

Obesidad

La obesidad es el exceso de grasa corporal. En la actualidad se presenta frecuentemente en edad pediátrica.



Los niños y la familia deben tener una dieta rica en verduras y frutas y hacer actividad física, para prevenir enfermedades del corazón .



Para prevenir lo anteriormente mencionado todas las mujeres embarazadas deben acudir a controles prenatales y llevar un adecuado estilo de vida.

Las mujeres en edad fértil deben consumir ácido fólico y acudir a controles ginecológicos anuales.



Dräger

develoPPP.de



Implementada por:
giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

“Nociones de prevención de cardiopatías congénitas y adquiridas”



ESCUELA
PARA PADRES



Factores de riesgo para presentar malformaciones al nacimiento

- **Ocupación de la madre** (exposición al plomo, pesticidas, etc.)
- **Radiación y otros factores físicos**
- **Estilo de vida** (tabaquismo, alcoholismo, drogas)



- **Dieta** (desnutrición, sobrepeso, adecuada ingesta de ácido fólico)
- **Medicamentos** (una gran parte tiene efecto teratógeno, no automedicarse)
- **Enfermedades maternas transmisibles** (rubeola, toxoplasmosis, varicela)
- **Enfermedades maternas no transmisibles** (diabetes, hipertensión arterial, epilepsia)

Rubeola

La rubéola es una infección muy contagiosa transmitida por un virus. La enfermedad es leve en los niños pero es muy peligrosa durante el embarazo porque puede causar la muerte del bebé o malformaciones, incluyendo cardiopatías congénitas.



Si no estás vacunada contra la rubeola hazlo antes de embarazarte

Síndrome de alcoholismo fetal

El alcohol es tóxico para el bebé durante el embarazo. Si la madre ingiere bebidas alcohólicas durante el embarazo se puede producir retraso de crecimiento prenatal y post natal, retraso mental, paladar hendido y malformaciones en el corazón.



Ingesta de ácido fólico



El ácido fólico es una vitamina, los bajos niveles sanguíneos durante el embarazo pueden causar malformaciones congénitas, incluidas las malformaciones en el corazón. El ácido fólico se encuentra en vegetales de hoja verde, cereales, lácteos y huevos entre otros.

La mujer en edad fértil requiere 400 mcg de ácido fólico diario.

Diabetes gestacional

Es una forma de diabetes inducida por el embarazo. Las consecuencias son un incremento de peso desproporcionado del bebé y una mayor probabilidad de que desarrolle obesidad y malformaciones en el corazón.

