



LAS LATINAS

somos unas madres extraordinarias...

Entonces, ¿por qué es más común que tengamos bebés con ciertos defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral?

Muchas latinas tienen bebés con ciertos defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral. Estos defectos pueden causar parálisis en el bebé o incluso su muerte.

Pero hay buenas noticias:

- Los estudios muestran que tomar suficiente ácido fólico todos los días puede reducir el riesgo de tener un bebé con estos defectos de nacimiento.
- Se pueden comprar vitaminas que contienen 400 microgramos (mcg) de ácido fólico en cualquier tienda o farmacia, sin receta médica.

Haber tenido ya un bebé sano no es garantía de que en el futuro no tendrá un bebé sin defectos de nacimiento. Por eso, proteja a sus futuros bebés. Tome 400 mcg de ácido fólico todos los días durante su edad fértil.



¡Comience ahora!

Tome ácido fólico ahora... porque el ser madre comienza antes del embarazo.



Para obtener más información:

1-800-232-4636 (CDC-INFO)
www.cdc.gov/acidofolico

