

# ¡Planificando su futuro!

La mayoría de los defectos congénitos pueden ocurrir en etapas tempranas del embarazo.

## Considere los siguientes pasos para prevenirlos:

- **Tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.** Debe consumirlo tres meses antes de quedar embarazada y durante el embarazo. Puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y en la columna vertebral como la espina bífida.
- **No consumir alcohol durante el embarazo.** Puede ocasionar que el bebé nazca con trastornos del espectro alcohólico fetal.
- **No fumar durante el embarazo.** Esto puede ocasionar la muerte del bebé, un parto prematuro y ciertos defectos de nacimiento como lo es el labio o paladar hendido.
- **No haga uso de sustancias controladas.** Las sustancias controladas pueden causar la muerte del bebé, un nacimiento prematuro, bebé con bajo peso al nacer y otros problemas de salud.
- **Mantener controlada su azúcar en sangre.** Un nivel alto en sangre aumenta la probabilidad de parto prematuro o un bebé más grande de lo normal.



Puede comunicarse al **1-866-488-5992** con el Programa de **Humana Beginnings** de lunes a viernes en horario de 9:30 a.m. - 6:30 p.m. Obtendrá información valiosa acerca del cuidado de su embarazo.

Presentado por: Alba M. Rodríguez Colón, HE,BSHE,MA  
Fuente: CDC - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

**Humana**®

PRHJUMSP

**Humana**Health  
en tu empresa

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711).