



## **Usted puede hacer algo para prevenir los defectos congénitos**

### **Diez consejos para prevenir infecciones durante el embarazo**

***(YOU CAN HELP PREVENT BIRTH DEFECTS. Ten Tips to Prevent Infections During Pregnancy)***

*Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura saludable.*

Si usted está embarazada o piensa quedar embarazada, debe evitar en lo posible enfermarse con una infección. Algunas infecciones durante el embarazo pueden perjudicarle tanto a usted como a su bebé en desarrollo. A continuación le presentamos diez consejos para ayudar a prevenir infecciones y mantenerse sanos usted y su bebé.

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente después de ir al baño o tocar una mascota, o si le cae saliva o baba en las manos. Es importante que se lave las manos antes de preparar los alimentos y de comer, especialmente cuando ha tocado carnes o huevos crudos, o verduras que no han sido lavadas. Si hay gente enferma cerca de usted, o si realiza actividades en el jardín en contacto con el suelo o la tierra, asegúrese de lavarse bien y a menudo. Si no dispone de agua y jabón puede limpiarse las manos con gel desinfectante a base de alcohol.

Trate de no compartir cubiertos, vasos ni alimentos con niños pequeños. Lávese las manos a menudo si cuida niños o juega con ellos, especialmente después de cambiar pañales. La saliva y la orina de los niños pueden contener un virus. Este virus probablemente no sea dañino para ellos, pero puede ser peligroso para usted y su bebé.

Prepare la carne hasta que esté bien cocida. Los jugos de la carne deben ser claros y ésta no debe estar roja en su interior. No coma perros calientes o *hot dogs* ni carnes frías o fiambres, a menos que los haya recalentado a altas temperaturas. Las carnes poco cocidas y las procesadas pueden contener bacterias dañinas.

Evite la leche que no esté pasteurizada y sus alimentos derivados. No coma quesos blandos, como feta y brie, ni queso fresco, a menos que las etiquetas digan que han sido pasteurizados. Los productos no pasteurizados pueden contener bacterias dañinas.

No toque ni cambie la arena para gatos. Pídale a alguien que lo haga. Si usted tiene que cambiar la arena, asegúrese de usar guantes y lavarse las manos después de hacerlo. La arena para gatos usada puede tener parásitos nocivos.

Manténgase alejada de los roedores y sus desechos. Contrate a un exterminador profesional de plagas para que elimine insectos y roedores peligrosos dentro y fuera de

la casa. Si tiene un roedor como mascota, por ejemplo un hámster o una cobaya, pídale a otra persona que le ayude a cuidarlo hasta después de que nazca el bebé. Algunos roedores pueden tener virus dañinos.

Hágase las pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual (ETS), como el VIH y la hepatitis B, y protéjase de estas enfermedades. Algunas personas que tienen el VIH, la hepatitis B o alguna otra ETS no se sienten enfermas. Es importante que usted sepa si tiene alguna de estas enfermedades. De ser así, pregúntele a su médico sobre cómo reducir la posibilidad de que la enfermedad afecte a su bebé.

Hable con su médico sobre las vacunas. Hay vacunas que se recomiendan para antes o durante el embarazo y otras para después del parto. Las vacunas adecuadas en el momento adecuado pueden ayudarle a mantenerse sana y evitar que su bebé se enferme gravemente o tenga problemas de salud de por vida.

Evite el contacto con personas que tengan infecciones. Manténgase alejada de las personas que usted sepa que tienen infecciones como la varicela o la rubéola si usted no ha tenido estas enfermedades o no se vacunó antes del embarazo.

Pregúntele al médico sobre el estreptococo del grupo B. Se calcula que 1 de cada 4 mujeres son portadoras de este tipo de bacteria, pero no se sienten mal. Un examen sencillo hacia el final del embarazo, mediante la toma de muestras con un hisopo, revelará si usted tiene este tipo de bacteria. Si usted tiene el estreptococo del grupo B, hable con el médico sobre la forma de proteger a su bebé durante el trabajo de parto y el parto mismo.

Estos son algunos consejos útiles, pero no constituyen una guía completa para un embarazo sano. Asegúrese de hablar con su médico si cree que tiene una infección o que corre riesgo de contraerla. Para obtener más información sobre un embarazo sano visite el sitio web [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español)

*Para obtener la información de salud más precisa visite [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español), o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.*

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 5038