

Cómo tener un embarazo saludable

Cómo cuidar su salud y la de su bebé



© 2009 March of Dimes Foundation
Borrador: Prohibida su distribución

Bienvenido/a la segunda parte de la **Guía del Programa para Promotores de Salud** que apoya la presentación del taller **Cómo tener un embarazo saludable**.

El objetivo del módulo titulado “Cómo tener un embarazo saludable” es ofrecer la información necesaria a todas las personas que estén pensando en tener un bebé, así como a las mujeres que ya están embarazadas sobre temas como las causas de los defectos congénitos, los efectos del medio ambiente y la genética en el desarrollo del bebé, además de cosas prácticas que pueden hacer las mujeres embarazadas para tener un embarazo saludable. La Guía ofrece detalles adicionales relacionados con los defectos congénitos, la genética, la biología de reproducción y consejos prácticos sobre el embarazo y sobre cómo enseñar el taller.

Cómo tener un embarazo saludable

Cómo cuidar su salud y la de su bebé



© 2009 March of Dimes Foundation
Borrador: Prohibida su distribución

Objetivos de este taller

Al final de esta lección usted podrá:

- Definir qué son los **defectos congénitos**
- Enumerar algunos de los **factores que aumentan las probabilidades de tener un bebé con defectos congénitos**
- Identificar las **diferentes etapas del embarazo**
- Aprender **qué puede hacer** para aumentar las probabilidades de tener un bebé saludable

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER

Esta guía le brindará más detalles acerca de los defectos congénitos y las causas que pueden originarlos. Se analizarán las diferentes etapas del embarazo y el desarrollo del feto, así como también se enumerarán maneras prácticas de aumentar las probabilidades de tener un embarazo saludable.

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Los **objetivos del taller** son:

- Entender qué son los defectos congénitos y cuáles son los factores que aumentan las probabilidades de tener un bebé con defectos congénitos.
- Identificar las diferentes etapas del embarazo.
- Aprender qué puede hacer una mujer para tener un embarazo saludable.

Objetivos de este taller

Al final de esta lección usted podrá:

- Definir qué son los **defectos congénitos**
- Enumerar algunos **factores que aumentan las probabilidades de tener un bebé con defectos congénitos**
- Identificar las **diferentes etapas del embarazo**
- Aprender **qué puede hacer** para aumentar las probabilidades de tener un bebé saludable

¡Un embarazo saludable comienza incluso antes de quedarse embarazada!



Notas para el moderador

Pregunte al grupo "¿Quién me puede decir qué hay que hacer para tener un bebé saludable?"

At the end of this lesson, you will be able to:

- Define what **birth defects** are
- List some **factors that increase the chance of having a baby with a birth defect**
- Identify the **different stages of pregnancy**
- Learn **what you can do** to increase your chance of having a healthy baby

A healthy pregnancy begins even before you become pregnant!



Notes for the Facilitator

Ask the group "Who can tell me what you think you can do to have a healthy baby?"

Borrador: Prohibida su distribución

¿Qué es un defecto congénito?

- Un **defecto congénito** es una anomalía en el desarrollo del bebé mientras está en el útero. Algunos defectos congénitos son físicos, como el labio leporino o un orificio en el corazón, y otros no los son.
- Existen miles de defectos congénitos diferentes.
- Entre un 2 y un 3% de los bebés nacen con algún tipo de defecto congénito.



Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/LO QUE DEBE DECIR

Es importante recordar que la mayoría de los bebés nacen totalmente sanos. Sin embargo, entre un 2 y un 3% de los bebés nacen con algún tipo de defecto congénito, algunos más graves que otros.

Un defecto congénito se define como una anomalía en el desarrollo de bebé mientras está en el útero, lo que resulta en anomalías físicas o retrasos mentales. Existen miles de defectos congénitos.

Dado que no podemos analizar todos los tipos de defectos congénitos que existen, este taller se concentrará en los más comunes y brindará información sobre cómo se pueden evitar.

¿Qué es un defecto congénito?

- Un **defecto congénito** es una anomalía en el desarrollo del bebé mientras está en el útero que provoca una discapacidad física o mental.
- Existen miles de defectos congénitos diferentes.
- Entre un 2 y un 3% de los bebés nacen con algún tipo de defecto congénito

-
- A **birth defect** is a difference in how a baby developed in the womb. It can result in a physical or mental disability.
 - Several thousand different kinds of birth defects exist
 - 2 to 3% (2-3 of 100) of babies are born with some kind of birth defect

Borrador: Prohibida su distribución

Defectos congénitos más comunes

	Más común	→	Menos común
Defecto congénito:	Orificio en el corazón		Espina bifida (abertura en la columna vertebral) Labio leporino y paladar hendido
¿A cuántos bebés afecta?	Entre 1 de cada 100 y 1 de cada 200.		Alrededor de 1 de cada 1000. Alrededor de 1 de cada 1000 ya 1 de cada 2500.

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Esta tabla incluye algunos defectos congénitos, desde los más comunes hasta los menos comunes. Como puede ver, algunos defectos congénitos son más comunes que otros.

Estos son solamente algunos ejemplos. Recuerde que los defectos congénitos pueden afectar cualquier parte del cuerpo (brazos, piernas, huesos, cerebro, ojos, orejas, pulmones, riñones, estómago, hormonas, células sanguíneas, etc.). Algunos defectos congénitos se pueden corregir con cirugía, mientras que otros no tienen solución.

Defectos congénitos más comunes

	Más común More common	→	Menos común Least common
Defecto congénito:	Orificio en el corazón		Espina bifida (abertura en la columna vertebral) Labio leporino y paladar hendido
Birth Defect:	Hole in the Heart		Spina Bífida (an opening in the spinal column) Cleft lip and palate
¿A cuántos bebés afecta?	Entre 1 de cada 100 y 1 de cada 200.		Alrededor de 1 de cada 1000. Alrededor de 1 de cada 1000 y 1 de cada 2500.
How many babies are affected?	Between 1 in 100 and 1 in 200.		About 1 in 1000. About 1 in 1000 and 1 in 2500.

Borrador: Prohibida su distribución

Borrador: Prohibida su distribución

¿Cuáles son las causas de los defectos congénitos?

- Casualidad
- Características que se heredan de familia (por ejemplo, labio leporino)
- Problemas con nuestros genes y nuestros cromosomas
- Ha consumido medicamentos, drogas y alcohol durante el embarazo
- Ambientes tóxicos



Borrador: Prohibida su distribución

¿Cuáles son las causas de los defectos congénitos?

- Casualidad
 - Características que se heredan de familia (por ejemplo, labio leporino)
 - Problemas con nuestros genes y nuestros cromosomas
 - Ha consumido medicamentos, drogas o alcohol durante el embarazo
 - Ambientes tóxicos
-
- Chance
 - Characteristics passed down in families (for example, cleft lip)
 - Problems with our genes and chromosomes
 - Medications, drugs and alcohol taken during pregnancy
 - Toxic environments

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER

Causas de defectos congénitos

Los defectos congénitos se deben a muchas causas de, como el consumo de alcohol y drogas durante el embarazo. Sin embargo, muchas veces no sabemos cuál es la causa de un defecto congénito y a menudo es algo que simplemente sucede, sin que se conozca razón alguna, es decir, ocurre **por casualidad**.

Más adelante, le brindaremos más detalles sobre algunas de las causas conocidas de defectos congénitos. Al final de este taller, nos concentraremos sobre todo en las formas de prevenir los defectos congénitos. Asimismo, le brindaremos información adicional sobre la herencia de defectos congénitos y una breve explicación sobre cómo la genética también puede influir en los defectos congénitos.

Si mira la diapositiva (a la izquierda), encontrará varias de las causas de defectos congénitos. Es importante recordar que muchas veces simplemente suceden, sin que exista razón alguna. Analizaremos más detenidamente cada punto de los que ve en la diapositiva durante la capacitación. Se le ofrecen hechos adicionales para su conocimiento personal y mejorar así su capacidad como moderador del taller.

LO QUE DEBE SABER

Dos de las causas de los defectos congénitos son genéticas y se describen más detalladamente a continuación:

- 1) Las características que se heredan en la familia.

A veces los defectos congénitos se heredan y se pasan de generación en generación. Por ejemplo, si un padre tiene labio

leporino, las posibilidades de que sus hijos, sus nietos y demás generaciones futuras tengan labio leporino son más altas que las de alguien que no tiene antecedentes familiares de labio leporino. Otro ejemplo es cuando una persona tiene un dedo de más en una mano y/o pie, o ambas manos y/o pies. Esta característica se denomina **polidactilia** y a menudo se da en familias latinas.

Si alguno de sus familiares tiene antecedentes familiares de algún defecto congénito, es posible que el médico refiera a la pareja a una **consejera genética** para que se informe más acerca de cuáles son las probabilidades de tener un hijo con el mismo defecto congénito. Una consejera genética es un especialista en genética que puede explicar a una pareja (o familia) cuáles son las probabilidades de tener un hijo con un defecto congénito u otra enfermedad. Analizan los antecedentes familiares y es posible que le pidan un análisis de sangre para obtener información más específica. A menudo pueden ser una influencia tranquilizante, ya que ayudan a entender lo desconocido.

2) Problemas con nuestros genes y nuestros cromosomas

A veces los defectos congénitos suceden porque falta información genética, sobra o porque se produce un determinado cambio en uno de los miles de genes. (En la anterior sesión de capacitación, usted ya recibió información sobre genes y cromosomas, pero a continuación encontrará un breve repaso)

Los **genes** son las instrucciones que rigen el desarrollo y crecimiento de nuestro cuerpo. Los genes ayudan a determinar nuestras características físicas, como el color del cabello y el de los ojos.

Los **cromosomas** son los paquetes de nuestros genes. Es importante

que tengamos un total de 46 cromosomas, los cuales contienen toda nuestra información genética o el conjunto de instrucciones necesarias para nuestro desarrollo.

Demasiados cromosomas

Podemos pensar en nuestros genes como una receta de cocina. Si tenemos una receta y añadimos una cantidad demasiado grande o demasiado pequeña de un ingrediente, la receta saldrá diferente. Un ejemplo de demasiada información genética es el **síndrome de Down**. El síndrome de Down a menudo sucede por casualidad y es el resultado del desarrollo de un cromosoma adicional en óvulo o espermatozoide. Como se mencionó anteriormente, es importante tener un total de 46 cromosomas, de los cuales la mitad se heredan de la madre y la mitad se heredan del padre. La gente con síndrome de Down tiene un total de 47 cromosomas, un cromosoma adicional. Cuando existe este cromosoma adicional, el desarrollo del bebé es diferente. Todas las personas con síndrome de Down tienen retraso mental y algunas pueden tener defectos cardíacos o problemas intestinales. Este es un ejemplo de anomalía generada por el exceso de información genética.

Cambios en un gen

Además de la falta o el exceso de un ingrediente de la receta (exceso o falta de genes), otra causa de los defectos congénitos es si uno de los ingredientes (gen) experimenta un problema o sufre algún cambio. Un simple cambio en un único gen puede generar diferencias en el desarrollo de una persona. La palabra técnica para referirse a esto es **mutación**.

Un ejemplo de cómo un único gen causa un defecto congénito es la **anemia falciforme** que ocurre cuando el gen que ordena al cuerpo/a producir glóbulos rojos, redondos y saludables, por el contrario le ordena producir glóbulos en forma de medialuna. Como resultado, estos

glóbulos sanguíneos no funcionan correctamente y producen anemia falciforme.

Es importante recordar que cualquier cambio en nuestra información genética ya está presente en el momento de la concepción, cuando el óvulo se unió con el espermatozoide. **Los cambios en los cromosomas no son generalmente culpa de nadie y suceden por casualidad. Los cambios genéticos son generalmente hereditarios, a pesar de que también pueden suceder por casualidad.**

Las últimas dos causas de defectos congénitos están relacionadas con factores ambientales:

3) Consumo de medicamentos, drogas y alcohol

4) Ambientes tóxicos

Estos ejemplos se analizarán detalladamente más adelante en el taller. Se le entregará una lista de las diferentes maneras de evitar los efectos de estos factores durante el embarazo.

¿Por qué debería informarme sobre los defectos congénitos?

- Todos podemos tener un bebé con defectos congénitos.
- Es importante informarse sobre cuáles son las causas de los defectos congénitos para ayudar a prevenir, diagnosticar y brindar tratamiento a los bebés que tienen determinadas enfermedades.
- Si se informa, puede aumentar las probabilidades de tener un bebé saludable.

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

¿Por qué debería informarme sobre los defectos congénitos?

Todos podemos tener un bebé con defectos congénitos. Es importante informarse más sobre cuáles son las causas de los defectos congénitos, de manera que podamos entender mejor cómo podemos prevenirlos. Por ejemplo, una futura madre puede hacer determinadas cosas para reducir las probabilidades de tener un bebé con defectos congénitos, como tomar ácido fólico para prevenir la espina bífida.

En la siguiente sección, analizaremos cómo crece y se desarrolla un bebé que todavía no ha nacido, para entender mejor cómo tener un embarazo saludable.

¿Por qué debería informarme sobre los defectos congénitos?

- Todos podemos tener un bebé con defectos congénitos.
 - Es importante informarse sobre cuáles son las causas de los defectos congénitos para ayudar a prevenir, diagnosticar y proveer tratamiento a los bebés que tienen determinadas enfermedades.
 - Puede aumentar las probabilidades de tener un bebé saludable.
-
- Everyone has a chance of having a baby with a birth defect.
 - It is important to learn about the causes of birth defects. It will help prevent, diagnose and treat babies with certain conditions.
 - You can increase your chance of having a healthy baby.

Borrador: Prohibida su distribución

¿Cómo crece y se desarrolla un bebé que todavía no ha nacido?

Es importante conocer las etapas del embarazo para saber qué hay que hacer para tener un bebé saludable.

Los 9 meses de embarazo se agrupan en 3 fases diferentes que se denominan **trimestres**.



Borrador: Prohibida su distribución

¿Cómo crece y se desarrolla un bebé que todavía no ha nacido?

- Es importante conocer las etapas del embarazo para saber qué hay que hacer para tener un bebé saludable.
- Los 9 meses de embarazo se agrupan en 3 fases diferentes que se denominan **trimestres**.

-
- It is important to know about the stages of pregnancy in order to learn how to have a healthy baby.
 - Within the 9 months of pregnancy, the months are grouped into 3 different phases. These phases are called **trimesters**.

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER

¿Cómo crece y se desarrolla un bebé que todavía no ha nacido?

Antes de que pueda entender realmente cómo ocurren los defectos congénitos, es necesario que se familiarice con el desarrollo del bebé, desde la concepción hasta el nacimiento. A continuación encontrará un breve resumen. Tenga en cuenta que no hay diapositivas a la izquierda porque esta información no se encuentra en el taller del participante. Esta información es únicamente para su conocimiento.

El **período prenatal**, o el período antes del nacimiento, comienza con la unión del óvulo y el espermatozoide y culmina con el nacimiento. Informarnos sobre las etapas del embarazo nos puede ayudar a tomar mejores decisiones sobre nuestra salud y la salud del bebé que va a nacer.

Analicemos ahora las 3 etapas del embarazo, conocidas como **trimestres** y lo que normalmente ocurre durante esos meses.

Su embarazo

El primer trimestre = Los primeros 3 meses

- Se produce la **fecundación** (el espermatozoide se une con el óvulo). La célula fecundada (embrión) tarda dos semanas en llegar al útero.
- Durante este período, el bebé es más vulnerable a los factores ambientales.
- En este momento se forman los órganos principales.
- **El ácido fólico es sumamente importante para el bebé en esta etapa y durante todo el embarazo para prevenir la espina bífida.** De hecho, ¡es tan importante que todas las mujeres deberían empezar a tomar ácido fólico incluso antes de quedarse embarazadas!



Borrador: Prohibida su distribución

El primer trimestre = las primeras 3 meses (13 semanas)

El embarazo se mide a partir del primer día del último ciclo menstrual de la mujer. Para cuando la mayoría de las mujeres se enteran de que está embarazada, ya ha pasado el primer mes de embarazo. Durante este período de tiempo, algunas mujeres pueden no saber que están embarazadas.

Durante el primer trimestre de embarazo, el bebé en desarrollo es más vulnerable a los factores ambientales. Las primeras 8 semanas son las más críticas, dado que los principales órganos no se desarrollan totalmente hasta la semana 12 de embarazo. Los médicos pueden oír los latidos del corazón por primera vez aproximadamente entre la 8ª y 10ª semana de embarazo. Para la semana doce del embarazo ya está desarrollado todo el cuerpo.

Su embarazo

El primer trimestre = los primeros 3 meses

- Se produce la **fecundación** (el espermatozoide se une con el óvulo). La célula fecundada (embrión) tarda dos semanas en llegar al útero.
- Durante este período, el bebé es más vulnerable a los factores ambientales. En este momento se forman los órganos principales.
- **El ácido fólico es sumamente importante para el bebé en esta etapa y durante todo el embarazo para prevenir la espina bífida.** De hecho, ¡es tan importante que todas las mujeres deberían empezar a tomar ácido fólico incluso antes de quedarse embarazadas!

The First Trimester = the first 3 months

- **Fertilization** occurs (the sperm and egg unite). The fertilized cell (embryo) takes two weeks to arrive in the womb.
- The baby is most vulnerable to environmental factors during this time. Major organs are being formed now.
- **Folic acid is extremely valuable to the baby now and throughout the pregnancy to prevent Spina Bífida.** In fact, it is so important that every woman should start taking folic acid even before she becomes pregnant!

Borrador: Prohibida su distribución

Como podemos ver dado todo lo que sucede durante las primeras etapas del embarazo, estos son unos meses muy importantes. Las mujeres se deben cuidar mucho durante todo el embarazo pero durante este primer trimestre deben tener mucho cuidado para tener un embarazo saludable. Las mujeres embarazadas deben mantenerse alejadas del alcohol, la nicotina y demás drogas y químicos del ambiente. La madre pueden transmitir estas sustancias tóxicas al bebé y causar defectos congénitos. Si se fuera a desarrollar un defecto congénito físico, este es el momento más vulnerable del desarrollo del bebé.

Su embarazo

El segundo trimestre (meses 4, 5 y 6)

- la mayoría de las mujeres tendrán muchas citas importantes de **cuidados prenatales**
- el/la médico/a vigila el crecimiento del bebé
- se realizan análisis de sangre a las mujeres para vigilar la salud del bebé
- alrededor del 5º mes, los médicos pueden observar al bebé a través de una ecografía o **ultrasonido** y usted se puede enterar de si espera un niño o una niña.

El tercer trimestre (meses 7, 8 y 9)

- el bebé sigue creciendo
- es importante que visite a su médico/a más seguido para que pueda vigilar su salud y la de su bebé
- puede ir al hospital y evaluar cuáles son los planes o preparativos para el parto
- usted y su pareja analizarán con el/la médico/a las diferentes opciones para controlar lo dolores
- puede tomar clases de parto

Borrador: Prohibida su distribución

El segundo trimestre = meses 4, 5 y 6 (Semanas 14 a 26)

Para el segundo trimestre, la mayoría de las mujeres saben que están embarazadas gracias a un análisis del médico, ultrasonido o análisis de sangre que hace un recuento de los niveles hormonales. En el segundo trimestre del embarazo, el bebé comienza a moverse. Las mujeres generalmente sienten estos movimientos por primera vez alrededor del 5º mes de embarazo (semana 18 a 20). Hacia el final del 6º mes, el bebé pesa alrededor de 1 a 2 libras y mide alrededor de 12 pulgadas.

El tercer trimestre = meses 7, 8 y 9 (Semanas 27 a 40):

Durante el último trimestre, el bebé crece muy rápido. Algunos órganos están totalmente formados, mientras que otros, como el cerebro y los pulmones, se siguen desarrollando. El bebé puede responder al sonido. Los huesos de la cabeza son blandos y flexibles. El bebé se coloca cabeza abajo y se prepara para el nacimiento. Hacia el 9º mes de embarazo (semana 37 a 40), el bebé está totalmente desarrollado. Pesa entre 6 y 9 libras y mide entre 19 a 21 pulgadas.

Su embarazo

El segundo trimestre (meses 4, 5 y 6)

- la mayoría de las mujeres tendrán muchas citas importantes de cuidados prenatales
- el/la médico/a vigila el crecimiento del bebé
- se realizan análisis de sangre a las mujeres para vigilar la salud del bebé
- alrededor del 5º mes, los médicos pueden observar al bebé a través de una ecografía o ultrasonido y usted se puede enterar de si espera un niño o una niña.

El tercer trimestre (meses 7, 8 y 9)

- el bebé sigue creciendo
- es importante que visite a su médico/a más seguido para que pueda vigilar su salud y la de su bebé
- puede ir al hospital y evaluar cuáles son los planes o preparativos para el parto
- usted y su pareja analizarán con el/la médico/a las diferentes opciones para controlar lo dolores
- puede tomar clases de parto

The second trimester (months 4, 5, and 6)

- most women will have many important prenatal care appointments
- the doctor checks on the baby's growth
- women have blood tests to check on the baby's health
- around the 5th month, doctors can look at the baby using an ultrasound and you can learn if you are having a boy or a girl.

The third trimester (months 7, 8 and 9)

- the baby continues to grow
- it is important that you see your doctor more frequently so he/she can monitor your health and the health of your baby.
- you may visit the hospital and review labor and delivery plans
- you and your partner will discuss pain management with your doctor
- you may participate in labor and delivery education classes

Borrador: Prohibida su distribución

Factores que aumentan el riesgo de aparición de defectos congénitos

Edad de la madre:

- La mala nutrición representa un problema en cualquier edad, pero las adolescentes latinas tienen más probabilidades de tener un niño con defectos congénitos como espina bífida debido a los malos hábitos alimenticios.
- Todas las mujeres mayores de 35 años tienen un mayor riesgo de tener un niño con anomalías cromosómicas, como síndrome de Down.



© 2009 March of Dimes Foundation

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Factores que aumentan el riesgo de desarrollar de defectos congénitos:

Como ya hemos visto, hay determinados momentos durante el embarazo en que el bebé en desarrollo es más sensible a su medio ambiente. Si durante este período de tiempo se expone al bebé a factores ambientales perjudiciales, el bebé en desarrollo puede correr un mayor riesgo de tener defectos congénitos.

Varios de los factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar defectos congénitos son:

- Edad de la mujer al momento del embarazo
- Alcohol, tabaco y drogas ilegales
- Infecciones que contraen las mujeres embarazadas
- Tratamientos o procedimientos médicos
- Medicamentos con receta médica o sin receta

Analicemos cada uno de ellos más detalladamente.

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Edad de la mujer al momento del embarazo

Las mujeres mayores de 35 años tienen un mayor riesgo de tener un bebé con un exceso o una falta de cromosomas. Como hemos visto anteriormente en este manual de capacitación, la causa del síndrome de Down es la presencia de un cromosoma adicional. Los bebés que nacen con un cromosoma adicional o faltante tienen más probabilidades de tener un defecto genético. Por ejemplo, alrededor de la mitad de todos los bebés que nacen con síndrome de Down tienen un orificio en el corazón.

Factores que aumentan el riesgo de aparición de defectos congénitos

Edad de la madre:

- La mala nutrición representa un problema en cualquier edad, pero las adolescentes latinas tienen más probabilidades de tener un niño con defectos congénitos como espina bífida debido a los malos hábitos alimenticios.
- Todas las mujeres mayores de 35 años tienen un mayor riesgo de tener un niño con anomalías cromosómicas, como síndrome de Down. El riesgo aumenta con la edad.

Age of the mother:

- Poor nutrition is a problem at any age. But, adolescent Latinas have an increased chance of having a child with birth defects, such as Spina Bífida due to poor eating habits.
- All women over age 35 are at greater risk to have a child with a chromosome problem, such as Down Syndrome. The risk increases with age.

Borrador: Prohibida su distribución

Las mujeres más jóvenes también tienen más riesgos. Ciertos defectos congénitos son más comunes entre las adolescentes debido a los malos hábitos alimenticios. Los bebés de mamás adolescentes tienen más probabilidades de tener defectos congénitos como la espina bífida.

Factores que aumentan el riesgo de aparición de defectos congénitos

Alcohol, drogas ilícitas, medicamentos sin receta, medicamentos de venta con receta médica y algunos preparados de hierbas. Algunos pueden causar defectos congénitos. Otros pueden hacer que su bebé nazca demasiado pequeño o muy enfermo.

Alcohol y drogas ilegales:

- ¡Ninguna cantidad de alcohol es segura durante el embarazo! Incluso en pocas cantidades, puede causar una gran variedad de defectos congénitos.
- Si bebe alcohol pone a su bebé en riesgo de sufrir el Síndrome Alcohólico Fetal (SAF). Esta es una causa típica de retraso mental.
- El consumo de drogas ilegales especialmente durante el embarazo puede causar graves daños a su bebé.



Borrador: Prohibida su distribución

Factores que aumentan el riesgo de aparición de defectos congénitos

Alcohol, drogas ilícitas, medicamentos sin receta, medicamentos de venta con receta médica y algunos preparados de hierbas. Algunos pueden causar defectos congénitos. Otros pueden hacer que su bebé nazca demasiado pequeño o muy enfermo.

Alcohol y drogas ilegales:

- ¡Ningún grado de alcohol es seguro durante el embarazo! Incluso en pocas cantidades, puede causar una gran variedad de defectos congénitos.
- Si bebe alcohol pone a su bebé en riesgo de sufrir el Síndrome Alcohólico Fetal (SAF). Esta es una causa típica de retraso mental.
- El consumo de drogas ilegales especialmente durante el embarazo puede causar graves daños a su bebé.

Things that can hurt your baby are: alcohol, street drugs, over-the-counter drugs, prescription drugs and some herbal preparations and medications. Some can cause birth defects. Others can cause your baby to be born too small or very sick.

Alcohol and illegal drugs:

- No level of alcohol is safe during pregnancy!!! Even small amounts, can cause a wide range of birth defects.
- Drinking alcohol puts your baby at risk for Fetal Alcohol Syndrome (FAS). This is a common cause of mental retardation.
- Using illegal drugs or 'street drugs', especially during pregnancy, can cause serious harm to your baby.

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/LO QUE DEBE DECIR

Alcohol y drogas ilegales

¡Ninguna cantidad de alcohol es segura durante el embarazo!

Las mujeres que beben alcohol durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de tener un bebé con Síndrome Alcohólico Fetal (SAF). Los niños con SAF tienen rasgos faciales poco comunes y tienen problemas de aprendizaje y comportamiento. El alcohol también puede causar defectos congénitos cerebrales y cardíacos, labio leporino y fisura palatina.

El consumo de drogas ilegales es sumamente peligroso para el bebé que todavía no ha nacido. Estas drogas se transfieren de la sangre de la madre al bebé que no ha nacido, a través de la placenta. Si la madre es adicta a alguna droga, el bebé también será adicto. Por lo tanto, el bebé tendrá síntomas de abstinencia después del nacimiento, lo que puede causar:

- temblores
- sensibilidad al sonido y otros estímulos
- problemas alimenticios
- falta de coordinación
- llanto excesivo
- irritabilidad

Las mujeres que dejan las drogas ilegales durante el primer trimestre tienen más posibilidades de tener un bebé saludable

Factores que aumentan el riesgo de aparición de defectos congénitos

Cigarrillos y tabaco:

- Fumar durante el embarazo se ha asociado con:
 - Un bajo peso al nacer
 - Nacimiento prematuro
 - Asma
- Cuando una mujer deja de fumar durante el embarazo, las probabilidades de dar a luz un/una niño/a saludable aumentan.
- El hecho de ser fumadores pasivos también es muy dañino para los/las bebés y los/las niños ya que aumenta las probabilidades de que el/la bebé sufra el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).



Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/LO QUE DEBE DECIR

El humo del cigarrillo y el tabaco también pueden afectar el crecimiento del bebé. Las mujeres embarazadas que fuman tienen más probabilidades de dar a luz a un bebé:

- con bajo peso al nacer
- que nazca demasiado pronto, lo que se denomina bebé prematuro
- con más probabilidades de tener asma
- con más riesgo de sufrir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), cuando el bebé deja de respirar mientras duerme.

Si una mujer deja de fumar al comienzo del embarazo, aumenta las probabilidades de dar a luz un bebé saludable.

El hecho de ser fumadores pasivos (el humo que una persona no fumadora inhala cuando está en la habitación con un fumador) también es muy dañino para el bebé que no ha nacido. Evítelo siempre que sea posible.

Factores que aumentan el riesgo de aparición de defectos congénitos

Cigarrillo y tabaco:

- Fumar durante el embarazo se ha asociado con:
 - Un bajo peso al nacer
 - Nacimiento prematuro
 - Asma
- Cuando una mujer deja de fumar durante el embarazo, las probabilidades de dar a luz un niño saludable aumentan.
- El hecho de ser fumadores pasivos también es muy dañino para los bebés y los niños. Esto aumenta las probabilidades de que el bebé sufra el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).

Cigarettes and tobacco:

- Smoking in pregnancy has been associated with:
 - Low birth weight
 - Premature birth
 - Asthma
- When a woman stops smoking during her pregnancy, her chance of giving birth to a healthy child go up.
- Second-hand smoke is also very harmful to babies and children. It increases the likelihood of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

Borrador: Prohibida su distribución

Infecciones que pueden afectar a una mujer embarazada

Si una mujer embarazada tiene una infección, puede hacerse determinados análisis para detectar si afectará al bebé que no ha nacido todavía.

Algunos de los virus y parásitos que las mujeres embarazadas deben evitar son:

- **Rubéola:** aplíquese una vacuna antes de quedar embarazada
- **Citomegalovirus (CMV):** se puede detectar este virus mediante un análisis de sangre
- **Toxoplasmosis:** causado por el excremento del gato y el consumo de carne poco cocida. ¡No limpie la arena sanitaria del gato si está embarazada!



Borrador: Prohibida su distribución

Infecciones que pueden afectar a una mujer embarazada

Si una mujer embarazada tiene una infección, puede hacerse determinados análisis para detectar si afecta al bebé que no ha nacido. Los siguientes son algunos de los virus y parásitos que las mujeres embarazadas deben evitar:

- Rubéola
- Citomegalovirus (CMV)
- Toxoplasmosis

If a pregnant woman has an infection, she may take certain tests to find out if the unborn baby is also affected. The following are some viruses and parasites that pregnant women should be careful to avoid:

- Rubella Virus
- Cytomegalovirus (CMV)
- Toxoplasmosis

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Infecciones que pueden afectar a una mujer embarazada

Si una mujer embarazada tiene una infección, puede hacerse determinados análisis para detectar si la infección afectará también al bebé que no ha nacido todavía. Algunos de los virus y parásitos que las mujeres embarazadas deben evitar:

Rubéola: También se conoce como sarampión alemán. Este virus ataca al bebé que no ha nacido y causa defectos en el cerebro y el corazón, sordera y ceguera. Dado que es contagioso, las mujeres deben evitar el contacto con toda persona que tenga esta enfermedad. Las mujeres que están en edad fértil se deben vacunar contra la rubéola antes de quedar embarazadas.

Citomegalovirus (CMV): A pesar de que pocas personas saben qué es el CMV, es un virus muy común. El CMV causa síntomas leves y parecidos a los del resfriado, y puede causar retraso mental si se contagia al bebé. El médico puede hacer un análisis de sangre para determinar si el embarazo está en peligro.

Toxoplasmosis: Esta es una infección causada por un parásito que puede causar defectos congénitos físicos. El parásito se encuentra en el excremento de los gatos y la comida contaminada, como la **carne poco cocida**. Las mujeres embarazadas no deben comer carne poco cocida ni limpiar la **arena sanitaria del gato**.

Factores que pueden afectar a usted y a su bebé

Medicamentos

Si una mujer está embarazada y necesita tomar medicamentos para tratar una enfermedad, es importante que su médico/a sepa que está embarazada. Ni siquiera se recomiendan ciertos medicamentos sin receta (como los medicamentos para resfriados) durante el embarazo.



Preparados de hierbas

Antes de comenzar a tomar algún tipo de preparado o té de hierbas debe hablar con su médico y obtener su aprobación. Algunos complementos de hierbas pueden hacer daño a su bebé.

Suplementos dietéticos

Evítelos a menos que se los recete su médico/a.

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Medicamentos

Las mujeres deben tener cuidado durante todo el embarazo y limitar su exposición a factores potencialmente peligrosos. Por ejemplo, las mujeres deben informar a su médico de si han tomado algún medicamento (incluso cuándo, cuánto y cada cuánto tiempo). Los médicos pueden usar esta información para descubrir si existen más probabilidades de que aparezcan defectos congénitos debido a la exposición a medicamentos.

Los medicamentos pueden afectar de diferentes maneras a los bebés que no han nacido. Las mujeres que toman medicamentos para tratar enfermedades existentes, como la epilepsia, deben consultar siempre con sus médicos para que les receten medicamentos seguros para el bebé. La mayoría de los antibióticos que recetan los médicos son seguros para usar durante el embarazo y ayudan a las mujeres embarazadas a controlar las infecciones.

Preparados de hierbas y suplementos dietéticos

Algunos té o suplementos de hierbas no son seguros para el embarazo. Es importante que no tome nada sin consultar previamente con su médico.

El embarazo no es el momento para tratar de perder peso. Evite las pastillas para adelgazar y los suplementos dietéticos durante el embarazo, ya que pueden ser peligrosos para usted y su bebé. (En la siguiente sección, analizaremos consejos sobre cómo llevar una dieta saludable y hacer ejercicio para ayudar a que la mujer embarazada mantenga su peso deseado).

Factores que pueden afectar a usted y a su bebé

Medicamentos

Si una mujer está embarazada y necesita tomar medicamentos para tratar una enfermedad, es importante que su médico/a sepa que está embarazada. Ni siquiera se recomiendan ciertos medicamentos sin receta (como los medicamentos para resfriados) durante el embarazo.

Preparados de hierbas

Antes de comenzar a tomar algún tipo de preparado o té de hierbas debe hablar con su médico y obtener su aprobación. Algunos complementos de hierbas pueden hacer daño a su bebé.

Suplementos dietéticos

Evítelos a menos que se los recete su médico/a.

Medications

If a woman is pregnant and needs to take a medication for a health condition it is important that her doctor knows she is pregnant. Even some over-the-counter drugs (like cold medicines) are not recommended during pregnancy.

Herbal supplements

Before you begin taking any herbal supplements or teas you should talk with your doctor to get his or her approval. Some herbal supplements may harm your baby.

Dietary supplements

Avoid them unless prescribed by your doctor.

Borrador: Prohibida su distribución

Borrador: Prohibida su distribución

Más factores que pueden afectarle a usted y a su bebé



X-rays

Si una mujer está embarazada y necesita someterse a rayos X, es importante que se lo comunique a su médico/a. Postergue radiografías dentales hasta después de dar a luz.

Algunas sustancias y químicos, disolventes, pinturas, plomo, monóxido de carbono, benceno, productos de limpieza y pesticidas, pueden causar defectos congénitos o aumentar el riesgo de sufrir un aborto espontáneo. Mantenga las habitaciones bien ventiladas y manténgase alejada de los gases.



Borrador: Prohibida su distribución



LO QUE DEBE HACER/ LO QUE DEBE DECIR

Tratamientos médicos/as

Es importante que las mujeres comuniquen a sus médicos que están embarazadas, especialmente si están bajo tratamiento médico para tratar una determinada enfermedad.

En general, unos rayos X básicos (por ejemplo, una radiografía dental) no afectan el desarrollo de un bebé que no ha nacido. Sin embargo, dentro de lo posible, es mejor postergar las radiografías dentales hasta después de dar a luz. Las mujeres deben consultar a su médico y preguntar si los rayos X son necesarios para su salud a pesar de estar embarazada o si debería postergar las radiografías dentales (si fuera posible) hasta después de dar a luz. Es muy importante que las mujeres comuniquen a sus médicos que están embarazadas, especialmente si están bajo tratamiento médico para una enfermedad determinada.

Factores que pueden afectarle a usted y a su bebé

Rayos X

Si una mujer está embarazada y necesita someterse a rayos X, es importante que se lo comunique a su médico/a. Postergue radiografías dentales hasta después de dar a luz.

Algunas sustancias y químicos, disolventes, pinturas, plomo, monóxido de carbono, benceno, productos de limpieza y pesticidas, pueden causar defectos congénitos o aumentar el riesgo de sufrir un aborto espontáneo. Mantenga las habitaciones bien ventiladas y manténgase alejada de los gases.

X-rays

Pregnant woman must tell the doctor of pregnancy when having an x-ray. Postpone dental x-rays until after giving birth.

Some substances and chemicals can cause birth defects or increase your risk of miscarriage. These are solvents, paints, lead, carbon monoxide, benzene, cleaners and pesticides. Keep rooms well ventilated and stay away from fumes.

Borrador: Prohibida su distribución

Sustancias tóxicas

Ciertos químicos, como disolventes, pinturas, plomo, monóxido de carbono, benceno, productos de limpieza y pesticidas, pueden causar defectos congénitos. Es mejor mantenerse alejada de estas sustancias y gases durante el embarazo. Mantenga las habitaciones bien ventiladas. Permita que sus amigos o familiares pinten las habitaciones por usted y la ayuden.

Ciertas cosas que puede hacer una mujer embarazada para tener un embarazo saludable

Tome vitaminas

- Tome un **complejo vitamínico prenatal** de manera diaria que contenga 400 microgramos de **ácido fólico**. Se sabe que el ácido fólico disminuye el riesgo de algunos defectos congénitos.

Coma bien

- Haga una dieta bien balanceada de comida sana y beba mucha agua.
- Coma menos pescado y mariscos. Comer demasiado pescado que contenga mercurio puede representar un riesgo para la salud. El riesgo es particularmente grave en el caso de un bebé en desarrollo.
- Evite comer carne poco cocida.
- Limite la cantidad de cafeína.



© 2009 March of Dimes Foundation

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Cosas que puede hacer una mujer para tener un embarazo saludable

Un complejo vitamínico diario es bueno para las mujeres embarazadas. Sin embargo, tomar demasiadas vitaminas puede ser peligroso. Por ejemplo, el exceso de Vitamina A en crema o loción (por ejemplo, Retin-A que se usa en tratamientos contra el acné) puede causar defectos congénitos y todas las mujeres embarazadas deben evitar estos excesos.

Por otro lado, **los estudios han demostrado que tomar ácido fólico meses antes de quedar embarazada y durante el embarazo puede reducir el riesgo de la aparición de defectos congénitos en el cerebro y la columna vertebral**. March of Dimes recomienda tomar **400 microgramos** de ácido fólico de manera diaria. Como sucede con otros medicamentos, las mujeres embarazadas deben consultar a su proveedor de servicios médicos antes de tomar pastillas y/o preparados de hierbas.

Manténgase bien hidratada. Limite la cantidad de cafeína

Es importante que las mujeres embarazadas beban suficiente agua y limiten la cantidad de cafeína o la eliminen completamente. El café, el té, las bebidas cola y ciertas gaseosas, así como el chocolate, contienen distintas cantidades de cafeína. Lea las etiquetas de los productos alimenticios o las bebidas porque le ayudará a determinar si tienen cantidades ocultas de cafeína.

Ciertas cosas que puede hacer una mujer embarazada para tener un embarazo saludable

Tome vitaminas

- Tome un **complejo vitamínico prenatal** de manera diaria que contenga **400 microgramos de ácido fólico**. Se sabe que el ácido fólico disminuye el riesgo de algunos defectos congénitos.

Coma bien

- Haga una dieta bien balanceada de comida sana y beba mucha agua. Limite la cantidad de cafeína.
- Coma menos pescado y mariscos. Comer demasiado pescado que contenga mercurio puede representar un riesgo para la salud. El riesgo es particularmente grave en el caso de un bebé en desarrollo.
- Evite comer carne poco cocida.

Take vitamins

- Take a daily **pre-natal vitamin** that contains **400 micrograms of folic acid**. Folic acid is known to reduce the risk of some birth defects.

Eat well

- Eat a well balanced diet of healthy foods and drink plenty of water.
- Eat less fish and shellfish. Eating too much fish containing mercury can be a health risk. The risk is especially serious for a developing baby.
- Avoid eating undercooked meat.
- Limit caffeine.

Borrador: Prohibida su distribución

Borrador: Prohibida su distribución

Ciertas cosas que una mujer embarazada debería hacer para tener un embarazo saludable

Coma según "el método del plato"



La mitad del plato debe tener verduras, una cuarta parte debe tener carnes sin grasa o pescado y una cuarta parte debe tener almidón de maíz. Trate de agregar frutas a cada comida y asegúrese de incorporar suficiente calcio (leche o queso) todos los días.

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Dieta saludable

Es muy importante saber cuáles son los elementos de una dieta saludable y bien balanceada, de manera que tanto la mujer embarazada como el bebé en desarrollo reciban todos los nutrientes que necesitan para estar sanos. Una manera de lograrlo es comer según "el método del plato", que simplemente hace hincapié en el adecuado control de las porciones.

Si divide su plato por la mitad y luego una de las mitades por la mitad, obtiene tres secciones. Debe llenar la sección más grande (la mitad del plato) con verduras y colocar carnes sin grasa/pescado, o cualquier otra proteína, en una de las secciones pequeñas, y almidón de maíz, como una tortilla, pan integral, arroz o pasta en la tercera sección. Complete su comida con un vaso de leche y un trozo de fruta, y tendrá así una comida bien balanceada.

Consejos para controlar las porciones

Una manera fácil de calcular el tamaño aproximado de las porciones es con las manos:

- Palma de su mano = cantidad de carne y pescado que usted necesita.
- Tamaño de su puño = alrededor de una copa.
- Tamaño de su pulgar = una cucharada.

Si tiene en cuenta estas medidas al momento de colocar la comida en su plato, se mantendrá dentro de los tamaños recomendados de las porciones.

Otra manera de pensar en una dieta saludable es incorporar siempre

Ciertas cosas que una mujer embarazada debería hacer para tener un embarazo saludable

Coma según "el método del plato"

- La mitad del plato debe tener verduras, una cuarta parte debe tener carnes sin grasa o pescado y una cuarta parte debe tener almidón de maíz. Trate de agregar frutas a cada comida y asegúrese de incorporar suficiente calcio (leche o queso) todos los días.



Eat by the "plate method"

- Half your plate should contain vegetables, one quarter should contain lean meat or fish, and one quarter starch. Try to add fruit to every meal and be sure to get enough calcium (in milk or cheese) every day.

Borrador: Prohibida su distribución

Borrador: Prohibida su distribución

una fruta o verdura en todas las comidas (comenzando con el desayuno). Puede incorporar una banana, frutas o un vaso de jugo en su desayuno o almuerzo habitual. Se recomienda consumir frutas y verduras **cinco veces al día**, por lo que incorporar al menos una en cada comida es una forma sencilla de cumplir con este objetivo todos los días.

Se recomienda comer menos pescado y mariscos que contengan mercurio durante el embarazo, dado que las altas dosis de mercurio pueden ser perjudiciales para el bebé. Este tipo de pescados incluye tiburón, pez espada, caballa o blanquillo camello. Lo ideal es que una mujer embarazada coma hasta 12 onzas por semana de pescado que contenga poca cantidad de mercurio, como camarones, salmón, abadejo, bagre y atún enlatado. Pero no debe comer más de 6 onzas de atún blanco a la semana. Las mujeres deben verificar con los asesores locales la seguridad de los pescados que se pescan en aguas locales.

Ciertas cosas que una mujer embarazada debería hacer para tener un embarazo saludable

Reduzca el estrés en su vida

- Descanse mucho
- Permanezca activa y haga ejercicio (supeditado a la aprobación de su médico/a)
- Pida a sus amigos/as y familiares que la ayuden con las tareas del hogar

Cúidese los dientes y las encías

- El embarazo produce cambios en los dientes y las encías.
- Cuide su salud, cepílese los dientes y use hilo dental diariamente. Visite regularmente al odontólogo. Evite hacerse una radiografía hasta después de que nazca el bebé.



Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Cómo permanecer activa

Si una mujer hacía ejercicio antes de quedar embarazada, seguramente continúe haciendo ejercicio una vez que quede embarazada. Pero esto se debe consultar con el médico. En general, estar activo es positivo para el cuerpo humano. Caminar es una excelente manera de desestresarse y mantenerse en forma. Dado que el ejercicio es acumulativo, no es necesario que siempre reserve media hora o más “únicamente para hacer ejercicio”. Si camina 10 minutos hasta el trabajo, otros 10 minutos en el horario del almuerzo y luego 10 minutos después del trabajo, eso equivale a 30 minutos de caminata. Intente hacer ejercicio en sesiones cortas si su estilo de vida y sus horarios no le permiten hacer ejercicio por períodos prolongados de tiempo.

Toda actividad física es beneficiosa, ¡y todo es acumulativo!

Descanso y relajación

Descansar lo necesario es tan importante como estar activa. El cuerpo de la mujer embarazada está ocupado en el cuidado del bebé en desarrollo y el descanso es una parte esencial de la recuperación de energía y la capacidad de cuidar de ella misma y su bebé. Es totalmente razonable y recomendable que la mujer embarazada pida ayuda con las tareas del hogar cuando está cansada. Recuerde....¡el descanso es una parte esencial de una vida saludable!

Salud bucal

De la misma manera que el embarazo genera cambios en el cuerpo de una mujer, también genera cambios en sus dientes y encías. Es

Ciertas cosas que una mujer embarazada debería hacer para tener un embarazo saludable

Reduzca el estrés en su vida

- Descanse mucho
- Permanezca activa y haga ejercicio (supeditado a la aprobación de su médico)
- Pida a sus amigos y familiares que la ayuden con las tareas del hogar

Cúidese los dientes y las encías

El embarazo produce cambios en los dientes y las encías. Cuide su salud, cepílese los dientes y use hilo dental diariamente. Visite regularmente al odontólogo. Evite las radiografías dentales hasta después de que nazca el bebé.

Reduce the stress in your life

- Get plenty of rest
- Stay active and exercise (with your doctor's OK)
- Ask friends and family to help out around your home

Take care of your teeth & Gums

Pregnancy causes changes in your teeth and gums. Stay healthy with daily brushing and flossing. Have regular dental checkups. Avoid dental x-rays until after the baby is born.

Borrador: Prohibida su distribución

importante cuidarse los dientes diariamente (cepillar suavemente los dientes y usar hilo dental), así como visitar regularmente al odontólogo. Se deben evitar las radiografías dentales hasta después del nacimiento del bebé.

Algunas cosas que una mujer embarazada debería hacer para tener un embarazo saludable



Hable con su médico/a

- Acuda a los exámenes médicos prenatales.
- Hable con su médico/a o proveedor de servicios médicos acerca de la **historia clínica de su familia**.
- Pregúntele a su proveedor de servicios médicos cuál es el aumento de peso adecuado para usted.
- Recuerde comentar a su proveedor de servicios médicos si está tomando o desea tomar algo como:
 - Medicamentos bajo receta médica
 - Medicamentos sin receta (como aspirina, ibuprofeno o medicamentos para resfriados)
 - Productos y tés de hierbas

Si tiene alguna duda, ¡consulte primero con su médico/a!

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Su medico/a sabe más

Es importante para las mujeres recibir cuidado médico en el transcurso de su vida. Sobre todo, es bien importante que las mujeres embarazadas reciban cuidado prenatal desde que adquieren conocimiento de su embarazo. Existen diferentes proveedores/as de salud que pueden cuidar de su salud. Por ejemplo, el/la ginecólogo/a o una comadrona certificada. Una mujer puede consultar a un/a proveedor/a de salud para adquirir respuestas a cualquier pregunta, y el/ella puede proveer consejos sobre lo mejor para la salud de la madre y el/la bebé. También es importante que el/la proveedor/a de salud conozca el historial de salud familiar de la mujer.

El/la médico/a también debe saber qué medicamentos ha estado tomando la mujer, o los que desearía tomar, incluso si son de venta libre. Algunos medicamentos pueden ser perjudiciales para el/la bebé, mientras que otros no. Es fundamental que primero hable con su médico/a.

Cosas que una mujer embarazada puede hacer para cuidar de su salud

Hable con su médico/a

- Acuda a los exámenes médicos prenatales.
- Hable con su médico acerca de la **historial de salud familiar**.
- Obtenga la aprobación de su médico antes de tomar:
 - Medicamentos bajo receta médica
 - Medicamentos sin receta (como aspirina, ibuprofeno o medicamentos para resfriados)
 - Productos o tés de hierbas
- Si tiene alguna duda, ¡consulte primero con su médico/a!

Talk to your doctor

- Go for prenatal care checkups.
- Share **your Family Health History** with your doctor.
- Get your doctor's OK before you take:
 - Prescription medicine
 - Over-the-counter medicine (like aspirin, ibuprofen or cold medicines)
 - Herbal products and teas
- If you are not sure about something, ask your health care provider first!

Borrador: Prohibida su distribución

Borrador: Prohibida su distribución

Más cosas que una mujer embarazada puede hacer...

Cuide su salud y la de su bebé

- Cuando tenga alguna duda, ¡pida ayuda! En la **Guía de recursos** de este folleto se enumeran algunos lugares de su barrio en donde puede pedir ayuda.
- Visite la página web de March of Dimes para obtener más información en español e inglés: www.nacersano.org o www.marchofdimes.com
- Reciba consejos diarios sobre el embarazo en inglés y español a través del servicio de Twitter de March of Dimes. Visite twitter.com/nacersano para acceder a la versión en español y twitter.com/marchofdimes para acceder a la versión en inglés.

Borrador: Prohibida su distribución

Más cosas que una mujer embarazada puede hacer para cuidar de su salud...

Cuide su salud y la de su bebé

- Cuando tenga alguna duda, ¡pida ayuda! En la **Guía de recursos** de este folleto se enumeran algunos lugares de su barrio en donde puede pedir ayuda.
- Visite la página web de March of Dimes para obtener más información en español e inglés: www.nacersano.org o www.marchofdimes.com
- Reciba consejos diarios sobre el embarazo en inglés y español a través del servicio de Twitter de March of Dimes. Visite twitter.com/nacersano para acceder a la versión en español y twitter.com/marchofdimes para acceder a la versión en inglés.

Protect yourself and your baby

- When in doubt, seek help! The **Resource Guide** in this booklet lists places in your neighborhood to go for help.
- Visit the **March of Dimes website** for more information in English or Spanish: www.nacersano.org or www.marchofdimes.com
- Receive daily pregnancy tips in English or Spanish from the March of Dimes Twitter service. Go to go twitter.com/nacersano for the Spanish version and twitter.com/marchofdimes for English.

Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE SABER/ LO QUE DEBE DECIR

Cómo cuidarse y proteger a su bebé

Existen lugares a los que puede dirigirse para encontrar respuestas a algunas de sus preguntas.

En la página web de **March of Dimes** encontrará mucha información útil. **Está disponible en inglés y español en www.marchofdimes.com o www.nacersano.org.** La página web también ofrece la opción de recibir información adicional en Twitter y Facebook.

Notas para el/la promotor/a de salud:

En caso de que los/las participantes tengan más preguntas, la **Guía de Recursos Comunitarios**, incluida en el cuaderno de ejercicios de los participantes, es la manera ideal de encontrar proveedores de servicios médicos en el barrio en el que viven que pueden ayudarles a ellos o alguien que conozcan. Asegúrese de **leer el Guía de Recursos Comunitarios** del cuaderno de ejercicios de los participantes para familiarizarse con los recursos y dónde se encuentran. A menudo, los participantes harán preguntas al final de la presentación y usted querrá sentirse cómodo/a cuando vaya a hablar con ellos acerca de los distintos recursos.

Recuerde que...

...¡si se informa adecuadamente,
puede mejorar su vida,
la de su bebé
y la de todos los miembros
de su comunidad!



© 2009 March of Dimes Foundation
Borrador: Prohibida su distribución

LO QUE DEBE DECIR

Recuerde a los/las participantes que cuando se cuidan ellas están también cuidando de su bebé.

LO QUE DEBE HACER

Preguntas y respuestas

En este momento, pida a los/las participantes que hagan preguntas. Según la cantidad de tiempo de que disponga (si lo hubiera), tal vez quiera limitar la cantidad de preguntas a 5 o 10 minutos como máximo.

LO QUE DEBE DECIR

Si la gente tiene más preguntas, dígalas que será un placer responder más preguntas *una vez* hayan completado las encuestas después del taller.

LO QUE DEBE HACER

Distribución de las encuestas después del taller

Es muy importante que **distribuya la encuesta que deben completar después del taller** *antes* de que los/las participantes se levanten y comiencen a abandonar la sala. Mencione que está muy contento/a de que hayan asistido y que ahora necesita que completen una breve encuesta para saber qué les gustó y qué nos les gustó del taller.

Uno de los/las promotores de salud debe estar en la puerta de salida para recoger las encuestas y un/a promotor/a de salud debe permanecer en la sala y recorrerla para responder preguntas. A medida que se vaya los/las participantes, recibirán un obsequio como muestra de agradecimiento (un bolso de March of Dimes o cualquier otro artículo que se haya decidido con anterioridad).

Recuerde que...

...¡si se informa adecuadamente,
puede mejorar su vida,
la de su bebé
y la de todos los miembros
de su comunidad!

by educating yourself and staying informed,
you can improve your life,
your baby's life,
and the lives of everyone
in your community!

Borrador: Prohibida su distribución

Una vez que se recopilen todas las encuestas, estos/as dos promotores/as estarán disponibles para debatir el resto de las preguntas con los/las participantes.

LO QUE DEBE HACER

Una vez los/las participantes hayan abandonado la sala

Una vez se hayan ido todos los/las participantes, tómese un par de minutos para completar el **informe sobre el taller**. Esta es su oportunidad, como promotor/a de salud, para comentar su opinión sobre el taller. El informe es un componente importante del proceso de evaluación ya que se usará como referencia a la hora de aplicar cambios al taller en el futuro. Sus comentarios son extremadamente importantes.

Revise la lista de control para promotores/as de salud que aparece al principio de este libro de ejercicios y asegúrese de que ha realizado todas sus tareas. En particular, asegúrese de que ha hecho lo siguiente:

- Recogido las dos hojas de asistencia, el formulario de información sobre el programa, las encuestas de antes y después del taller y el formulario sobre el taller.
- Colocado los formularios en el sobre o la carpeta correspondiente para entregárselos al coordinador del proyecto DWDC.
- Asegurado de que los sobres están claramente marcados con el

nombre de el promotor/la promotora de salud, el lugar del taller y el nombre del mismo (Genética para latinos/as o Embarazo saludable).

- Recogido todos libros de ejercicios y materiales restantes como plumas, lapiceros, diapositivas y regalos que hayan sobrado.
- Apagado las luces y cerrado las puertas con llave al salir.
- Entregado los sobres al coordinador del proyecto DWDC antes del final del siguiente día laboral.
-

¡Enhorabuena! ¡Terminaste!