

# Haz algo hoy por todos los bebés del mañana (Uno de ellos podría ser el tuyo)

Si esperas ser madre algún día, no tienes al destino. Durante tus años fértiles, toma todos los días una vitamina que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico.

Tomar ácido fólico ayuda a prevenir algunos graves defectos del cerebro y la columna vertebral. **Pero hay que tomarlo antes de que quedes embarazada.** Estos defectos son graves y pueden causar parálisis o, peor aún, la muerte del bebé.

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

Para más información sobre el ácido fólico y los defectos de nacimiento, llama al **1-800-232-4636** (CDC-INFO) o visita **[www.cdc.gov/acidofolico](http://www.cdc.gov/acidofolico)**.

Este anuncio es cortesía del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

