

¿CÓMO AYUDAR A QUE MI BEBÉ NAZCA SANO?



Pautas de cuidado, información
y recomendaciones para tener en
cuenta antes y durante el embarazo



Centro Nacional
de Genética Médica
"Dr. Eduardo E. Castilla"



ANLIS
MALBRÁN
INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIONES
E INSTRUCCIÓN DE LA SALUD PÚBLICA



RENAC-Ar
RED NACIONAL DE
ANOMALIAS CONGENITAS DE ARGENTINA

unicef 

para cada niño

¿Qué son las anomalías congénitas?

Las anomalías congénitas (también llamadas defectos congénitos) son un conjunto de alteraciones que se producen antes del nacimiento. Están presentes al momento de nacer pero algunas veces se detectan días o semanas después, incluso más tarde a lo largo de la vida. También algunas se pueden detectar durante el embarazo.

Las anomalías congénitas pueden alterar la forma de los órganos de alguna parte del cuerpo o las funciones de las personas, como la visión, la audición u otras.

Se han identificado más de 8000 defectos congénitos. Su gravedad es variable, pueden ser leves o dar lugar a discapacidad física o mental.

Anomalías congénitas que afectan órganos de alguna parte del cuerpo

Ejemplos:



DEFECTO DE MIEMBRO



FISURA DE LABIO

Anomalías congénitas que afectan las funciones del organismo.

Ejemplos:



CEGUERA



HIPOACUSIA

¿Las anomalías congénitas son frecuentes?

De cada 100 mujeres embarazadas, existe un riesgo de que 3 de ellas tengan un bebé con un defecto congénito.

Muchas anomalías congénitas pueden prevenirse ¿Qué podés hacer para disminuir el riesgo de que ocurran?

Podés tomar algunas medidas antes y durante el embarazo.

La planificación del embarazo es la medida de prevención más importante.

Ni bien dejás de usar métodos anticonceptivos, es importante considerar que podés estar embarazada aunque todavía no te hayas dado cuenta. En las primeras semanas del embarazo comienzan a formarse los órganos del embrión. Es por esto que es muy importante que tomes medidas de prevención desde que dejás de usar métodos anticonceptivos.

Si estás planificando un embarazo o pensás que estás embarazada, seguí las siguientes recomendaciones:

- ▶ Visitá al médico antes de quedar embarazada para que pueda evaluar tu estado de salud e identificar los riesgos que puedan existir.
- ▶ Si sufrís de diabetes, epilepsia o de alta presión sanguínea u otra enfermedad crónica, debés asegurarte de recibir tratamiento y acompañamiento adecuado del médico antes del embarazo.

- ▶ Empezá a tomar 400 mg de ácido fólico tres meses antes de dejar de usar métodos anticonceptivos y durante el primer trimestre del embarazo. Este suplemento vitamínico reduce el riesgo de que tu bebé nazca con espina bífida u otro defecto del tubo neural.



¿CÓMO AYUDAR A QUE MI BEBÉ NAZCA SANO?



- ▶ Si ya tuviste anteriormente un bebé con un defecto congénito o hay antecedentes en tu familia, es conveniente que consultes a un médico genetista.



- ▶ Preguntale al médico si los medicamentos, recetados o no, que estás usando son seguros antes y durante el embarazo.



- ▶ Es importante que estés vacunada contra varicela y rubeola antes de quedar embarazada. Estas vacunas previenen que contraigas estas infecciones durante el embarazo y que causen defectos en el feto.



- ▶ Procurá comer una dieta balanceada y nutritiva que incluya frutas, verduras, legumbres, cereales, leche, yogurt y queso, carnes magras, aceites vegetales. Esto proporciona los nutrientes necesarios para el pleno desarrollo de los órganos y las funciones del feto.



- ▶ Lavá bien las frutas y verduras que vas comer en forma cruda. Evitá el contacto con la materia fecal de los gatos. Estas son medidas para evitar contraer la toxoplasmosis durante el embarazo que puede ocasionar anomalías congénitas en el recién nacido.



- ▶ Adoptá una vida sana. No tomes ninguna bebida alcohólica, ni un vaso.

- ▶ No fumes y no uses drogas.



- ▶ Evitá el contacto con productos químicos y sustancias tóxicas, como solventes químicos, el plomo, el mercurio y removedores de pinturas, tanto en tu casa como en el trabajo.

- ▶ Evitá las picaduras de mosquitos ya que algunos pueden transmitir infecciones. Usá ropa clara y que cubra toda la piel, usá repelente y mosquiteros en tu hogar. Esta recomendación se extiende a tu pareja ya que algunos virus se transmiten por vía sexual.

¿La edad de la mujer influye en el riesgo de tener un bebé con anomalías congénitas?

Las mujeres de 35 años o más tienen más riesgo de tener un parto prematuro, diabetes gestacional, presión alta y/o tener un bebé con alteraciones cromosómicas, como el síndrome de Down (trisomía del cromosoma 21). Este riesgo aumenta a medida que aumenta su edad.

Existen estudios, como la ecografía y análisis de sangre durante el embarazo que permiten conocer el riesgo de que el feto presente una anomalía cromosómica u otra anomalía congénita. Existen además otros estudios que toman una muestra de la placenta o el líquido amniótico y pueden diagnosticar con una gran certeza si el feto tiene ciertas anomalías.

Cuando la edad de la mujer es de 19 años o menos aumenta la probabilidad de que el bebé nazca prematuro o con bajo peso, pero también aumenta el riesgo de algunas anomalías congénitas (Ej: gastroquisis: anomalía de la pared abdominal).



¿Donde podés consultar dudas referidas a defectos congénitos antes de quedar embarazada o durante tu embarazo?

Línea Salud Fetal

Servicio gratuito de información para médicos y pacientes sobre los efectos de los medicamentos y otros agentes químicos, físicos o biológicos que pueden afectar al embarazo.

Teléfono: 0800 – 444 – 2111

(gratuito desde todo el país)

Horario de atención: Lunes a viernes de 9 a 15hs.

E-mail: saludfetal@renac.com.ar

Conocé cuáles son los servicios de genética públicos en el país ingresando en esta página:

http://www.anlis.gov.ar/cenagem/?page_id=119



Centro Nacional
de Genética Médica
"Dr. Eduardo E. Castilla"



ANLIS
MALBRÁN
ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE LABORATORIOS
BIOQUÍMICOS Y DE QUÍMICA CLÍNICA



RENAC-Ar
RED NACIONAL DE
ANOMALÍAS CONGÉNITAS DE ARGENTINA

unicef 
para cada niño