

# Ayude a prevenir Defectos de nacimiento Antes de quedar embarazada



## PROGRAMA DE RHODE ISLAND DEFECTOS DE NACIMIENTO

**1) Visite su proveedor del cuidado de la salud:** Mantenga sus citas regulares

**2) Tome diariamente 400 a 800 mcg de ácido fólico:** vitaminas y 100% cereales fortificados

**3) Mantenga un peso saludable:** Hable con su proveedor del cuidado de la salud

**4) Controle las condiciones crónicas:** Diabetes, presión arterial, obesidad, epilepsia

**5) Deje de fumar y consumir bebidas alcohólicas:**

- Fumar cigarrillos regulares o electrónicos puede causar defectos de nacimiento, bajo peso al nacer y la muerte del infante
- No hay una cantidad de bebida alcohólica que pueda consumir durante el embarazo y que no represente riesgos. Beber durante el embarazo puede causar el "Transtorno del Espectro Alcohólico Fetal" (FASD por sus siglas en inglés)

**6) Medicinas:** Hable con su proveedor de cuidados de la salud acerca de las medicinas que está tomando, incluyendo medicinas con o sin receta médica, para dieta, herbales o naturales

**7) Protéjase contra el virus del flu:** En cualquier momento de su embarazo, hágase vacunar contra el flu

**8) Protéjase contra los virus de animales:**

- No limpie la caja de arena o desechos de gatos ya que pueden contener parásitos. Si tiene que hacerlo, use guantes y después lávese bien sus manos
- Si tiene un roedor como mascota (hamster, conejo guinea, etc.), pídale a alguien que se lo cuide hasta que nazca su bebé. Algunos roedores pueden tener virus.

**9) Lave sus manos frecuentemente para protegerse contra infecciones, especialmente después de:**

- Usar el sanitario, cambiar pañales, estar alrededor de personas que están enfermas;
- Antes y después de tocar y preparar alimentos, cuidar o jugar con niños y trabajar en el jardín o tocar tierra