

Cómo Tomar Decisiones Beneficiosas

Presentado por:
Los estudiantes de cuarto año de
Enfermería de Missouri Western
State University

Esta presentación ha sido patrocinada por una beca comunitaria de “March of Dimes”

Este material está sólo destinado a ofrecer información y no constituye consejo médico. Las opiniones aquí expresadas son las del autor/de los autores y no reflejan necesariamente las opiniones de la organización “March of Dimes”.

Tomando Decisiones Beneficiosas

- ◆ Toma ácido fólico diariamente
- ◆ Evita la contaminación por plomo
- ◆ Evita el alcohol
- ◆ Evita fumar
- ◆ Evita las drogas
- ◆ Consulta con un profesional de asistencia sanitaria sobre el uso de medicamentos recetados



ÁCIDO FÓLICO



¿Quién necesita ácido fólico?

- ◆ Todo el mundo
- ◆ Cualquier mujer que podría quedar embarazada
- ◆ Mujeres embarazadas

¿Qué es el ácido fólico?

- ◆ Una vitamina B esencial que puede ayudar a reducir defectos congénitos si se toma diariamente en cantidades adecuadas de 400 microgramos.

¿Qué fuentes contienen ácido fólico?

- ◆ Naranjas
- ◆ Lechuga
- ◆ Harina de avena
- ◆ Cereales enriquecidos
- ◆ Vitaminas
- ◆ Frijoles
- ◆ Cacahuetes

¿Por qué se debe tomar ácido fólico?

- ◆ Para prevenir defectos del tubo neural que pueden ocurrir en las primeras seis semanas de embarazo, frecuentemente antes de que la mujer sepa que está embarazada
- ◆ Se ha demostrado que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y de derrame cerebral
- ◆ También es posible que reduzca el riesgo de desarrollo de otros defectos congénitos como paladar hendido

¿Qué es DTN?

- ◆ Defectos del Tubo Neural
- ◆ El tubo neural se forma en el embrión y después se cierra. Más tarde se convierte en la columna vertebral, el cerebro y el cráneo del bebé.
- ◆ Los defectos del tubo neural ocurren cuando el tubo no se cierra correctamente, lo que deja el cerebro y la columna vertebral expuestos al líquido amniótico.

Defectos del tubo neural

- ◆ Espina bífida
- ◆ Anencefalia

-
- ◆ Los defectos del tubo neural son una de las anomalías congénitas más comunes. Tales defectos son el resultado de un cierre incorrecto del tubo neural embrionario.
 - ◆ El defecto menos severo se llama espina bífida, y en él el cuerpo vertebral no se forma por completo. Sin embargo el defecto no está abierto.

◆ Los defectos del tubo neural abiertos (sin que los cubra la piel), pueden incluir un mielomeningocele, en que los meninges sobresalen por el defecto.

◆ En el sitio de internet que sigue se muestra un mielomeningocele en que el defecto es bastante grande como para permitir que los meninges y una porción de la médula espinal sobresalgan por él.

◆ <http://www-medlib.med.utah.edu/WebPath/PEDHTML/PE D027.html>

Entre el 50% y el 70% de defectos congénitos podrían prevenirse si las mujeres tomaran por lo menos 400 microgramos de ácido fólico (Vitamina B) diariamente antes de la gestación y durante las primeras semanas del embarazo.

¿Cuánto ácido fólico se recomienda tomar cada día?

◆ 400 microgramos

¿Quién debe tomar ácido fólico?

Todas las mujeres en edad fértil
(14-45 años)



Envenenamiento por plomo



¿Qué consecuencias puede tener el envenenamiento por plomo?

- ◆ Daño al feto
- ◆ Problemas de fertilidad en hombres y mujeres
- ◆ Hipertensión arterial
- ◆ Enfermedades neurológicas
- ◆ Dolor de músculos y articulaciones
- ◆ Problemas de memoria y concentración

Qué hacer si se sospecha que se ha estado expuesto al plomo...

Informar al Departamento de Salud y hacerse un análisis de exposición al plomo.

¿Cuáles son algunas fuentes que contienen plomo?

- ◆ Pintura que contiene plomo
- ◆ Agua corriente de tuberías de plomo
- ◆ Persianas fabricadas fuera de los EE.UU. antes de julio de 1966
- ◆ Casas construidas antes de 1978



ALCOHOL

¿Cuáles son los peligros del consumo de alcohol?

- ◆ Capacidad para tomar decisiones disminuida
- ◆ Reflejos más lentos de lo habitual
- ◆ Puede causar defectos congénitos como el Síndrome de Alcohol Fetal (SAF)

¿Qué cantidad de alcohol puede causar defectos congénitos?

-Cualquier cantidad puede causar defectos

Un Sitio Web de FAS

- ◆ [http://wings.buffalo.edu/courses/fa01/cds/611/Fetal Alcohol Syndrome/FAS](http://wings.buffalo.edu/courses/fa01/cds/611/Fetal%20Alcohol%20Syndrome/FAS) con la imagen en su **contexto original**



Fumar

¿Qué consecuencias tiene fumar??

- ◆ Causa la restricción de los vasos sanguíneos, lo que impide que la sangre fluya correctamente a todos los órganos del cuerpo y al nonato
- ◆ Puede provocar partos prematuros
- ◆ Puede causar nacimiento de neonatos de bajo peso

Fumar es la causa de muertes prematuras e incapacidades más fácil de prevenir



DROGAS

¿Qué debes saber sobre las drogas y los medicamentos?

- ◆ Todas las drogas pueden afectar al cuerpo, causando nacimientos prematuros y defectos congénitos.
- ◆ Si piensas que puedes estar embarazada, debes consultar con un médico antes de tomar cualquier medicamento sin receta así como los recetados, por ejemplo “accutane”.

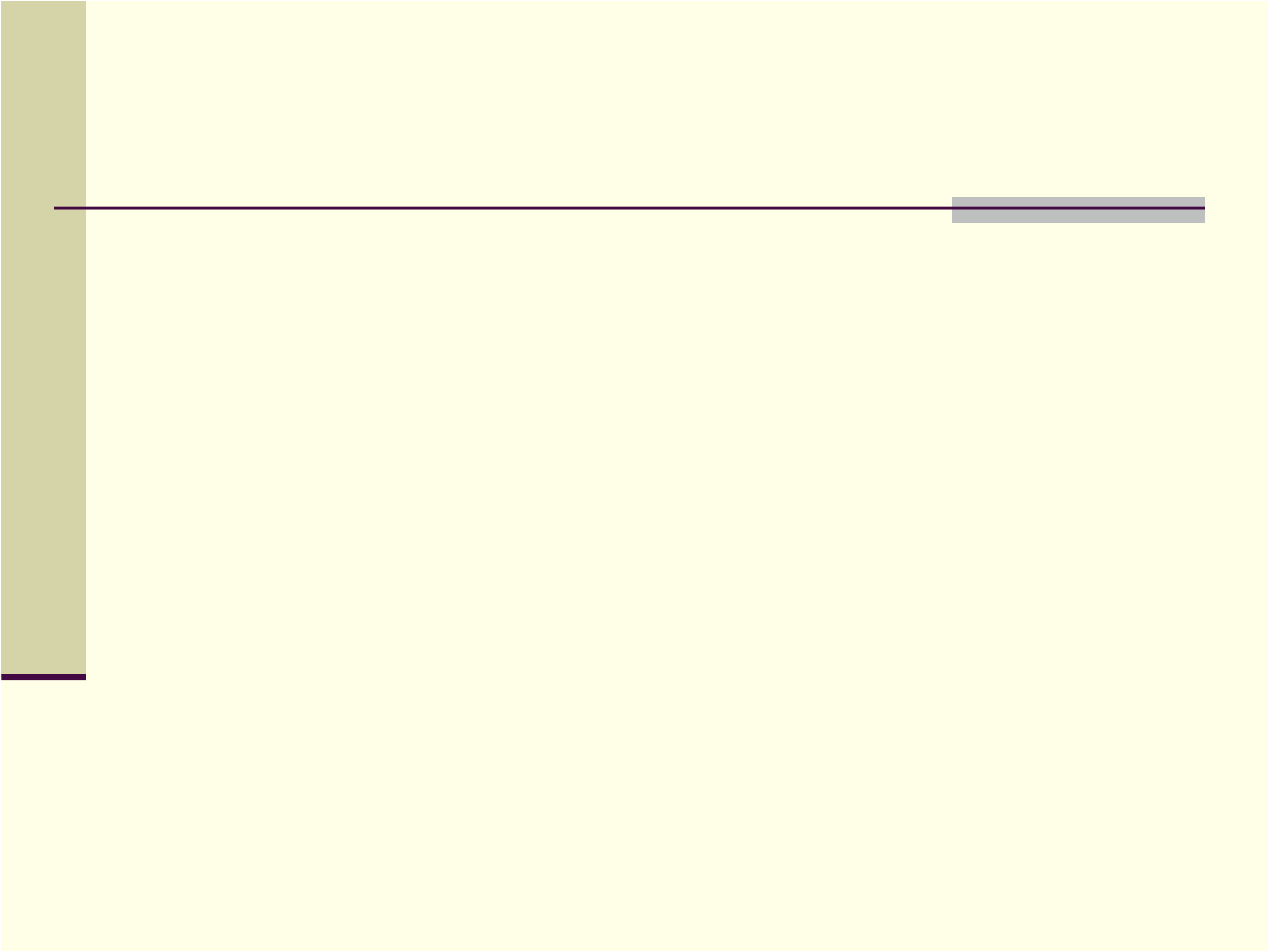
-
- ◆ <http://www.canadiancontent.net/en/jd/go?Url=http://www.anencephaly.net/mary.html>

¿Dónde puedes obtener más información sobre el ácido fólico?

- ◆ La Fundación de Defectos Congénitos de “March of Dimes” - www.modimes.org
- ◆ Centers for Disease Control and Prevention (El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades) - www.cdc.gov
- ◆ Spina Bifida Association of America (La Asociación de Espina Bífida de América) - www.sbaa.org
- ◆ The U.S. Food and Drug Administration (La Administración Nacional de Alimentos y Medicamentos) - www.cfsan.fda.gov

¿Dónde puedes obtener mas información sobre recursos sobre salud en St. Joseph?

- ◆ www.mwsc.edu/nursing/mod/resources.html/



Pregunta 1

¿Qué es el ácido fólico?

- A. Un mineral**
- B. Una cura de hierbas**
- C. Vitamina B**
- D. Un vegetal**

Pregunta 1

¿Qué es el ácido fólico?

C. Vitamina B

Pregunta 2

¿Qué fuentes contienen ácido fólico?

- A. Frijoles negros y cereales enriquecidos**
- B. Pizza**
- C. Papas**
- D. Hierro**

Pregunta 2

¿Qué fuentes contienen ácido fólico?

A. Frijoles negros y cereales enriquecidos

Pregunta 3

¿Qué cantidad de ácido fólico necesitas diariamente?

- A. 20 miligramos**
- B. 40 miligramos**
- C. 400 microgramos**
- D. 1000 microgramos**

Pregunta 3

¿Qué cantidad de ácido fólico necesitas diariamente?

C. 400 microgramos

Pregunta 4

¿Cuándo es el ácido fólico más importante en la dieta de una mujer?

A. A partir de los 21 años de edad

B. Nunca

C. En cualquier momento de la vida

D. En edad fértil (14-45 años)

Pregunta 4

¿Cuándo es el ácido fólico más importante en la dieta de una mujer?

D. En edad fértil (14-45 años)

Pregunta 5

¿Qué son los defectos del tubo neural?

- A. Embarazo tubárico**
- B. La espina dorsal no se cierra correctamente, dejando el cerebro y la columna vertebral expuestos.**
- C. Anormalidad de los cromosomas que ocurre después del nacimiento**

Pregunta 5

¿Qué son los defectos del tubo neural?

B. La espina dorsal no se cierra correctamente, dejando el cerebro y la columna vertebral expuestos

Pregunta 6

¿Cuál de los siguientes no es un beneficio derivado de tomar ácido fólico?

- A. Menor riesgo de contraer enfermedades del corazón**
- B. Menor riesgo de derrame cerebral**
- C. Menor riesgo de dar a luz bebés de bajo peso**
- D. Menor riesgo de otros defectos**

Pregunta 6

¿Cuál de los siguientes no es un beneficio derivado de tomar ácido fólico?

C. Menor riesgo de dar a luz bebés de bajo peso

Pregunta 7

¿Dónde hay plomo?

- A. En la comida**
- B. En casas construidas antes de 1978**
- C. En los lápices**
- D. En el papel**

Pregunta 7

¿Dónde hay plomo?

**B. En casas construidas antes
de 1978**

Pregunta 8

¿Cuál de los siguientes es un efecto dañino de fumar?

- A. Bebés de bajo peso**
- B. Síndrome de “hiperactividad”**
- C. Diabetes**
- D. Periodos en que se puede mantener la atención más prolongados**

Pregunta 8

¿Cuál de los siguientes es un efecto dañino de fumar?

A. Bebés de bajo peso

Pregunta 9

¿Cuál de los siguientes no es un efecto de tomar alcohol?

- A. Capacidad para tomar decisiones disminuida**
- B. Síndrome Fetal de Alcohol**
- C. Reflejos más lentos de lo habitual**
- D. Capacidad de solucionar problemas**

Pregunta 9

¿Cuál de los siguientes no es un efecto de tomar alcohol?

D. Capacidad de solucionar problemas

Pregunta 10

¿Cuáles son los efectos que tienen las drogas en los nonatos?

- A. Crecimiento y desarrollo más rápido**
- B. No afectan al feto**
- C. Defectos congénitos y nacimiento prematuro**
- D. Ningunas de las opciones anteriores**

Pregunta 10

¿Cuáles son los efectos que tienen las drogas en los nonatos?

C. Defectos congénitos y nacimiento prematuro