

¿Qué es la atención a la preconcepción?

La atención a la preconcepción significa tomar pasos hacia una vida saludable antes de quedar embarazada. Una vida saludable puede incluir:

- Comer una dieta saludable
- Tomar suplementos de ácido fólico
- Evitar el alcohol durante el embarazo
- Evitar químicos, como:
 - Bifenol A (BPA)
 - Metilmercurio
 - Policlorobifenilos (PCB)

¿Por qué es importante la atención a la preconcepción?

Vivir un estilo de vida saludable antes de quedar embarazada mejora sus posibilidades de tener un embarazo exitoso y un bebé saludable. Debido a que el 50% de todos los embarazos en los EEUU no son planeados, es importante tomar pasos hacia una vida saludable, aunque no esté planeando quedar embarazada.

¿Por qué son importantes el folato y el ácido fólico?

El consumo de folato (una vitamina que existe naturalmente) y del ácido fólico (la forma de folato producida sintéticamente) puede prevenir los defectos del tubo neural (DTN), como la espina bífida. Los DTN pueden ocasionar un mortinato o la muerte poco después del nacimiento. Para ayudar a prevenir los DTN, las mujeres deberían consumir folato y ácido fólico antes de que el tubo neural se cierren. Esto ocurre temprano en el embarazo, en un momento en que las mujeres podrían ni siquiera saber que están embarazadas, por lo que es importante para las mujeres comenzar a consumir el folato y/o el ácido fólico antes de quedar embarazadas.

¿Cómo puedo asegurarme que tengo suficiente folato y ácido fólico en mi dieta?

La mayoría de mujeres no obtienen suficiente folato o ácido fólico en su dieta. Cocinar los alimentos reduce su contenido de folato, y una dieta pobre en carbohidratos puede reducir la ingesta de ácido fólico.

Además de recomendar una dieta saludable, su proveedor de atención a la salud también puede recomendar que tome suplementos de ácido fólico antes de quedar embarazada. La dosis recomendada de suplementos de ácido fólico es de 400 mcg/día. Esta cantidad puede ser tomada

ya sea como una multivitamina o una tableta que contiene solo ácido fólico, y es la dosis recomendada adicional a una dieta rica

¿Cuáles son algunas Fuentes de folato y ácido fólico?

El folato se puede encontrar en:

- Lentejas
- Espárragos
- Espinaca
- Lechuga romana
- Frijoles negros
- Brócoli
- Maní
- Jugo de naranja

El ácido fólico se puede encontrar en:

- Cereales fortificados
- Panes enriquecidos
- Pastas enriquecidas
- Vitaminas prenatales
- Multivitaminas
- Algunos anticonceptivos orales (Ej. Drospirenona, Etinilestradiol, Metiltetrahydrofolato)

¿Qué es el Bifenol A (BPA)?

El Bifenol A (BPA) es usado para hacer recipientes y empaques plásticos para alimentos, botellas de plástico rígido para agua y equipo médico. El BPA puede contaminar bebidas y alimentos enlatados. Este interfiere con la función normal de las hormonas en el cuerpo y es especialmente dañino durante los primeros tres meses del embarazo.

¿Qué es el Metilmercurio?

El Mercurio es un mineral que se encuentra naturalmente en el aire y en los océanos y corrientes. Como humanos, es común que estemos expuestos a una forma venenosa de mercurio, llamada metilmercurio, al comer cierta clase de pescados. Si un feto en desarrollo es expuesto al metilmercurio, puede haber consecuencias a largo plazo para su salud. Estas consecuencias incluyen retraso en el desarrollo, ceguera y parálisis cerebral.

¿Cómo puedo reducir mi exposición al BPA?

Evite:	Use:
<ul style="list-style-type: none">• Recipientes y empaques plásticos (PVC #3, Poliestireno #6 y BPA #7)• Botellas de plástico rígido para agua que no especifiquen "libre de BPA"• Alimentos enlatados, como vegetales, sopas, frutas, productos de carne, pescado y postres• Ciertas bebidas enlatadas, como los batidos sustitutos de comidas	<ul style="list-style-type: none">• Recipientes de vidrio, especialmente para calentar comida en el microondas• Botellas de vidrio o de plástico que no sean de policarbonato• Frutas y vegetales frescos o congelados

¿Qué son los policlorobifenilos (PCB)?

Los policlorobifenilos (PCB) son químicos venenosos que se encuentran en los océanos y corrientes. Estos se acumulan en los tejidos grasos de los peces. Las investigaciones han mostrado que los PCB alteran el funcionamiento normal de las hormonas y pueden contribuir al bajo peso en los hijos de madres que comen pescados contaminados.

¿Dónde puedo obtener mayor información sobre...?

Suplementos de ácido fólico:

- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU.
www.womenshealth.gov/faq/folic-acid.cfm
- Institutos Nacionales de Salud. Hoja informativa sobre los suplementos dietéticos: folato

¿Cómo puedo evitar el metilmercurio y los policlorobifenilos (PCB)?

Qué hacer:	Qué no hacer:
<ul style="list-style-type: none">• Limite la cantidad de pescado que come semanalmente.• Quítele la grasa al pescado antes de cocinarlo.• Coma pescado del que se sepa no tenga o tenga niveles bajos de metilmercurio, como trucha, salmón, tilapia, sardinas.	<ul style="list-style-type: none">• No coma pescado del que se sepa que tiene niveles altos de metilmercurio, como tiburón, pez espada, macarela.• No coma más de dos latas de atún claro (de aleta amarilla) por semana.• No coma más de 2/3 de atún blanco (o albacora) por semana.

Alcohol:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Uso del Alcohol y el embarazo.
www.cdc.gov/ncbddd/factsheets/FAS_alcoholuse.pdf
- Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. La bebida y su embarazo.
http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/DrinkingPregnancy_HTML/pregnancy.htm

Contaminantes en los alimentos:

- Consejo para la Defensa de Recursos Naturales. Químicos en las botellas de plástico: cómo saber lo que es seguro para su familia.
www.nrdc.org/health/bpa.pdf
- Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos. Mapa de ruta de la EPA para el mercurio. 2009.
www.epa.gov/mercury/executivesummary.htm
- Lo que usted debe saber sobre el mercurio en el pescado y los mariscos.
www.epa.gov/waterscience/fish/advice
- Grupo de Trabajo sobre el Medio Ambiente: Guía de alimentos. www.ewg.org/ourfood
- Médicos por la Responsabilidad Social: Peces y familias saludables
www.psr.org/resources/healthy-fish-healthy.html