

¿Cuáles son las buenas noticias?

Las buenas noticias son que existen formas de evitar y tratar algunos defectos de nacimiento. Los progresos en las investigaciones traen esperanza gracias a nuevos tratamientos y curas cada día. Los bebés con defectos de nacimiento están accediendo a vidas más largas y saludable. Esto es gracias a los exámenes para recién nacidos, diagnósticos tempranos, cuidado especial y nuevos tratamientos médicos. Los padres pueden aprender más sobre enfermedades raras, riesgos y exámenes de terapia genética.

Los padres son importantes. La salud de un hombre y la historia familiar afectan el desarrollo de sus hijos.



El Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) monitorea los defectos de nacimiento que ocurren en el estado. El Birth Defects Registry Education and Outreach Program (Programa de Educación y Alcance del Registro de Defectos de Nacimiento) le puede informar sobre los servicios para niños con defectos de nacimiento. Este programa le puede ayudar a usted o a otra persona que conozca.

¿Desea Conocer Más?

Consulte a su proveedor de cuidado médico o al departamento de salud local sobre la planificación para un bebé sano.

**March of Dimes Pregnancy & Newborn Health Education Center
(Centro de Educación para la Salud para Embarazadas y Recién Nacidos March of Dimes)**

Llame al: 248-359-1550

Visite: www.marchofdimes.org

E-mail: mi630@marchofdimes.org

**Michigan Birth Defects Outreach and Education Program
(Programa de Alcance y Educación sobre Defectos de Nacimiento de Michigan)**

Llame al: 1-866-852-1247 (toll free)

Visite: www.migrc.org

E-mail: BDRFollowup@michigan.gov

**Centers for Disease Control & Prevention (CDC)
(Centros para el Control y Prevención de Enfermedades)**

Llame al: 1-800-CDC-INFO (línea gratuita)
(1-800-232-4636)

Visite: www.cdc.gov/ncbddd

E-mail: cdcinfo@cdc.gov

**MotherToBaby
(Madre a Bebé)**

Llame al: 1-866-626-6847

Visite: www.mothersbaby.org

Para más información sobre infecciones, drogas y otras exposiciones durante el embarazo

**Michigan Health and Wellness
(Salud y Bienestar de Michigan)**

Visite: <http://michigan.gov/healthymichigan>

Por sugerencias para un estilo de vida saludable



El MDHHS es un empleador que brinda igualdad de oportunidades y brinda servicios y programas. 50,000 impresiones a 06 centavos cada una por un costo total de \$3,007.31

Esta publicación fue apoyada en parte por el Número de Acuerdo Cooperativo 5U50DD000615-05 de los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades).

TENGA UN BEBÉ SANO

Lo que cada familia de
Michigan necesita saber

¿Lo Sabía?

La salud pregestacional es la salud de una mujer antes de quedar embarazada. Es muy importante que una mujer esté tan sana como sea posible antes de la concepción. Algunos defectos de nacimiento pueden ser prevenidos. Sin embargo, muchos defectos de nacimiento suceden muy temprano durante el embarazo, antes de saber que se está embarazada. Los estilos de vida saludables, como no fumar o comer una variedad de alimentos con muchos productos con cereales, verduras y frutas, son lo mejor para todas las mujeres.



Todas las mujeres pueden aumentar sus probabilidades de tener un bebé sano.

¿Qué es un Defecto de Nacimiento?

Un defecto de nacimiento es una condición anormal que sucede antes o en el momento del nacimiento. Los defectos de nacimiento pueden suceder en cualquier familia. Estos pueden ocasionar problemas físicos, de aprendizaje y conducta. Los niños con un defecto de nacimiento necesitan cuidado médico especial o terapia.

Cada 4 ½ minutos nace un bebé con un defecto de nacimiento. Algunos defectos de nacimiento son ocasionados por ciertas drogas o químicos. Estos también pueden ser causados por infecciones o enfermedades crónicas de la madre. La genética es una parte de la causa de muchos de defectos de nacimiento. La causa exacta de muchos defectos de nacimiento son aún un misterio.

Haga un PACTO para la Prevención

PLANIFIQUE CON TIEMPO

- Tome un multivitamínico por día que indique 400 mcg o (0.4 mg) de ácido fólico o folato en la etiqueta. Éste ayuda a prevenir algunos tipos de defectos de nacimiento.
- Esté tan saludable como sea posible antes del embarazo. Esté en un peso saludable antes del embarazo. Manténgase activa físicamente.



ALÉJESE DE LAS SUSTANCIAS DAÑINAS

- Evite beber alcohol o fumar.
- Tenga cuidado con las exposiciones nocivas en el trabajo o en el hogar.
- Evite el uso de tinas calientes y saunas cuando esté embarazada o planificando su embarazo.
- Evite las sustancias hogareñas nocivas tales como insecticidas, plomo, mercurio y químicos fuertes. Averigüe si hay químicos de los cuales deba alejarse en el trabajo, que podrían dañar a un bebé aún no nacido.
- Pida a otras personas que limpien el excremento de gato. Evite las mascotas tales como ratones, ratas, hámsters, cobayos. Estos pueden esparcir infecciones que pueden dañar a los bebés aún no nacidos.

CONTINÚE O EMPIECE A LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Coma una dieta saludable que incluya fruta, verdura, cereales integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.
- Coma comidas completamente cocinadas. Evite el mercurio y otros químicos del pescado. Siga las pautas de Coma Pescado en Forma Segura de Michigan. Para acceder a una *Guía de Coma Pescado en Forma Segura (Eat Safe Fish)*, visite www.michigan.gov/eatsafefish o llame al 1-800-648-6942.
- Lávese las manos con frecuencia para reducir la propagación de la infección. Esto es muy importante al cuidado a niños pequeños. Trabaje para tener bajo control enfermedades tales como la diabetes.

TENGA COMUNICACIÓN CON SU MÉDICO

- Realice controles médicos y dentales.
- Averigüe si ciertos medicamentos necesarios (tanto de venta libre como prescritos) son seguros durante el embarazo.
- Comparta su historia familiar o defectos de nacimiento o incapacidades del desarrollo y conozca el historial de su pareja.
- Hable con su proveedor de cuidado médico sobre:
 - ✓ El uso de suplementos, vitaminas o remedios herbales y productos para la salud.
 - ✓ Vacunas (refuerzos) como protección contra infecciones como la Rubéola (sarampión alemán). Éstas pueden dañar a un bebé aún no nacido.
 - ✓ Problemas tales como diabetes, ataques, PKU u otras enfermedades crónicas y sobre la planificación para el embarazo. Luego elija un equipo de cuidado médico y un hospital con experiencia en embarazos de alto riesgo.
- Practique sexo seguro usando profilácticos como protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS).



Se alienta a todas las mujeres a hacer un PACTO para su salud y la familia que un día pueden llegar a tener.