

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 (dígame 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
 - Hablar 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

