

Ayude a prevenir los defectos de nacimiento

Antes de quedar embarazada



- 1 Consulte a su profesional de la salud:** Mantenga programadas visitas para chequeos regulares
- 2 Tome diariamente 400 mcg de ácido fólico:** vitaminas y cereales 100% fortificados
- 3 Mantenga un peso saludable:**
 - Hable con su proveedor de cuidados médicos
 - Las mujeres con una masa muscular (BMI) de 30 o más, corren un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo
 - La obesidad de la madre también aumenta el riesgo de defectos de nacimiento
- 4 Controle las Condiciones Crónicas:**
 - La diabetes, la presión arterial alta, la obesidad y la epilepsia pueden aumentar el riesgo de complicaciones durante el embarazo
- 5 Deje de fumar, beber y usar marihuana o drogas ilícitas:**
 - Fumar cigarrillos o cigarrillos electrónicos puede causar defectos de nacimiento, bajo peso al nacer y muerte infantil
 - No existe una cantidad segura de alcohol para beber durante el embarazo. Beber alcohol durante el embarazo puede causar Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (FASD)
 - El uso de marihuana o drogas ilícitas puede provocar partos prematuros, defectos y bajo peso al nacer. Las mujeres que usan medicamentos recetados deben hablar con su médico.
- 6 Tomar medicamentos:**
 - Hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos que está tomando, incluso medicamentos recetados, dietéticos, de venta libre y medicamentos a base de hierbas.
- 7 Vacunas:**
 - Algunas vacunas ayudan a proteger contra infecciones que pueden causar defectos de nacimiento. Hable con su proveedor de cuidados médicos
- 8 Evite las sustancias tóxicas:**
 - Evite los fertilizantes, los repelentes de insectos y las heces de gatos o roedores, ya que pueden dañar el sistema reproductivo de las mujeres.



www.health.ri.gov/programs/birthdefects

birthdefects Para obtener más información, consulte la página de internet de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en: www.cdc.gov/preconception/planning