

## Recursos

### Recursos para ayudarlo

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 hours/7 days/week  
(800) 722-2295  
[www.mch-hotline.org/web/mch/home.nsf/](http://www.mch-hotline.org/web/mch/home.nsf/)

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

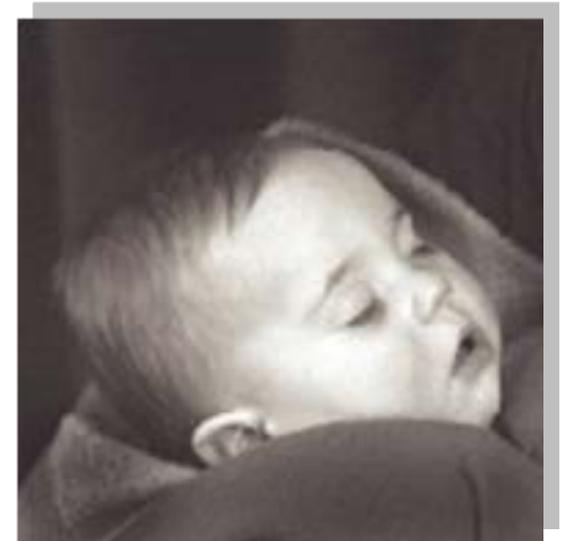
Wisconsin Clearinghouse for  
Prevention Resources  
(800) 248-9244

Great Lakes FASD Regional Training Center  
UW School of Medicine and Public Health  
(800) 752-3157  
[www.fasdeducation.org](http://www.fasdeducation.org)



State of Wisconsin  
Department of Health Services  
P-20465S (02/2010)

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



**Tener un hijo** es una de las decisiones más importantes que puedan 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, 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 Su 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 Downs. 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 cuya 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 De Los Bebés Con Bajo Peso

La mujer embarazada que fuma traspasa 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. Los riesgos de fumar para el feto incluyen: nacer muerto, defectos congénitos, bajo peso al nacer y síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). El bajo peso al nacer es la causa más común de muerte y enfermedad infantil. Los estudios sugieren que el humo de segunda mano es un peligro serio para las embarazadas. Reconsidere cuánto tiempo pase en ambientes con humo; influirá en su salud y en la de su bebé.

### Drogas De Le Calle: No Valen La Pena Arriesgarse

La marihuana, la cocaína, la heroína y otros narcóticos son peligrosos para cualquiera 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 ciberna 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, el 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:

- Verdura
- Frutas
- Pan, cereales, arroz, pasta
- Leche, yogur, queso
- Carne, pescado, huevos, ave, nueces, legumbres secas y arvejas

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

Consuma azúcar con moderación. Entre los azúcares se encuentran en 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 hojas, 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 incluye actividad física diario durante su embarazo.