

¿Qué Puede Hacer una Mujer Para Tener un Bebé 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 (tantos aquellos con o sin receta). Pregúntele sobre las sustancias en el trabajo o en casa que pueden afectar su embarazo.
- ❖ Mantener sus vacunas al día.
- ❖ Comer una dieta saludable y balanceada.
- ❖ Evitar la 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.
- Llame al Centro de Recursos de la *March of Dimes* al 1-888-663-4637 (línea gratuita), o visite www.modimes.org
- Llame a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) al 1-888-232-6789 (línea gratuita), e-mail flo@cdc.gov, o visite www.cdc.gov/ncbddd/folico.
- Llame a OTIS (Organización de Servicios de Información sobre la Teratología) al 1-888-285-3410 (línea gratuita) para una referencia al servicio más próximo a usted o visite www.otispregnancy.org para más información sobre la exposición a sustancias tóxicas durante el embarazo.
- 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 la vigilancia, la investigación y la prevención de los defectos congénitos.

www.nbdpn.org/NBDPN

2002 version

Información Importante Sobre...



Cómo Prevenir Defectos Congénitos

¿Qué son Defectos Congénitos?

Los defectos de nacimiento o congénitos son condiciones que ocurren antes o en el momento del parto. Algunos son leves como tener un dedo extra en la mano o el pie. Otros son severos como algunos defectos del corazón. Estos 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 el uso materno



de algunos tipos de drogas, medicinas o productos químicos durante el embarazo. Todavía se desconocen las causas de la mayoría de los defectos congénitos. Los científicos 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 niños menores de un año y causan 1 de cada 5 muertes.
- Cada día 18 bebés mueren en los EE.UU como consecuencia de un defecto congénito .
- Los defectos congénitos más comunes son los defectos del corazón y de las extremidades.
- Cada año se gastan millones de dólares para el cuidado y el tratamiento de niños con defectos congénitos .

¿Cuán Severos son los Defectos Congénitos?

Los defectos congénitos son un problema grave. Uno de cada 33 bebés nace con un defecto congénito. Mucha gente piensa que los defectos congénitos sólo afectan a otras personas. Los defectos congénitos **pueden** ocurrir y **ocurren en cualquier** familia. En los EE.UU. nacen cada año unos 120,000 bebés con defectos congénitos.

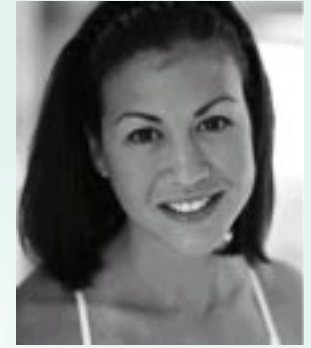


¿Cuáles son las Buenas Noticias?

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

Todos los días se encuentran genes que pueden causar defectos congénitos, lo que crea esperanzas para nuevos tratamientos y curas. Mediante asesoramiento de tipo genético, los padres pueden informarse sobre sus riesgos de tener un bebé con defectos congénitos con base en su historia familiar, edad, grupo étnico o racial y otros factores.

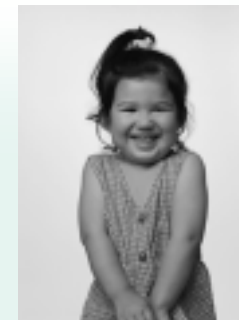
Mejores cuidados de salud para madres con problemas como diabetes o epilepsia pueden mejorar la posibilidad de tener bebés saludables. La inmunización previene infecciones como la rubéola que pueden afectar a los bebés antes de nacer.



¿Sabía Usted?

Todas las mujeres que pueden quedar embarazadas deben tomar 400 microgramos (algunas veces escrito como 400 mcg o 0.4 mg) de ácido fólico **diariamente** para prevenir algunos tipos de defectos congénitos severos. El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a 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 vigilan la frecuencia de los defectos congénitos. Su estado podría darle información sobre defectos congénitos y los servicios que pueden ayudarle a usted o a alguien que usted conoce.