



Haz algo hoy por los bebés del mañana

(Uno de ellos podría ser el tuyo).

Si esperas ser madre algún día, recuerda tomar ácido fólico a diario para prevenir los defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.

El ácido fólico ayuda a prevenir ciertos defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral. **Pero hay que tomarlo antes de que quedar embarazada.** Estos defectos graves pueden causar parálisis en el bebé o incluso su muerte.

Haz todo lo que puedas para proteger a tu futuro bebé. Toma una vitamina que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días. Estas vitaminas se pueden comprar sin receta médica en cualquier tienda o farmacia.



Toma ácido fólico hoy para prevenir defectos de nacimiento graves mañana.



Para obtener más información sobre el ácido fólico y los defectos de nacimiento, llama al:

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

