

# Cosas que debe evitar

## DURANTE EL EMBARAZO

El embarazo puede ser emocionante, pero también un momento para ser cauteloso con lo que come y participar en ciertas actividades. Por su salud y la salud de su bebé, lo siguiente son algunas cosas que los expertos recomiendan evitar cuando esta embarazada.

### Qué debe evitar

Ciertos alimentos y bebidas pueden poner en riesgo a una infección bacteriana o exponerla a altos niveles de sustancias que podrían dañar a su bebé en desarrollo. Los ejemplos incluyen:

- ⊗ **Jamones, embutidos y ensaladas de deli**
- ⊗ **Productos lácteos y jugos no pasteurizados**
- ⊗ **Pescado con altos niveles de mercurio**
- ⊗ **Carne y pescado crudo**
- ⊗ **Huevo crudo**
- ⊗ **Alcohol - NO** hay cantidad segura, **NO** hay tipo seguro, y **NO** hay tiempo seguro para tomar durante el embarazo
- ⊖ **Cafeína** - limitar la ingesta a menos de 200 miligramos (1.5 tazas) por día

### Tenga cuidado

Actividades que puedan elevar su temperatura corporal muy alta o ponerla en riesgo a una caída o lesiones físicas. Los ejemplos incluyen:

- ⊗ **Bañeras de hidromasajes y saunas**
- ⊗ **Yoga caliente o Pilates**
- ⊗ **Exposición al calor extremo**
- ⊗ **Deportes de contacto**
- ⊗ **Levantar cosas pesadas**

### También evite

Exposición a toxinas o productos químicos nocivos.

- ⊗ **Cambiar una caja de arena para gatos**
- ⊗ **Humos de pintura**
- ⊗ **Humo de segunda mano**
- ⊗ **Drogas ilícitas**

### Medios

<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/foods-to-avoid-during-pregnancy/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322873>

### Para más información

[fasdmap.org](https://fasdmap.org)

@MAPFASD

@medicalassistantpartnership