

Recursos

Recursos para ayudarle

Aunque la práctica de buenos hábitos de salud puede resultar difícil, le hará bien a usted tanto como a su hijo. Un bebé sano vale todo el sacrificio. Si piensa que está embarazada, consulte a su médico inmediatamente y siga sus consejos. Puede obtener información adicional comunicándose con estas organizaciones:

Wisconsin Maternal and Child
Health Hotline

24 horas/7 días a la semana
(800) 722-2295

www.mch-hotline.org/web/mch/home.nfs/

Wisconsin Tobacco Quitline
(877) 270-STOP (7867)

www.quittobacco.org

Wisconsin Clearinghouse for
Prevention Resources

(800) 248-9244

Great Lakes FASD Regional Training Center
UW School of Medicine and Public Health

(800) 752-3157

www.fasdeducation.org



Great Lakes FASD Training Center
University of Wisconsin School of Medicine
and Public Health



State of Wisconsin
Department of Health Services
P-20465 Revisado 02/2010

*A veces
el mejor
motivo para
mantenerse
saludable
es un
pequeño...*



Tener un hijo es una de las decisiones más importantes que pueden considerar usted y su esposo durante su matrimonio. Unos pocos cambios en su estilo de vida pueden influir enormemente en la salud de su bebé. Los estudios científicos demuestran que el consumo de alcohol, tabaco y otros narcóticos estando embarazada, incluso durante las etapas iniciales del embarazo, aumenta el riesgo de que el bebé tenga graves defectos congénitos.

Lo que haga usted hoy durará toda una vida

Los órganos del bebé comienzan a desarrollarse en las primeras ocho semanas del embarazo. Los efectos del alcohol, el tabaco y otros narcóticos pueden causar graves defectos congénitos, problemas de desarrollo, enfermedades e incluso la muerte. Puede aumentar la probabilidad de tener un bebé saludable asistiendo regularmente a las consultas médicas previas al embarazo y al nacimiento del bebé, siguiendo una dieta sana y realizando actividad física, tomando ácido fólico diariamente y evitando el uso de narcóticos, alcohol o tabaco durante el embarazo.

La bebida y el embarazo

Alcohol: una droga potente

Cuando una mujer bebe alcohol durante su embarazo, aumenta el riesgo de tener un bebé con defectos mentales y físicos de por vida. El alcohol es la mayor causa evitable de defectos congénitos mentales y físicos, y supera a afecciones tales como espina bífida y el síndrome de Down. El número de bebés que nacen anualmente con Síndrome de Alcoholismo Fetal (*Fetal Alcohol Syndrome, FAS*) en los EE.UU alcanza los 123,000. Este síndrome es un trastorno que se ve en algunos niños cuyas madres bebían durante el embarazo.

Las características de algunos niños con exposición prenatal al alcohol comprenden:

- Bajo peso al nacer
- Cabeza pequeña
- Defectos del sistema nervioso central, como retardo mental o dificultades de aprendizaje
- El FAS se puede evitar en un 100%

Nicotina: la principal causa del bajo peso al momento del nacimiento

La mujer embarazada que fuma traspa sangre con nicotina y poco oxígeno al bebé que está creciendo. Las mujeres embarazadas que fuman tienen mayor probabilidad que las no fumadoras de tener bebés con bajo peso al nacer (menos de 5.5 lbs.) y bebés cuyo desarrollo físico e intelectual es inferior al normal. Entre los riesgos de fumar para el feto se encuentran nacimientos de bebés muertos, defectos congénitos, bajo peso al nacer y síndrome de muerte súbita infantil (*Sudden Infant Death Syndrome, SIDS*). El bajo peso al nacer es la causa más común de muerte y enfermedad infantil. Los estudios indican que el humo que las mujeres embarazadas inspiran en forma pasiva constituye un serio peligro para ellas. Reconsidere el tiempo que pasa en ambientes con humo; esto influirá en su salud y en la de su bebé.

Drogas ilegales: no vale la pena arriesgarse

La marihuana, la cocaína, la heroína y otros narcóticos son peligrosos para cualquier persona, pero el consumo de drogas durante el embarazo puede provocar graves problemas de salud tanto para la madre como para el feto. Durante el embarazo, las drogas que consume la madre entran en el flujo sanguíneo del bebé. Es posible que aquellas madres que consumen drogas por vía intravenosa provoquen los efectos más serios en el bebé. Pueden infectar a su bebé con VIH, que puede causar SIDA. Otras consecuencias graves son nacimiento prematuro, bajo peso al nacer, tamaño pequeño de la cabeza, retardo mental, crecimiento atrofiado, problemas de comportamiento y habilidades motoras deficientes. La adicción es una enfermedad y el tratamiento puede ayudar. Consulte a su médico si necesita ayuda.

Nutrición

Siga una dieta variada. Su cuerpo necesita más de 40 nutrientes diferentes como mínimo para gozar de buena salud. No existe ningún alimento que aporte todos estos nutrientes en las cantidades que usted necesita por sí solo. Una manera de asegurarse de seguir una dieta balanceada es ingerir en forma diaria alimentos correspondientes a cada uno de los cinco grupos principales:

- Verduras
- Frutas
- Pan, cereales, arroz, pastas
- Leche, yogur, queso
- Carne, pescado, huevos, aves, nueces, legumbres secas y arvejas

Ingiera abundantes productos integrales, verduras y frutas. Aumente su consumo de fibra al comer más alimentos que contengan fibra en forma natural, como pan y cereales integrales, legumbres secas y arvejas, verduras y frutas.

Consuma azúcar con moderación. Entre los azúcares se encuentran el jarabe, la sacarosa, el azúcar morena, el azúcar cruda, la glucosa, la fructosa, la maltosa, la lactosa, la miel, la melaza, el jarabe de maíz y el concentrado de jugo de frutas. Lea las etiquetas de los alimentos: un alimento con alto contenido de azúcar la tendrá indicada como ingrediente en primer o segundo lugar.

Ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina B que deben consumir las mujeres diariamente antes y después de quedar embarazadas. Es importante porque sirve para proteger al feto contra defectos congénitos de la columna vertebral y del cerebro. El ácido fólico se encuentra en verduras de hoja, frijoles, espárragos, cítricos y sus jugos, alimentos integrales e hígado. La única manera de asegurarse de consumir suficiente ácido fólico es tomar un suplemento además de seguir una dieta saludable y bien balanceada.

Actividad física

La actividad física regular es importante ya que proporciona muchos beneficios para la salud de la mujer a lo largo de la vida. El ejercicio favorece el corazón y los pulmones, mejora la circulación sanguínea, aumenta la energía, ayuda a controlar la tensión y sirve para alcanzar y mantener un peso saludable.

Consulte a su médico para determinar un plan saludable que incluya actividad física diaria durante su embarazo.