

Las  
**latinas**  
somos unas madres  
extraordinarias...



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

## ¿Por qué el ácido fólico es tan importante para las latinas?

Los estudios demuestran que, comparadas con otras mujeres, las latinas tienen más bebés con ciertos defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.

## ¿Cuándo se forman estos defectos y por qué?

- Ocurren en las primeras semanas del embarazo, cuando se forman el cerebro y la columna vertebral.
- Así que sucede mucho antes de que usted se entere de que está embarazada.
- Tomar ácido fólico todos los días antes de quedar embarazada ayuda a prevenir los defectos del cerebro y la columna vertebral.
- Debido a que muchos embarazos no son planificados con anticipación, todas las mujeres deben tomar una vitamina que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico cada día durante sus años fértiles.

## ¿Cuáles son estos graves defectos?

- El defecto más común es la espina bífida. Este problema afecta la columna vertebral. Causa pérdida de movimiento en la parte baja del cuerpo (parálisis).
- Otro tipo de defecto de nacimiento es la anencefalia. Este problema afecta el cerebro y causa la muerte del bebé.



Espina bífida



Anencefalia

## ¿Qué puedo hacer para prevenir algunos defectos del cerebro y la columna vertebral?

- Tome todos los días una vitamina que contenga ácido fólico.
- Tomar ácido fólico diariamente y antes del embarazo ayudará a prevenir hasta en un 70% el riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.

## ¿Cómo puedo obtener suficiente ácido fólico?

### Supplement Facts

Folic Acid 400mcg 100%

- Casi todas las multivitaminas disponibles para la venta tienen la cantidad que usted necesita. Si las multivitaminas le sientan mal, procure tomarlas junto con alguna comida o a la hora de acostarse.
- Puede conseguir pastillas de ácido fólico. Éstas son pequeñas y fáciles de tragar. También puede conseguir vitaminas que se pueden masticar.

### Nutrition Facts

Folic Acid 400mcg 100%

- Se pueden comprar ciertos tipos de cereales enriquecidos con ácido fólico. Lea la etiqueta para asegurarse de que contenga 400 mcg de ácido fólico, que es la cantidad diaria que necesita la mujer.





## Aunque haya tenido un bebé saludable antes...

Muchas mujeres creen que, por haber tenido un bebé saludable antes, no deben preocuparse por los defectos de nacimiento. Pero cada embarazo es diferente, y cuando usted se entere de que está embarazada, el cerebro y la columna vertebral de su bebé ya estarán formados. Es por eso que, si existe el riesgo de quedar embarazada, es importante tomar el ácido fólico todos los días.

## Para más información:

1-800-232-4636 (CDC-INFO)  
[www.cdc.gov/acidofolico](http://www.cdc.gov/acidofolico)

**Ácido Fólico Ahora**  
Porque el ser madre comienza antes de su embarazo.

