



# 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?

Muchas latinas tienen bebés con algunos graves defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral. Estos defectos pueden causar parálisis o, peor aún, la muerte del bebé.

Pero hay buenas noticias:

- Los estudios demuestran que tomar suficiente ácido fólico todos los días puede reducir el riesgo de tener un bebé con estos defectos de nacimiento.
- Se pueden comprar vitaminas que contengan 400 microgramos (mcg) de ácido fólico en cualquier tienda o farmacia, sin receta médica.

Haber tenido ya un bebé saludable no es garantía de que en el futuro tenga un bebé sin defectos de nacimiento. De manera que, proteja a su futuro bebé. Tome todos los días 400 mcg de ácido fólico durante sus años fértiles.

¡Comience ahora! Para conocer más, llame al 1-800-232-4636 (CDC-INFO) o visite [www.cdc.gov/acidofolico](http://www.cdc.gov/acidofolico).



Toma ácido fólico ahora...porque el ser madre comienza antes del embarazo.