



# Haz algo hoy por los bebés del mañana

*(Uno de ellos podría ser el tuyo).*

Si esperas ser madre algún día, recuerda tomar a diario una vitamina que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico para prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral. Así, cuando quedes embarazada, la vitamina ayudará a prevenir ciertos defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral. Estos defectos pueden causar parálisis en el bebé o incluso su muerte.

Puedes comprar estas vitaminas 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](http://www.cdc.gov/acidofolico)

