

## Un minuto de salud con los CDC

*Monitorización del progreso hacia el logro de los objetivos de Gente Saludable 2010 -19 estados*

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Bienvenido a *Un minuto de salud con los CDC*.

El tener un bebé saludable puede depender de las decisiones que la madre toma antes, durante y después del embarazo. La mayoría de las personas sabe que fumar y tomar alcohol durante el embarazo puede causar problemas de salud graves en el recién nacido. Las decisiones de la madre, después del parto, también pueden afectar la salud del bebé. La lactancia materna y acostar al bebé boca arriba, por ejemplo, son algunos factores importantes que ayudan a mantener a su bebé saludable.

Lo que una mujer hace, aun antes de quedar embarazada, también puede afectar al bebé. Los CDC creen que aquí es donde existe un problema porque, de acuerdo a un reciente informe, un alto porcentaje de las mujeres no está consumiendo la cantidad necesaria de ácido fólico, el cual es importante para prevenir defectos congénitos en el recién nacido.

Los CDC recomiendan que todas las mujeres entre los 15 y los 44 años de edad tomen 400 miligramos de ácido fólico por lo menos cuatro veces a la semana, aun cuando no estén planeando un embarazo.

Para obtener más información sobre la salud visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a *CDC en Español*. Le invitamos a que nos acompañe la próxima semana en una nueva emisión de *Un minuto de salud con los CDC*.