

1 ¿Tengo algún riesgo para que mi hijo/a nazca con defectos congénitos?

En cada embarazo de cualquier mujer de la población existe un riesgo entre **un 2 y un 5%** para que el niño/a nazca con defectos congénitos; es lo que se conoce como **riesgo poblacional o basal**.

2 ¿Puedo hacer algo para reducir el riesgo?

Sí. Hoy día existen una serie de actitudes y medidas preventivas, que pueden ayudar a reducir el riesgo de defectos congénitos. Pero **deben ponerse en práctica desde antes de estar embarazada**.

3 ¿Por qué antes de estar embarazada?

Porque durante las **primeras semanas de gestación**, la mujer no va a saber que ya está embarazada, debido a que las pruebas de embarazo aún no son sensibles. Durante esas primeras semanas se empiezan a formar todos los órganos del futuro bebé. La exposición a cualquier factor de riesgo en estos primeros momentos puede producir abortos espontáneos y malformaciones congénitas muy graves. La mejor forma de proteger al futuro bebé desde el principio es **planear el embarazo y actuar como si ya se estuviera embarazada, aplicando los conocimientos preventivos que se exponen en este folleto**.

4 ¿Es por eso por lo que hay que tomar ácido fólico desde antes de quedarse embarazada?

Sí, porque la espina bífida y otros defectos congénitos, que se pueden prevenir tomando ácido fólico (que es la vitamina B9), se producen en las primeras semanas cuando la mujer puede no saber que ya está embarazada. La mujer que planea un embarazo, **desde antes de estar embarazada**, debe **ingerir diariamente** un comprimido que contenga **0,4mg de ácido fólico** hasta que cumpla el tercer mes de gestación (su médico, por otras razones, puede considerar que debe seguir tomándolo). Las mujeres que hayan tenido un embarazo anterior con espina bífida, deben tomar dosis de ácido fólico superior, concretamente de **4 mg diarios**.

5 ¿Influye la alimentación?

Sí. La mujer que planea un embarazo y durante el mismo, debe seguir una **alimentación equilibrada** (como la dieta mediterránea) que garantice el aporte nutritivo necesario. En general, se aconseja:

a **Evitar** comer la carne cruda o poco cocinada y/o embutidos crudos, porque pueden estar contaminados con el microorganismo que produce la toxoplasmosis; a no ser que se congelen a 20 grados bajo cero durante unos días antes de comerlos.



b **No ingerir hígado** por ser una víscera de alto contenido de vitamina A, y donde se acumulan la mayor parte de los productos potencialmente tóxicos que el animal pueda haber ingerido en su alimentación. Si tiene dudas, debe consultar con su médico.

6 ¿Existe algún riesgo por la edad de la mujer?

Sí, a partir de **los 35 años**. En las edades superiores a los 34 años empieza a aumentar el riesgo de que se produzcan anomalías en el número de cromosomas, como el síndrome de Down (que tiene tres cromosomas 21), entre otras. Sin embargo, **también existe riesgo a partir de los 35 años de edad del padre**. Lo que sucede es que las anomalías relacionadas con la edad paterna son mucho menos frecuentes que las relacionadas con la edad materna. Por eso es menos conocido el riesgo de la edad del padre.

7 ¿Se pueden evitar los riesgos relacionados con las edades de la pareja?

Sí, planeando los embarazos en las edades jóvenes. No obstante, si se está en edades de riesgo cuando se desea tener un hijo/a, se pueden hacer pruebas de diagnóstico prenatal, para detectar si hay afectación en el feto y siempre bajo control médico.



8 ¿Es verdad que los matrimonios entre parientes tienen más riesgo de defectos congénitos en sus hijos/a?

Sí, porque como todos somos portadores de diferentes genes anómalos, cuando los dos miembros de una pareja pertenecen a la misma familia, es **más probable que ambos sean portadores de los mismos genes anómalos**. Entonces cabe la posibilidad de que un mismo gen alterado se transmita al hijo/a tanto por el padre como por la madre, y al juntarse los dos en el embrión, den lugar a malformaciones y a síndromes genéticos. En estos casos, la pareja debe consultar con el médico.

9 Si ya se ha tenido una gestación con problemas con alguna anomalía congénita, ¿hay más riesgos de que esos defectos se repitan en otros embarazos?

Todo depende del tipo de anomalía que presente el niño/a afectado, de si se puede establecer la causa de las anomalías, de si la pareja es consanguínea (es decir, que los padres son parientes), entre otras cosas. En estos casos, la pareja debe acudir a su médico.

10 ¿Es cierto que las infecciones maternas son un riesgo durante el embarazo?

Sí. La rubéola, la varicela, la toxoplasmosis y el citomegalovirus, producen un incremento del riesgo de malformaciones congénitas, cuando la madre las padece durante el embarazo. Otras, como la hepatitis y el SIDA, aunque no hay evidencias de que produzcan malformaciones, pueden ser transmitidas al feto.

11 ¿Qué puedo hacer para evitar el riesgo de infección durante el embarazo?

Lo primero es, **antes de quedarte embarazada**, acudir al médico para que mediante un análisis te diga si estás inmunizada contra la rubéola, la varicela, la toxoplasmosis y el citomegalovirus. En caso de que no lo estuvieras, si existe vacuna, por ejemplo frente a la rubéola, debes vacunarte tres meses antes del embarazo. Para las situaciones en las que no estés inmunizada, pero no hay disponible una vacuna específica, debes **acudir a tu médico para ser informada de las medidas preventivas que debes seguir**.

Toda la información incluida en este folleto está muy resumida. Por eso, si tienes alguna duda sobre estos aspectos, si deseas más información de alguno de ellos, o se te plantean otras dudas sobre otras situaciones no incluidas aquí, puedes llamarnos al **Servicio de Información Telefónica para la Embarazada (SITE)**, al teléfono:

(91 822 24 36



En este servicio, atendido por médicos expertos en esta área, se ofrece información, sin coste alguno, tanto por teléfono como mediante un informe escrito, siempre que desees recibirlo.



FUNDACIÓN
para la investigación
sobre defectos congénitos
1000

www.fundacion1000.es


Junta de
Castilla y León

PREVENIR