

Para eliminar el riesgo de ser expuesta a éstos peligros, las mujeres embarazadas deberán evitar el manipular excrementos de gato y trabajos de jardinería, o ponerse guantes y lavarse bien las manos después de éstas actividades.

Enfermedades de transmisión sexual (STDs)

Las consecuencias de las STDs podrían ser iguales en las mujeres embarazadas y en las mujeres que no están embarazadas. Las STDs



podrían causar cáncer del cuello uterino y otros tipos de cánceres, hepatitis crónica, enfermedad inflamatoria pélvica, infertilidad, y otras complicaciones. Las STDs en una mujer embarazada podrían provocar parto prematuro, ruptura prematura de membranas que cubren al bebé en el útero, y una infección uterina después del parto. Las mujeres embarazadas podrían pasarle al bebé las STDs antes, durante, o después de nacido. Consulte con su médico sobre las STDs y hágase las pruebas.

Rayos X. Según la Academia Americana de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians) los rayos X no presentan peligro durante el embarazo. Sin embargo, hay estudios que demuestran lo contrario, de manera que los Rayos X deberán administrarse solamente cuando las ventajas son mayores que los riesgos.

Alimentos. Mercurio. El pescado y los mariscos son parte integral de una dieta saludable ya que contienen proteínas de altas calidad y otros nutrientes esenciales. Sin embargo, casi todos los pescados y mariscos contienen residuos de mercurio. El mercurio se encuentra naturalmente en el medio ambiente y podría ser emitido al aire a través de la contaminación industrial. La Administración de Alimentos y Fármacos (Food and Drug Administration) y la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency) recomiendan a las mujeres que podrían quedar embarazadas o a las mujeres embarazadas, a madres que están amamantando a sus bebés, y a niños pequeños no comer más de 12 onzas (2 comidas regulares) a la semana de pescado y mariscos bajos en mercurio; evitar algunos tipos

de pescado (tiburón, pez espada, pez macarela rey, o pez blanquillo) y recomiendan comer pescado y mariscos con menos mercurio (camarón, atún enlatado y bajo en mercurio, salmón, bacalao, y bagre). **Listeriosis.** La listeria monocytogenes es un tipo de bacteria que se encuentra en el agua y en la tierra. Carnes crudas, verduras crudas, leche no pasteurizada, y alimentos procesados podrían estar contaminados con listeriosis. También las comidas preparadas, como los perros calientes y los jamones, podrían estar contaminados ya que la contaminación podría ocurrir después de cocinarlos y antes de empacarlos. Los síntomas de la listeriosis pueden ser parecidos a los de la gripe, dolor de cabeza, dolores musculares, fiebre, náusea, y vómito y además pueden manifestarse de 2-30 días después de haber estado expuesta a ella. En caso de que la infección se propague al sistema nervioso, podría causar rigidez en el cuello, desorientación, y convulsiones. La listeria se elimina al cocer los alimentos y al pasteurizarlos. Comer quesos duros en lugar de quesos blandos, evitar los perros calientes, embutidos o fiambres (al menos que estén propiamente calentados), manipular bien los alimentos, lavarlos, y mantener las superficies limpias podrían reducir los riesgos de



Para mayor información, llame a la Línea para la Salud de la Familia al 1-800-451- BABY (2229)



Healthy Start Coalition of Miami-Dade
701 SW 27th Avenue • Suite 1401
Miami, FL 33135
Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213
www.hscmd.org

Riesgos ambientales durante el embarazo



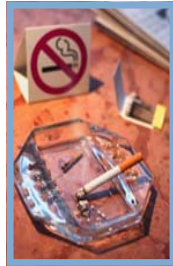
Healthy Start Coalition of Miami-Dade

Es importante tener un embarazo saludable y dar a luz a un bebé saludable!

El embarazo es un periodo en el cual deberá hacer consciencia de los peligros ambientales a su alrededor que podrían afectar a su bebe. Al tomar simples precauciones y evitar exponerse a peligros potenciales, usted podría proteger a su bebé de estos riesgos.

Fumar, beber, y consumir drogas.

No existe un nivel seguro para el uso del tabaco, alcohol o cualquier otra droga durante el embarazo. El consumo de éstas sustancias es la causa principal y a la vez prevenible, de los problemas mentales, físicos y psicológicos en los bebés y en los niños. Cuando una mujer embarazada consume alcohol y otras drogas, éstas son transmitidas al feto por medio de la placenta. Fumar, beber, y consumir drogas durante el embarazo esta vinculado con un alto riesgo de parto prematuro, bajo peso en el recién nacido, muerte del feto después de las 20 semanas, ataque cerebral durante el parto, síndrome de muerte infantil súbita, al igual que defectos congénitos físicos y mentales.



Estrés. Los estudios demuestran que el estrés podría causar la producción de hormonas que provocan la pérdida del embarazo o que usted tenga un parto prematuro. Las mujeres embarazadas deberán identificar las causas de estrés personal. Deberán desarrollar maneras efectivas para controlarlas, por ejemplo: el ejercicio, buena alimentación, y formar un buen grupo de apoyo de familiares y amistades.

Medicamentos de todo tipo. Los riesgos para dañar al feto son mayores en las primeras semanas de embarazo cuando los órganos principales del bebé se empiezan a desarrollar. No existen medicamentos absolutamente seguros para tomar mientras esté embarazada. Si duda sobre si puede o no tomar algún producto sin receta, consúltele a su médico. Es posible que hasta los medicamentos que su médico le haya recetado antes de quedar embarazada sean dañinos para usted y el feto que empieza a desarrollarse. Asegúrese de darle a conocer a todos los que cuidan de su salud que está embarazada, y jamás tome medicamentos que ellos no le hayan indicado.



Sustancias químicas peligrosas. Las mujeres embarazadas deberán tomar consciencia de las sustancias químicas y nocivas que se encuentran en su hogar o lugar de trabajo. **Los pesticidas.** Aunque no existe evidencia de que exponerse a bajas cantidades de pesticidas en el hogar podría ser peligroso para el feto, de todas maneras son venenosas y deberá evitarlas. Para el control de plagas, use sustancias menos tóxicas, como el ácido bórico, y así disminuirá los riesgos. **Plomo.** Las embarazadas y los niños pequeños son los que tienen mayor riesgo. Infórmese sobre si tiene en su hogar cañerías de plomo, cañerías de cobre con soldaduras de plomo, o si las llaves del agua son de latón (el latón tiene plomo). Llame al departamento de salud del estado y solicite que le hagan una prueba al agua de su hogar. La pintura del interior de la mayoría de las viviendas que fueron construidas previamente a 1978 estaban hechas de pintura a base de plomo. Si sospecha que su casa tiene este tipo de pintura, manténgase alejada de lugares donde la pintura se este descascarando. Pídale a alguien aspirar las partículas de pintura seca y así evitará ingerirlas o inhalarlas. Además contrate a un profesional para

que raspe la pintura y pinte de nuevo mientras usted se mantiene fuera del área. **Disolventes.** Los disolventes son sustancias químicas que disuelven otras sustancias y que se encuentran en alcoholes, diluyentes de pintura, limpiadores domésticos, y sustancias para remover el barniz. Use los disolventes en áreas que estén bien ventiladas, use equipo protector adecuado, como guantes, y nunca coma o beba en la misma área.



Infecciones. Rubéola. La rubéola, también conocida como sarampión alemán, es una enfermedad leve que ocurre durante la niñez y provoca fiebre y una erupción cutánea. Sin embargo, si una mujer contrae la rubéola por primera vez durante el embarazo, el feto corre altos riesgos de serios defectos congénitos. Por lo general los médicos les hacen una prueba a las mujeres embarazadas para determinar si llevan los anticuerpos de esta enfermedad. Si los resultados son negativos, esto indica que no tienen inmunidad a la enfermedad. Asegúrese de evitar el contacto con niños de 12 años o menores, ya que ellos podrían padecer de rubéola o haber sido vacunados recientemente. Llame a su médico inmediatamente, si cree haber estado expuesta a la rubéola. **Toxoplasmosis** es una infección causada por un parásito llamado toxoplasma gondii, el cual puede invadir los tejidos y dañar el cerebro, especialmente en el feto y en los recién nacidos. Los síntomas incluyen fiebre, cansancio, dolor de cabeza, y dolores musculares. Esto se puede contraer al ponerse las manos en la boca después de haber trabajado en el jardín, después de haber limpiado los excrementos de gato, o después de haber comido carne cruda o mal cocida.

