

## **Defectos de nacimiento vinculados a la salud de la mujer antes del embarazo La Campaña de Ácido Fólico de Carolina del Norte y March of Dimes aumentan la conciencia Nacional durante el Mes de la Prevención de los Defectos de Nacimiento**

**Raleigh, NC (el 21 de Enero de 2009)** - La Campaña de Ácido Fólico de Carolina del Norte y March of Dimes se unen a la Red Nacional de Prevención de Defectos de Nacimiento, para compartir el mensaje de que la salud de una mujer, incluyendo su peso antes y durante el embarazo, es una fundamente importante para tener un bebé sano saludable y quien crece o se convierte en un niño sano.

Y, esto no es solamente para las mujeres que están planificando quedar embarazadas quien tiene que tener cuidado de su salud. Lamentablemente, casi la mitad de todos los embarazos que resultan un nacimiento vivo no intencionalmente y las pruebas sugieren que la salud de una mujer antes de la concepción esta directamente ligada a los resultados en el nacimiento. Como cuidadoras, algunas mujeres tienden a hacer de su propia salud una prioridad baja, estableciéndose para ellas enfermedades crónicas más tarde en la vida. El punto de atención sobre la salud de mujer y el bienestar antes de la concepción es llamado salud de la preconcepción.

Buenos hábitos de salud para cada uno incluyen el saber su historia familiar, mantener chequeos regulares con un proveedor de salud y el mantener un modo de vivir sano. La actividad física regular y una dieta sana son componentes importantes para un estilo de vida saludable. Para cada mujer desde la pubertad hasta la menopausia, estos hábitos también deberían incluir la toma de una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico cada día para mejorar la probabilidad de dar a luz a un bebé sano.

Enfocarse en el logro de un peso sano es importante porque la mayoría de las mujeres del estado en sus años de maternidad están con sobrepeso o están obesas y casi el 47 por ciento no tienen la actividad física que ellos necesitan. Mientras muchas mujeres pueden saber que ser el sobrepeso aumenta su posibilidad para la diabetes y otras condiciones de salud en ellas, ellas no pueden comprender que estando obesas o aún solamente con sobrepeso, crea riesgos innecesarios a la salud del bebé.

Las mamás que tiene sobrepeso u obesas tienen embarazos de alto riesgo. Ellas son más propensas o tienen mayor probabilidad de padecer de hipertensión, diabetes gestacional y preeclampsia - condiciones que añaden una mayor posibilidad de tener un bebé prematuro. Los estudios también demuestran que los bebés nacidos de madres obesas, tiene mayor probabilidad de nacer con defectos de nacimiento como la espina bifida.

--MÁS--

Según un estudio publicado en el *Journal of the American Medical Association*\*, las madres obesas y con sobrepeso estaban con las probabilidades considerablemente aumentadas de un embarazo afectado por un defecto del tubo neural (DTN), como espina bifida, comparado con las madres con un Índice de Masa Muscular normal (BMI, sus siglas en Inglés). Alarmantemente, había un doble aumento inusual de un embarazo afectado por espina bifida en particular en madres obesas comparadas con las madres un Índice de Masa Muscular (BMI) normal. Este estudio destaca la necesidad de programas de salud durante la preconcepción enfocándose en los defectos de nacimiento y la prevención de la obesidad para trabajar juntos para disminuir el riesgo de Defectos del Tubo Neural (DTN) en esta población.

"El mejoramiento de la salud de todas las mujeres en última instancia mejorará la salud de bebés, que es por lo nosotros estamos trabajando, para llegar a mujeres, sus familias y proveedores de salud en nuestro estado con este importante mensaje," dijo la Coordinadora a lo largo y ancho del Estado de la Campaña, Amy Mullenix, MSW, MSPH. "Todas las mujeres pueden tomar el mando de su salud para mantenerse sanas o saludables y mejorar su posibilidad de tener un embarazo sano, independientemente de que ellas estén o no, planificando tener a un bebé."

Buenos hábitos incluyen el comer de manera inteligente y moverse más. Comer de manera inteligente significa tratar de comer más frutas y verduras, preparando más comidas en casa, comerse las raciones o porciones correctas, y cambiar los hábitos de bebida, recortando las bebidas azucaradas y sustituirlas con la leche o el agua. Moverse más significa que hay que tratar de hacer más actividad física, hacer caminatas, estacionar el coche más lejos y sustituir o cambiar el tiempo de ver TV por algún tipo de actividad física. Una mujer debería dirigirse a su proveedor de salud o hablar con su doctor acerca de hacer cambios sanos o saludables.

Para más información, en español, por favor contacte a Leslie deRosset, MPH, al 919-424-2149 ó [lderosset@marchofdimes.com](mailto:lderosset@marchofdimes.com).

###

***Sobre la Campaña de Ácido Fólico de Carolina del Norte***

*La Campaña de Ácido Fólico de Carolina del Norte, con la colaboración entre el Consejo de Ácido Fólico de Carolina del Norte y March of Dimes, usa iniciativas innovadoras para educar a mujeres sobre las ventajas del ácido fólico, los defectos de nacimiento y la salud de preconcepción. La misión del programa de un extremo a otro del Estado es la de mejorar la salud, promoviendo los beneficios y el consumo de ácido fólico, mediante la toma de una multivitamina diaria. Establecido en 1994, el programa promueve a que todas las mujeres en edad gestacional, tomen 400 mcg de ácido fólico diariamente o a diario, para ayudar a prevenir los defectos de nacimiento del cerebro y de la espina dorsal, llamados defectos de tubo neural (DTN). La Membresía en nuestro Consejo es gratis. Visite [www.getfolic.com](http://www.getfolic.com) para más información.*

***Acerca de March of Dimes***

*March of Dimes es una organización sin ánimo de lucro, líder en embarazos y bebés saludables. Con sedes a nivel nacional y su principal evento, Marcha por Bebe, el March of Dimes trabaja para mejorar la salud de los bebés. Para más recursos e información visite [marchofdimes.com](http://marchofdimes.com) ó [nacersano.org](http://nacersano.org).*

\* Stothard KJ, Tennant PWG, Bell R, Rankin J. Maternal Overweight and Obesity and the Risk of Congenital Anomalies: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA. 2009;301(6):636-650.