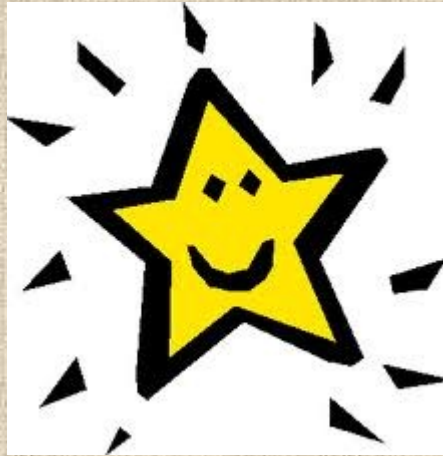


Información

- Pregúntele a su médico o a su departamento de salud local acerca de la mejor forma de planear para tener un bebé saludable.
- Llame al Centro de Recursos de la March of Dimes al 1-888-663-4637 (línea gratuita), o visite: <http://www.modimes.org>.
- Llame a los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) al 1-888-232-6789 (línea gratuita), e-mail flo@cdc.gov, o visite: <http://www.cdc.gov/nceh/cddh/folic/acidofolico.htm>



CPTOPR
787-282-6966
cptopr10@gmail.com

Prevención de Defectos del Nacimiento



**Material Traducido de
Medline Plus,
Centro para el Control y
Prevención de Enfermedades,
AOTA**

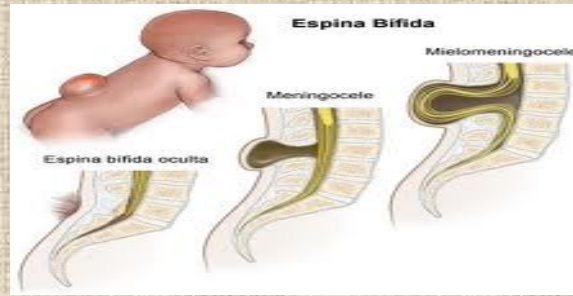
**(The American Occupational Therapy Association)
Marisela Pérez, OTS, Rev. Dra. Luz A. Muñiz, OTR/L**

¿Qué son Defectos Congénitos?

Los defectos de nacimiento o congénitos son condiciones anormales que ocurren antes o en el momento del parto. Algunos son ligeros como un dedo extra en la mano o el pie. Otros son muy graves como un defecto del corazón. Pueden causar problemas físicos, mentales o médicos. 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 congénitos. Los investigadores están trabajando mucho para descubrir las causas de estos defectos y encontrar formas de prevenirlos.

Datos:

- Los defectos congénitos 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 como consecuencia de un defecto congénito.
- Los defectos del corazón y las extremidades son los defectos congénitos más comunes.



La espina bífida es el defecto congénito discapacitante más común en los Estados Unidos. Es un tipo de defecto del tubo neural que constituye un problema en la médula espinal o las membranas que la recubren. En la espina bífida, la columna vertebral del feto no se cierra completamente durante el primer mes de embarazo. Suele haber un daño neurológico que causa por lo menos un poco de parálisis en las piernas. Muchas personas con espina bífida necesitarán dispositivos de ayuda como los son los aparatos ortopédicos, muletas o sillas de ruedas. Pueden tener dificultades de aprendizaje, problemas urinarios e intestinales o hidrocefalia, una acumulación de líquidos en el cerebro.

¿Qué Puede Hacer una Mujer Para Tener un Bebé Saludable?

No todos los defectos congénitos pueden prevenirse. Pero las mujeres pueden aumentar sus posibilidades de tener un bebé saludable.

Muchos defectos congénitos ocurren muy temprano en el embarazo, algunas veces antes de que la mujer se entere que está embarazada.

Recuerde que casi la mitad de los embarazos no son planeados.

Por ello, todas las mujeres deben:

- Tomar una multivitamina que tenga 400mcg de ácido fólico.
- Realizar Chequeos médicos regulares.
- Hablar con su doctor sobre cualquier problema o medicamento que esté tomando Pregúntele sobre las sustancias en el trabajo o en casa que pueden dañar al bebé que se está desarrollando y evítelas.
- Comer una dieta saludable y balanceada.
- Evitar consumir alcohol, tabaco y drogas.

