

Aunque no te estés cuidando, ten cuidado de hacer todo lo posible para prevenir graves defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.



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.



Hoy y todos los días, toma una vitamina con ácido fólico.