

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

Si esperas ser madre algún día, no tientes al destino. Durante tus años fértiles, toma todos los días una vitamina que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico. Así, cuando quedes embarazada, la vitamina ayudará a prevenir algunos graves defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral. Estos defectos pueden causar parálisis o, peor aún, la muerte del bebé.

Puedes comprar estas vitaminas 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.



Ácido fólico hoy, para prevenir graves defectos de nacimiento mañana.