

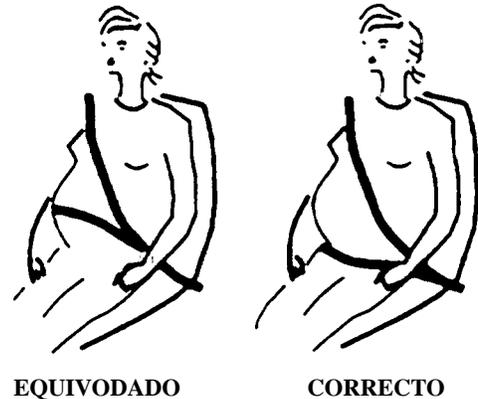
## Consejos de seguridad: en casa, en el trabajo y cuando está de viaje (Safety Tips: at Home, at Work, and on the Go)

### Use cinturones de seguridad

Todos los años mueren bebés aún no nacidos a causa de lesiones sufridas por las madres embarazadas. El American College of Obstetricians and Gynecologists aconseja a las mujeres embarazadas que los cinturones de seguridad son eficaces y se deben usar.

### El uso correcto de los cinturones de seguridad:

- Coloque el cinturón de regazo bajo, por debajo del bebé.
- Coloque la correa para el hombro sobre el hombro y atravesando el centro del pecho (nunca por debajo de los brazos).
- Use los cinturones de seguridad cada vez que se sube al auto.



### Evite los saunas, los jacuzzi y las piscinas de hidromasaje

(temperaturas por encima de 102° F)

La exposición prolongada al calor extremo durante la primera parte del embarazo, como en los saunas o los jacuzzis, puede elevar la temperatura del cuerpo de la madre, ocasionando una fiebre que enlentece el desarrollo fetal. Si la temperatura del agua se fija a un nivel que le resulte cómodo (no demasiado caliente), es probable que pueda disfrutar de un agradable baño largo. Si se siente muy caliente, es hora de salir del agua.

### Tenga cuidado con las actividades y los deportes

Esto se refiere especialmente a cualquier actividad que requiera equilibrio o movimientos rápidos y abruptos. Las articulaciones del cuerpo se relajan durante el embarazo como resultado de cambios hormonales. De manera que tiene una mayor tendencia a lastimarse con ciertas actividades.

### Evite las radiografías

Esto es especialmente cierto durante el primer trimestre, dado que la radiación interfiere con el desarrollo temprano del bebé.

### Tenga cuidado con los agentes domésticos

Use agentes para la limpieza doméstica y pintura en una zona con buena ventilación. No se olvide de evitar las pinturas que contengan plomo.

### Tenga cuidado de los peligros de los herbicidas y los insecticidas

Su presencia en el aire y en la comida ha sido asociada con los abortos espontáneos y los defectos de nacimiento. No deje de lavar todas las frutas y las verduras.

## **Aprenda cómo prevenir la toxoplasmosis**

La toxoplasmosis es una leve infección en adultos que puede presentarse con síntomas parecidos al resfrío o, a veces, sin ningún síntoma. Esta infección puede ocasionar defectos de nacimiento o la muerte en el bebé no nacido. Los portadores comunes de toxoplasmosis incluyen los gatos (especialmente los gatos que están afuera) y las verduras crudas y las carnes.

Para ayudar a prevenir la toxoplasmosis:

- No cambie la arena para el gato durante su embarazo
- Evite tocar arena o tierra en donde los gatos han defecado.
- Lávese las manos bien después de tocar a su gato.
- Cocine bien las carnes.
- Lave bien las verduras.

## **Tenga cuidado mientras trabaja**

- Evite levantar objetos pesados.
- Tenga cuidado en los trabajos que requieren equilibrio o movimientos abruptos.
- Evite estar sentada o parada por mucho tiempo. Si es posible, camine frecuentemente por distancias cortas para cambiar su posición.
- Si tiene preguntas sobre los derechos o beneficios del empleado comuníquese con:

The Equal Rights Division  
201 E. Washington Avenue  
P. O. Box 8928  
Madison, Wisconsin 53708  
608-264-8752

## **Evite los peligros de los productos químicos en su lugar de trabajo**

Los estudios científicos han demostrado que la exposición a ciertos productos químicos en el lugar de trabajo puede ocasionar problemas graves durante el embarazo, incluyendo perder el bebé o un nacimiento prematuro. Estos agentes incluyen agentes anestésicos, drogas citotóxicas, óxido de etileno, plomo, mercurio de metileno, disolventes orgánicos, y pesticidas. Si tiene preguntas o si quisiera que se inspeccionara su lugar de trabajo, llame al National Institute for Occupational Safety and Health (Instituto Nacional para Seguridad y Salud Ocupacional) al 800-356-4674.

Si un miembro de la familia trabaja con plomo, es mejor pedirle que él o ella se cambie la ropa y los zapatos antes de regresar a la casa. Hay pruebas que el polvo de plomo, cuando se trae a la casa en las ropas o en los zapatos, puede afectar negativamente a otros miembros de la familia.

***Si tiene preguntas o inquietudes acerca de la exposición durante el embarazo, puede llamar a la línea gratuita de exposición durante el embarazo al 800-442-6692.***