



LAS LATINAS

somos unas madres extraordinarias...



Entonces, ¿por qué es más común que tengamos bebés con algunos defectos congénitos graves 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 congénitos 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, 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 grave es la anencefalia. Este problema afecta el cerebro y puede causar la muerte del bebé.



Espina bífida



Anencefalia

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

- Tomar 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 congénitos del cerebro y la columna vertebral.

¿Cómo puedo obtener suficiente ácido fólico?

- 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.
- Puede 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.



Supplement Facts	
Serving Size 1 Tablet	
Amount Per Serving	% DV
Vitamin A 1,050 mcg (29% as Beta-Carotene)	117%
Vitamin C 60 mg	67%
Vitamin D ₃ 25 mcg (1,000 IU)	125%
Vitamin E 13.5 mg	90%
Vitamin K 25 mcg	21%
Thiamin 1.5 mg	125%
Riboflavin 1.7 mg	131%
Niacin 20 mg	125%
Vitamin B ₆ 2 mg	118%
Folate 667 mcg DFE (400 mcg Folic Acid)	167%
Vitamin B ₁₂ 6 mcg	250%
Biotin 30 mcg	100%
Pantothenic Acid 10 mg	200%
Calcium 200 mg	15%
Iron 18 mg	100%
Phosphorus 20 mg	2%
Iodine 150 mcg	100%
Magnesium 50 mg	12%
Zinc 11 mg	100%
Selenium 55 mcg	100%
Copper 0.5 mg	56%
Manganese 2.3 mg	100%
Chromium 35 mcg	100%
Molybdenum 45 mcg	100%
Chloride 72 mg	3%
Potassium 80 mg	2%

*Daily Value (DV) not established.



Aunque haya tenido un bebé saludable antes.

Muchas mujeres creen que, por haber tenido un bebé saludable antes, no deben preocuparse por los defectos congénitos. 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

Ácido Fólico Ahora

Porque el ser madre comienza antes de su embarazo.



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention