobre el asesoramiento genético y las enfermedades genéticas llamando a uno de los Centros de remisión que listamos en la página 27 de este folleto.

Lista de Centros de Remisión Para Obtener Información Sobre Pruebas Genéticas o Prenatales

Para obtener información de remisión acerca de las enfermedades genéticas, asesoramiento y pruebas, llame a cualquiera de los siguientes números de teléfono:

- En el Norte de California y la Costa Central ... (800) 391-8669
- Valle Central..... (800) 237-7466
- Área de Los Angeles (888) 330-9237
- Condados de Orange/San Bernardino (877) 224-4373
- Condados de San Diego/Imperial/Riverside ... (866) 366-4408
- Kaiser, en el Norte de California (510) 752-6190
- Kaiser, en el Sur de California..... (626) 564-3322

Alternativas Sanas Cuando Está Embarazada

Hay muchas cosas sobre las que debe pensar, y muchas alternativas por escoger cuando está embarazada. Dos de las cosas más importantes son su salud y la salud del bebé. Visite al médico, o vaya a una clínica para recibir atención prenatal en cuanto piense que está embarazada.



Durante los primeros tres meses del embarazo se forman el cerebro, corazón y otros órganos del bebé. Su médico, o el personal de la clínica, le pueden hacer pruebas durante esta etapa del embarazo para verificar la salud del bebé. También le darán información sobre la mejor cantidad y tipos de alimentos que debe comer, la clase de ejercicio que debe hacer, y cuánto debe descansar para beneficiarla a usted y a su bebé en crecimiento.

El Departamento de Salud Pública de California recomienda que a los bebés se les dé pecho. Si está o llega a quedar embarazada, hable con su médico sobre la lactancia de su bebé. Para más información sobre dar pecho, visite estos sitios web: el Programa de Nutrición



Suplementaria de Mujeres, Bebés y Niños (WIC), en: www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/pages/WICBFResource.aspx, o la página web de Salud Materna, Infantil y Adolescente de California, en cdph.ca.gov/breastfeeding.

Alternativas Sanas

Cuando está embarazada, todo lo que come y bebe ayuda a crecer a su bebé. Evite las cosas que puedan hacerle daño al bebé. Y recuerde...

- No beba alcohol. El vino, incluyendo el vino mezclado con soda o jugos, la cerveza y los licores fuertes, pueden hacer que su bebé nazca con problemas de salud físicos y mentales. No hay ninguna cantidad segura conocida de consumo de alcohol en ningún momento del embarazo.
- No fume. Si fuma, su bebé puede nacer con bajo peso. Los bebés que tienen poco peso al nacer tienen más problemas de salud que los que nacen con peso normal.

-
- No use drogas ilegales de la calle. La marihuana, cocaína, PCP, heroína y anfetaminas pueden causar problemas graves, antes y después de que nazca su bebé.
 - No tome medicamentos recetados ni compre medicamentos sin receta, como aspirinas o medicamentos para catarrros y resfríos, sin antes haber consultado con su médico, con el personal de la clínica o con su farmacéutico. Asegúrese de decirles que usted está embarazada cuando les pida cualquier información sobre medicamentos.

Enfermedades Infecciosas Que Le Pueden Hacer Daño A Su Bebé

Ciertas infecciones que afectan a la madre mientras está embarazada necesitan atención especial. Estas infecciones pueden ser muy dañinas para usted y para su bebé.

El VIH/SIDA. Hoy en día hay medicamentos disponibles para ayudar a prevenir la transmisión del VIH de la madre a su bebé. Si usted tiene el VIH, visite a su médico lo antes posible después de quedar embarazada. Si no sabe si tiene o no el VIH, hágase la prueba del VIH antes de quedar embarazada o durante su embarazo.

Herpes. Si usted o su pareja tienen herpes genital o si su pareja tiene herpes en los labios o en la boca, y usted no, dígaselo a su médico o al personal de la clínica. Si usted tiene herpes, es posible que su médico le pida que tome medicamentos al final de su embarazo. Si tiene una erupción de herpes cerca del momento del parto, es posible que necesite una cesárea para reducir el riesgo de que se infecte su bebé.

Sífilis. Si tiene sífilis sin tratar durante el embarazo, puede pasarle la infección a su bebé. Una infección de sífilis no tratada puede causar problemas graves durante el embarazo, incluyendo un mayor riesgo de tener un bebé que nazca muerto o un bebé que muera poco después de nacer. Algunos bebés infectados nacen sin síntomas pero es posible que desarrollen problemas serios dentro de las primeras pocas semanas de vida. Debido a que la mayoría de las infecciones de sífilis no causan síntomas, la mejor manera de prevenir la infección de su bebé es hacerse la prueba de sífilis temprano en el embarazo y tratarse temprano. Si tuvo sífilis en el pasado, dígaselo a su médico o al personal de la clínica.

Clamidia. Si tiene una infección de clamidia no tratada durante su embarazo, podrá pasarle la infección a su bebé cuando pasa por el canal de parto al nacer. El bebé puede contraer una infección en los ojos o neumonía que tendrían que tratarse con antibióticos. Debido a que la mayoría de las infecciones de clamidia no causan síntomas, se debería hacer una prueba de clamidia durante el embarazo para evitar que se infecte su bebé.

Gonorrea. Si tiene una infección de gonorrea no tratada durante su embarazo, puede pasarle la infección a su bebé cuando pasa por el canal de parto al nacer. La mayoría de los bebés reciben un ungüento especial en los ojos inmediatamente después de nacer que puede prevenir que su bebé contraiga la infección. Debido a que la mayoría de las infecciones de gonorrea no causan síntomas, debería hablar con su médico sobre si se debe hacer la prueba de gonorrea durante su embarazo.

Influenza o Gripe. Incluso si pudo manejar la influenza anteriormente ahora que está embarazada está en mayor riesgo de tener complicaciones serias a causa de la influenza. Estas complicaciones pueden ser peligrosas y pueden hacer que termine en el hospital. Si está embarazada durante la temporada de influenza necesita vacunarse contra la influenza. Hay una versión sin preservativos para las mujeres embarazadas. La influenza también es muy peligrosa para los bebés pero no se puede vacunar contra la influenza a los bebés menores de 6 meses de edad. Para ayudar a prevenir que su bebé contraiga la influenza se recomienda que todos los que vivan con su bebé o lo cuiden se vacunen contra la influenza.

Rubéola (sarampión alemán). Aunque la rubéola es menos frecuente que en el pasado, sigue siendo un gran riesgo para los bebés en desarrollo. Mientras está embarazada le harán una prueba para ver si alguna vez tuvo rubéola o si necesita vacunarse contra la rubéola. Si necesita esta vacuna su médico se asegurará de que reciba la vacuna MMR (sarampión, paperas y rubéola) antes de salir del hospital después de que nazca su bebé. La vacuna protegerá a los bebés que tenga en el futuro contra el síndrome de la rubéola congénita.

Varicela. Mientras está embarazada le harán una prueba para ver si alguna vez tuvo varicela o si le aplicaron la vacuna contra la varicela. Si necesita vacunarse contra la varicela es posible que reciba esta vacuna antes de salir del hospital después de que nazca su bebé. Esto evitará que usted contraiga la enfermedad y se la transmita a su nuevo bebé, y también protegerá a los bebés que tenga en el futuro contra el síndrome de la rubéola congénita.

Tétanos. Su médico recomendará que reciba una vacuna de refuerzo contra el tétanos si no ha recibido una en los últimos 10 años. Esto

ayudará a prevenir una infección por tétanos que podría causar un grave daño a usted y a su bebé mientras que está embarazada. La Tdap, la nueva vacuna de refuerzo contra el tétanos, también protege contra la tos ferina, una enfermedad seria a la que los bebés recién nacidos son muy vulnerables. Pregunte a su médico sobre la vacuna Tdap antes, durante o después de su embarazo

Citomegalovirus (CMV). El CMV causa una infección viral muy común, generalmente no hace ningún daño, y al llegar a los 40 años de edad, el 50- 80% de las personas en los Estados Unidos han sido infectadas. El CMV es parte del grupo de virus del herpes y se pasa de una persona a otra por medio de la saliva, la orina u otros fluidos corporales. También es el virus que se pasa con más frecuencia de una madre a su bebé antes de nacer. Sin embargo, si contrae su **primera infección del CMV durante el embarazo**, hay un pequeño riesgo de que su bebé tenga complicaciones después de nacer, como pérdida de audición o de la vista y una serie de problemas mentales y de coordinación. El 1-3% de las mujeres embarazadas en los Estados Unidos sufren su primera infección del CMV. Con tratamiento

de apoyo, la mayoría de los bebés con la enfermedad del CMV generalmente sobrevive. Hay muy poco riesgo de que su bebé tenga complicaciones relacionadas con la infección del CMV si usted ha sido infectada por lo menos 6 meses antes de concebir a su bebé. Aunque no existe tratamiento para la infección con el CMV, se recomiendan las siguientes precauciones para mujeres embarazadas:

- Durante todo su embarazo, practique buena higiene personal, y en especial lávese las manos con agua y jabón después de cada contacto con pañales o con secreciones orales (particularmente con un niño que va a una guardería).
- Si desarrolla una enfermedad parecida a la mononucleosis (fiebre, dolor de garganta, cansancio) durante su embarazo, debe hacerse una prueba para ver si está infectada con el CMV y recibir asesoramiento acerca de los posibles riesgos para su bebé.
- Para saber si usted ya ha tenido una infección del CMV, en su primera visita prenatal le pueden hacer pruebas de laboratorio que indican si tiene los anticuerpos del CMV.

Listeriosis. Esta infección puede ser la causa de un aborto espontáneo, o de un parto prematuro, y puede hacer daño al bebé. Para prevenir esta infección, siga las siguientes recomendaciones durante el embarazo:

- Cocine completamente los alimentos crudos que vienen de animales (por ejemplo, carne de res, de cerdo y de pollo).
- Evite tomar leche cruda (sin pasteurizar) o comer alimentos hechos con leche cruda.
- Lave bien las verduras crudas antes de comerlas.
- Evite los quesos blandos (por ejemplo, estilo mejicano, el Feta, el Camembert y el queso Roquefort). No es necesario que evite los quesos duros, el queso crema, el requesón ni el yogurt.
- No coma perros calientes, embutidos variados o fiambres a menos que sean recalentados hasta echar vapor. Lávese las manos después de tocar estas carnes.
- Aunque el riesgo de contraer listeriosis de alimentos de una charcutería es relativamente bajo, las mujeres embarazadas pueden decidir evitarlos.

Toxoplasmosis. Esta enfermedad es causada por un parásito. Se puede prevenir esta enfermedad, si durante su embarazo sigue las siguientes instrucciones:

- No coma carnes crudas ni semi-crudas.
- Lávese bien las manos después de haber tocado carne cruda.
- Use guantes cuando trabaje en el jardín o en sus plantas.
- Lave muy bien las verduras del jardín que muchas veces se comen crudas, como las zanahorias y la lechuga.
- No toque la arena que se usa para las cajas de los gatos.
- No se acerque a los gatos que comen carne cruda o semi-cruda, ni a los que salgan de la casa.

Si tiene un gato:

- Pida a otra persona que se encargue de limpiar la caja de arena del gato a diario.
- No le dé carne cruda ni semi-cruda.

Pruebas Importantes Durante Su Embarazo



Durante su embarazo, su médico o el personal de la clínica le van a hacer muchas pruebas. Estas pruebas pueden determinar si usted y su bebé tienen ciertos problemas. Cinco pruebas que son muy importantes son la del Factor Rh, Hepatitis B, Anticuerpo del VIH, Sífilis y la Prueba de AFP Extendida.

La Prueba del Factor Rh. Esta prueba se usa para determinar si una persona es Rh positiva y tiene el factor Rh en su sangre o si es Rh negativa y no tiene el factor Rh. Ocurren problemas cuando una mujer es Rh negativa y tiene un bebé Rh positivo, como anemia grave, fallo cardíaco y daño cerebral. Una inyección especial que se aplica a las mujeres Rh negativas puede prevenir estos problemas. La ley estatal de California requiere que todos los proveedores médicos hagan esta prueba a todas las mujeres embarazadas para determinar su tipo de sangre Rh. Su médico o clínica le dirán los resultados de la prueba y si necesitará un tratamiento especial.

La Prueba de la Hepatitis B. Ésta es una prueba para determinar si está infectada con el virus de la hepatitis B. Las personas infectadas a menudo no tienen ningún síntoma. Pueden portar el virus en la sangre y en otras secreciones del cuerpo por muchos años. El virus de la hepatitis B se le puede pasar a su bebé durante el parto y causarle una enfermedad del hígado severa más adelante. La enfermedad de la hepatitis B se puede prevenir si se hace una prueba de sangre para detectar el virus durante su embarazo para que su bebé pueda recibir vacunas especiales al nacer. Su bebé necesitará 2 ó 3 vacunas contra la hepatitis B para estar protegido. La ley de California requiere que todos los proveedores médicos hagan la prueba del virus de la hepatitis B a las mujeres embarazadas.

La Prueba del Anticuerpo del VIH. Esta prueba determina si está infectada con el VIH, el virus que causa SIDA. Una mujer con el VIH puede no saber que está infectada, pero puede pasar el VIH a su bebé durante el embarazo, el parto o cuando le da pecho. Se puede hacer una prueba sencilla al mismo tiempo que se hacen otras pruebas prenatales de rutina para determinar si una mujer tiene o no el VIH. Si



el resultado de su prueba del VIH es positivo, puede recibir tratamiento durante el embarazo y el parto, y su bebé puede recibir tratamiento después del parto. Este tratamiento puede reducir las posibilidades de que el bebé sea infectado con el VIH a menos de un 2%. La ley estatal de California requiere que se les ofrezca a todas las mujeres embarazadas la oportunidad de hacerse la prueba del VIH durante la atención prenatal.

La Prueba de Sífilis. Esta prueba se hace para determinar si está infectada con sífilis. Las personas con sífilis a menudo no tienen ningún signo o síntoma y llevan la infección en su sangre. Para obtener más información sobre esta infección dañina durante el embarazo, vea la sección anterior “Enfermedades infecciosas que le pueden hacer daño a su bebé”. La ley de California requiere que todos los proveedores de atención de la salud les hagan la prueba de sífilis a todas las mujeres embarazadas en su primera visita prenatal.

Prueba Prenatal De Detección. Hay diferentes tipos de pruebas de sangre que se pueden hacer para ayudar a detectar defectos de nacimiento como el síndrome de Down y la espina bífida. Estas

pruebas iniciales de detección se hacen entre las 10 y las 20 semanas de embarazo. Su médico o clínica le entregarán un folleto con más información o puede llamar a cualquiera de los números de teléfono en la página 27.

Su médico, o el personal de la clínica, le dará información sobre todas estas pruebas temprano en su embarazo.

Si Tiene 35 Años de Edad o Mas y Está Embarazada

Las mujeres mayores de 35 años de edad tienen una mayor probabilidad de tener un bebé con el síndrome de Down. Las pruebas de detección del síndrome de Down incluyen pruebas de sangre iniciales de detección (página 39), o las siguientes pruebas diagnósticas:

Muestras de vellosidades coriónicas. Desde la semana 10 a 12 del embarazo, un médico con capacitación especial puede tomar una pequeña muestra del tejido de la placenta. Se hacen pruebas de laboratorio en el tejido para ver si el bebé tiene un desarrollo celular normal.

Amniocentesis. Entre las 15 a 20 semanas del embarazo, un médico con capacitación especial toma una pequeña muestra del líquido que rodea al bebé. Se hacen pruebas de laboratorio al líquido para ver si el bebé tiene un desarrollo celular normal o ciertos defectos de nacimiento.

Para más información puede llamar a los Centros de Remisión que figuran en la página 27 de este folleto.

Una Prueba Importante Para Su Recién Nacido



La ley estatal de California requiere que a su bebé se le hagan las pruebas para las enfermedades listadas a continuación. Los médicos y hospitales que brindan atención prenatal tienen que proporcionar información sobre estas pruebas. La identificación y tratamiento tempranos de estas enfermedades puede prevenir problemas serios. Una simple prueba de sangre hecha antes de irse del hospital puede detectar las siguientes enfermedades

Enfermedades Metabólicas

PKU (Fenilcetonuria). Los bebés que nacen con PKU tienen problemas al comer alimentos ricos en proteína, como la leche, tanto de pecho como en fórmula, la carne, los huevos y el queso. Sin tratamiento causa retraso mental en los bebés. Se pueden prevenir estos problemas con una dieta especial.



Galactosemia. Los bebés con esta enfermedad no pueden hacer uso de algunos de los azúcares que se encuentran en la leche, la fórmula, la leche de pecho y otros alimentos. Sin tratamiento, los bebés con galactosemia se pueden poner muy enfermos y morir. Estos problemas se pueden prevenir con una fórmula para bebés y una dieta especiales.

Deficiencia de Biotinidasa. Los bebés con esta enfermedad no pueden usar ni reciclar la biotina (vitamina B) de su dieta. Sin tratamiento los bebés con esta enfermedad pueden tener convulsiones, retraso mental, problemas de la vista, pérdida del oído y/u otros problemas de salud. El tratamiento incluye suplementos diarios de biotina.

Otras Enfermedades Metabólicas. Los bebés con estas enfermedades tienen problemas parecidos para descomponer y usar ciertas partes de la comida como energía. Como resultado, las sustancias se acumulan y pueden ser dañinas para el cuerpo y el cerebro. Si se identifican temprano, muchas de estas enfermedades se pueden tratar antes de causar problemas serios de salud.

Los tratamientos pueden incluir medicamentos, suplementos alimenticios y/o dietas especiales.

Enfermedades Endocrinas

Hipotiroidismo Congénito Primario. A los bebés que nacen con este problema les falta una hormona tiroidea. Sin ella crecen muy despacio y les causa retraso mental. Esto se puede prevenir dándoles un medicamento especial todos los días.

Hiperplasia Adrenal Congénita (CAH). Los bebés con esta enfermedad no producen suficiente cantidad de la hormona que mantiene el suministro de energía y el nivel de azúcar en la sangre. Algunos de estos bebés tampoco producen suficiente cantidad de la hormona que retiene la sal. Esto puede resultar en deshidratación, choque y hasta la muerte. Se puede ayudar a prevenir estos problemas con tratamiento con uno o más medicamentos que se toman por boca.

Enfermedades de la Hemoglobina

Enfermedad de Células Falciformes y otras Enfermedades de la Hemoglobina. Estas enfermedades afectan los glóbulos rojos de la sangre del bebé. Los bebés con la enfermedad de células falciformes se pueden enfermar gravemente y hasta morir de infecciones comunes. Se puede prevenir la mayoría de estas infecciones con el uso diario de antibióticos. Los niños con enfermedades de la hemoglobina necesitan un cuidado especial y constante de la salud y un monitoreo riguroso para mantenerlos lo más saludables posible.

Otras Enfermedades Genéticas

Fibrosis Quística. Esta enfermedad puede afectar muchos órganos del cuerpo, incluyendo los pulmones y el sistema digestivo. En los primeros pocos meses de vida, un bebé con fibrosis quística puede tener una mala absorción de la leche o fórmula, crecimiento lento, no crecer con fuerza, infecciones recurrentes de los pulmones, transpiración salina, heces sueltas

frecuentes, deshidratación y un desequilibrio de sal que puede poner su vida en peligro. El tratamiento temprano junto con atención de la salud permanente a cargo de un equipo en un centro especializado puede aliviar muchos de estos problemas.



Para obtener más información sobre el Programa de Análisis de Recién Nacidos, visite nuestro sitio web en <http://cdph.ca.gov/nbs>

Además de las pruebas del análisis de recién nacidos, los bebés necesitarán atención de la salud de rutina. Esto incluye visitas del bebé sano y vacunas para protegerlos contra ciertas enfermedades serias de la niñez.

**For additional
copies call
(877) 984-8450.**

Para obtener más información acerca de enfermedades o servicios genéticos, o para enviar comentarios sobre este folleto, escribanos a:



California Department of Public Health
Genetic Disease Screening Program
850 Marina Bay Parkway, F175, MS 8202
Richmond, California 94804-6403

o visite nuestro sitio web, en: <http://cdph.ca.gov/nbs>

Ley de Norteamericanos con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA)

*Notificación de Información y Declaración de Acceso Norma de no Discriminación por Discapacidad
y Declaración de Igualdad de Oportunidad en el Empleo*

El Departamento de Servicios de Salud de California (CDHS) cumple todas las leyes estatales y federales que prohíben la discriminación en el empleo y proporcionan entrada y acceso a sus programas o actividades.

El vicedirector de la Oficina de Derechos Civiles (OCR) del CDHS ha sido designado para coordinar y llevar a cabo el cumplimiento del departamento de los requisitos de no discriminación. El Título II de la ADA se dirige a los temas de no discriminación y acceso vinculados a las discapacidades. Para obtener información sobre las normas del CDHS de igualdad de oportunidad en el empleo o la disposición de la ADA y los derechos que otorga, puede ponerse en contacto por teléfono con la OCR del CDHS, llamando al 916-440-7370, TTY 916-440-7399, o escribir a: OCR, California Department of Public Health, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 95899-7413.

Si se lo solicita, este documento se puede proporcionar en formatos Braille, de alto contraste, letra grande, cinta de sonido o electrónico. Para obtener una copia en alguno de estos formatos, llame o escriba a: Chief, Newborn Screening Branch, 850 Marina Bay Pkwy., F175 Mail Stop 8200, Richmond, CA 94804, Teléfono: 510-412-1502, Operador de retransmisión 711/1-800-735-2929