

## ¿Qué puede hacer una mujer para tener un bebé más saludable?

No todos los defectos de nacimiento pueden prevenirse. Pero las mujeres pueden aumentar sus posibilidades de tener un bebé saludable. Muchos defectos de nacimiento ocurren muy temprano en el embarazo, algunas veces antes que la mujer se entere de que está embarazada. Recuerde que casi la mitad de los embarazos no son planeados. Por ello, todas las mujeres deben:

- Tomar diariamente una vitamina que tenga 400 mcg de ácido fólico.
  - Evitar el alcohol, el tabaco y las drogas.
  - Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón para prevenir la transmisión de infecciones.
  - Hablar con su doctor sobre cualquier problema o medicamento que esté tomando (tanto aquellos con o sin receta). Preguntar sobre las sustancias en el trabajo o en la casa que pueden afectar su embarazo.
  - Visitar a su médico o clínica regularmente.
  - Comer una dieta saludable y balanceada.
  - Evitar leche no pasteurizada y los productos hechos con esta.
  - Evitar la carne cruda o mal cocinada.
- Durante el embarazo:**
- Seguir estos consejos saludables.
  - Recibir cuidados prenatales desde el principio e ir a todas sus citas.

## ¿Le gustaría saber más?

Pregúntele a su médico o al Departamento de Salud local qué debe hacer para tener un bebé saludable.

Llame a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) al 1 800 232 4636 (línea gratuita), o visite [www.cdc.gov/embarazo](http://www.cdc.gov/embarazo).

Visite la página de Internet de March of Dimes [www.nacersano.org](http://www.nacersano.org)

Llame al Registro de Defectos de Nacimiento (*Birth Defects Registry*) o al Programa de Genética del Departamento de Salud de su estado.

### **Este folleto fue desarrollado en colaboración con la Red Nacional Para la Prevención de Defectos de Nacimiento (NBDPN).**

La Red Nacional para la Prevención de Defectos de Nacimiento (NBDPN) es una red nacional de personas que trabajan a nivel local, estatal y nacional en el monitoreo, la investigación y la prevención de los defectos de nacimiento.

# Información importante sobre... **Cómo prevenir defectos de nacimiento**



**Centers for Disease Control and Prevention**  
National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

## ¿Qué son los defectos de nacimiento?



Los defectos de nacimiento son afecciones anormales que ocurren antes o en el momento del parto. Estos defectos pueden variar desde tener un dedo extra en la mano o el pie, hasta un defecto del corazón. Pueden causar problemas de salud, físicos y mentales. 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 de nacimiento. Los investigadores están trabajando mucho para descubrir las causas de estos defectos y encontrar formas de prevenirlos.

### ¿Sabía usted?

- Los defectos de nacimiento 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 de nacimiento.
- Los defectos del corazón y las extremidades son los defectos de nacimiento más comunes.
- Millones de dólares se gastan cada año para el cuidado y el tratamiento de niños con defectos de nacimiento.

## ¿Qué tan graves son los defectos de nacimiento?

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

## ¿Cuáles son las buenas noticias?

Las buenas noticias son que se han encontrado nuevas formas para prevenir y tratar los defectos de nacimiento. Todos los días se encuentran genes que pueden causar defectos de nacimiento, lo que crea esperanzas de nuevos tratamientos y curas. Los padres pueden consultar un especialista en genética para recibir información sobre los riesgos 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 ataques epilépticos pueden mejorar la posibilidad de que tengan bebés saludables. Las vacunas previenen infecciones como la rubéola que pueden afectar a los bebés antes de nacer.



### ¿Sabía usted?

Todas las mujeres que pueden quedar embarazadas deben tomar diariamente 400 microgramos (algunas veces escrito como 400 mcg or 0.4 mg) de ácido fólico para prevenir algunos tipos de defectos de nacimiento graves. El ácido fólico es una vitamina B que puede reducir el riesgo de defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral.

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

