

Ayude a prevenir los defectos de nacimiento

Durante el embarazo



- 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
- 4 Controle las Condiciones Crónicas:** La diabetes, la presión arterial alta, la obesidad y la epilepsia
- 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 Protéjase contra los virus de animales:**
 - No limpie las cajas de arena para gatos. La arena sucia para gatos puede contener parásitos. Si debe limpiarlo, use guantes y lávese las manos después.
 - Si tiene un roedor como mascota (hámster, conejillo de indias, etc.), pídale a otra persona que lo cuide hasta que el bebé nazca. Algunos roedores pueden portar virus.
- 8 Evite los alimentos no pasteurizados:**
 - No coma quesos blandos, como feta, brie y queso fresco, a menos que tengan etiquetas que digan que son pasteurizado. Los productos sin pasteurizar pueden contener bacterias dañinas.
- 9 Hágase Vacunar:**
 - Hable con su proveedor de cuidados médicos acerca de las (contra el flu, COVID, etc.) que sean recomendadas durante el embarazo.
 - Algunas vacunas pueden ayudar a proteger contra infecciones que pueden causar defectos de nacimiento.
- 10 Protéjase contra las infecciones:**
 - Protéjase contra las enfermedades transmitidas por mosquitos:
 - Usando ropa de mangas largas, pantalones, sombrero y calcetines.
 - Usando repelente de insectos con DEET al 20 %
 - Vaciando los elementos exteriores que retienen agua (jardineras, bebederos para pájaros, etc.)
 - Instalando y reparando mosquiteros en puertas y ventanas
 - Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de:
 - Usar el baño; cambiar pañales; Estar cerca de personas que están enfermas
 - Antes y después de tocar y preparar alimentos; jardinería o tocar tierra o sucio; cuidar o jugar con niños. Evite las sustancias tóxicas



www.health.ri.gov/programs/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/pregnancy/infections