RIESGO DE RECURRENCIA

-No olvide que si Ud. ya tuvo un hijo fisurado o si tiene un pariente portador de una malformación DEBE CONSULTAR CON SU MÉDICO PARA QUE LE ADMINISTRE UNA DOSIS ADECUADA DE ACIDO FÓLICO

EN CHILE SU TRATAMIENTO INTEGRAL ESTÁ GARANTIZADO POR EL "AUGE"

NO OBSTANTE EN Chile más del 95% de los niños portadores de fisura labio palatina no terminan sus tratamientos integrales quedando con severas secuelas.

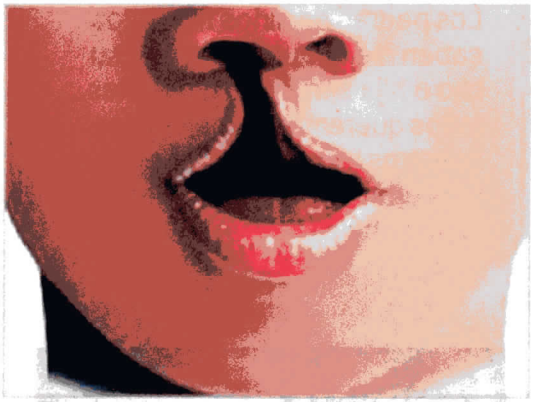
ACIDO FOLICO Y VITAMINA B12 EN LOS ALIMENTOS

El ácido fólico contenido en seleccionadas fuentes de alimento:

Alimento	Cantidad	Microgramos (mcg) de folato
Levadura de cerveza	1 cucharada	313
Hígado de ternera	85 gramos	123
Espinaca cruda	1 taza	106
Espinaca cocida	Media taza	82
Jugo de naranja	170 gramos	102
Cereales	Media taza	50-100
Lechuga repollada	Una taza	98
Lechuga romana	Una taza	0-20
Betarraga, cocinada	Media taza	66
Palta	Una mitad	59
Brócoli, cocinado	Media taza	44
Gérmen de trigo	Dos cucharadas	40
Frijoles rojos, cocinados	Media taza	34
Plátanos	Una mitad	33
Repollitos de Bruselas, coc.	Media taza	28
Pan integral	Una rebanada	16
Pan blanco	Una rebanada	10

La vitamina B12 contenida en seleccionadas fuentes de alimento:

Alimento	Cantidad	Microgramos (mcg) de Vitamina B12
Hígado de ternera	85 gramos	68.0
Almejas, enlatadas	Media taza	19.1
Ostras, enlatadas	99 gramos	18.0
Atun	57 gramos	1.32
Yogur	1 taza	1.06
Leche, sin grasa	1 taza	0.95
Lenguado	85 gramos	0.85
Huevos	Uno grande	0.77
Pollo	85 gramos	0.36
Queso tipo Cheddar	28 gramos	0.32



¿Podemos prevenir el labio leporino y la fisura palatina?

SI, ES POSIBLE!

Hay evidencia científica que una significativa proporción de fisura de labio y paladar se puede

PREVENIR!

ROTARY CLUB CONCEPCION

FAC. ODONOTOLOGIA U de C

Los padres de niños fisurados saben mejor que nadie que su hijo o hija son niños diferentes., todos queremos lo mejor para nuestros hijos. Razón por lo cual quisiéramos compartir vuestro justo anhelo.-

COMO SE ORIGINAN

- Las fisuras oro faciales son causadas por interacciones entre factores genéticos y ambientales
- Los factores genéticos crean una susceptibilidad hacia las fisuras. Cuando estos interactúan con factores ambientales se desarrolla una fisura.
- Mecánicamente la fisura se produce cuando los procesos maxilares (futuro paladar) no se desarrollan y por lo tanto no se unen.
- En general cualquiera influencia que pudiera retardar este proceso de crecimiento o muerte de estas células podrían causar la persistencia de este espacio y dar origen a una fisura.

No espere los síntomas de embarazo para comenzar su tratamiento preventivo.

No espere los síntomas de embarazo para comenzar su tratamiento preventivo.

Planifique su embarazo.
Inicie su tratamiento preventivo en etapa periconcepcional (**dos a tres meses antes de la concepción.)**

REGLAS BASICAS :

1.Planifique su embarazo.-
2. Practíquese una **evaluación genética**
Consulte a su medico
3. **Aprenda sobre prevención**
4. !Cambie su estilo de vida!
•No fume
•No beba bebidas alcohólicas
•Practique ejercicios y mantengas sus actividades
5.Duerma las horas suficientes
•Vea la mejor manera de superar el estrés
6.-Seleccione su dieta para asegurarse que está consumiendo los nutrientes necesarios.
a) Seleccione los alimentos
b)Consuma verduras y frutas frescas
c)Prefiera el pescado
d)Reduzca las comidas
f)Piense dos veces antes de comer comida rápida.
g)Evite endulzantes y bebidas con colorantes
h)Consuma ácido fólico en su dieta.-

TRES Requisitos necesarios para el desarrollo embrionario favorable del feto

1.Madre saludable
2.Estilo de vida de los padres saludable
3. Nutrición sana, polivitamínica, acido fólico

Existen tres maneras para ingerir suficiente Acido Fólico

1.-Tome tabletas que contengan 400mg Microgramos de Acido Fólico

2.-Tome desayuno fortificado con cereales diariamente que contenga 100% de Acido Fólico recomendado

3.-Consuma alimentos enriquecidos con Acido Fólico (cereales, frutas, verduras etc. a través de una dieta variable.-

Consultas: rotaryconcepcion@tie.cl
Dr. Héctor Montoya S.