Tome decisiones saludables para prevenir los defectos de nacimiento

Haga un **PACTO** con la prevención

Planifique con tiempo

- Manténgase lo más saludable que pueda antes de quedar embarazada.
- Tome 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.

Aléjese de las sustancias dañinas

- Evite beber alcohol y fumar.
- Tenga cuidado de no exponerse a sustancias dañinas en la casa y el trabajo.

Continúe o empiece a llevar un estilo de vida saludable

- Consuma alimentos saludables como frutas, vegetales, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasas y proteínas magras.
- Manténgase físicamente activa.
- Trate de mantener controladas las enfermedades crónicas, como por ejemplo la diabetes.

Tenga comunicación con su médico

- Hágase un chequeo médico.
- Hablen sobre todos los medicamentos que toma, ya sean recetados o de venta libre.
- Déjele saber sus antecedentes familiares.

Hacer un **PACTO** para estar saludable antes y durante su embarazo la puede ayudar a tener un bebé saludable.

Para obtener más información, visite las siguientes páginas:

http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/birthdefects/prevention.html y
http://www.cdc.gov/preconception/spanish/.

Centers for Disease Control and Prevention
National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities