

¿Piensa tener un BEBÉ?

Las madres sanas que  
toman ácido fólico tienen  
**bebés más sanos**



La historia de Emma

# Ácido fólico para bebés sanos



Este mensaje de salud fue traído a usted por medio del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Emma y su esposo piensan que ya están listos para comenzar una familia.



Para tener un bebé sano, Emma debe asegurarse de que su cuerpo esté sano antes de quedar embarazada. De inmediato ve a un médico en la clínica local.



Emma le pregunta a su médico qué puede hacer ahora para mejorar sus posibilidades de tener un bebé sano.



Hay muchos hábitos buenos de salud que debe comenzar a practicar antes de quedar embarazada. Una de las cosas que el médico le menciona a Emma es una vitamina llamada ácido fólico.



Emma aprendió que el ácido fólico puede prevenir defectos congénitos graves tanto del cerebro como de la espina dorsal del bebé.



Los niños que nacen con estos defectos congénitos probablemente no puedan correr, caminar ni jugar como otros niños. Algunos de estos bebés podrían incluso morir antes de que nazcan o inmediatamente después de su nacimiento.



El médico le explica a Emma que estos defectos congénitos pueden aparecer durante las primeras semanas de gestación, antes de que la mujer sepa que está embarazada.



Por eso es tan importante que Emma tome ácido fólico todos los días. Debe tomarlo antes de quedar embarazada, durante el embarazo y todos los días a partir de entonces.

Emma pregunta cuánto ácido fólico debe tomar.

El médico dice que todas las mujeres deben:

**Tomar una vitamina que contenga ácido fólico diariamente**



O



**Comer diariamente una taza de cereales de desayuno que aporten el 100% del Requerimiento Nutricional Diario (RND) de ácido fólico.**

Cualquiera de estas opciones tiene suficiente ácido fólico para ayudar a que el bebé de Emma sea sano. Solo debe mirar la etiqueta en el paquete de su cereal o vitamina para asegurarse de que diga "100%" junto a ácido fólico.





Emma aprendió que es fácil tomar suficiente ácido fólico.

Ni siquiera necesita una receta.

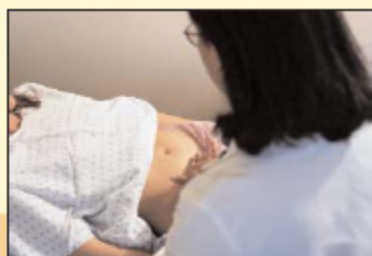
Puede encontrar las vitaminas en su supermercado. No cuestan mucho dinero.



Ahora, Emma toma una vitamina que contiene ácido fólico todos los días.



Unos meses más tarde, Emma descubre que está embarazada. El médico le dice que, al tomar ácido fólico, está ayudando a su bebé a que sea sano.



Le recuerda a Emma que debe seguir tomando el ácido fólico durante el embarazo y todos los días, aun después de que haya nacido el bebé.



Emma disfruta de su bebé recién nacido y nos recuerda:

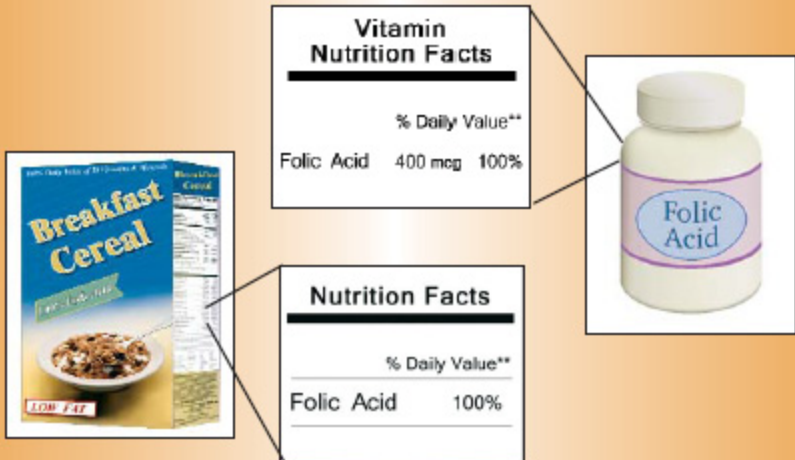
“Hablen con su médico como lo hice yo si están embarazadas o piensan embarazarse. ¡Y tomen ácido fólico a diario! ¡Háganlo de inmediato! Adquieran el hábito y comiencen hoy mismo, antes de embarazarse.”



¡Hable de la historia de Emma con sus amigas y con su familia para que también puedan tener bebés sanos!

Prevenga los defectos  
congénitos antes de que  
salga embarazada.

¡Tome ácido fólico a diario!



**Vitamin Nutrition Facts**

% Daily Value**		
Folic Acid	400 mcg	100%

**Nutrition Facts**

% Daily Value**	
Folic Acid	100%

Busque imágenes y textos como los que aparecen en esta foto cuando compre vitaminas y cereales (en un supermercado) en Estados Unidos.

**Para más información sobre el ácido fólico y bebés sanos, diríjase a:**

Centro Nacional de Defectos Congénitos  
y Deficiencias del Desarrollo, CDC  
1-800-504-7081

Visite nuestro sitio web:

<http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/spanish>

Envíenos sus preguntas por correo electrónico a  
[FLO@cdc.gov](mailto:FLO@cdc.gov)



## Recuerden, para ayudar a prevenir enfermedades congénitas serias del cerebro y la espina dorsal:

- ✓ Tome ácido fólico a diario.
- ✓ Comience hoy, antes de que salga embarazada.
- ✓ Hable con una enfermera o médico si está embarazada o está haciendo planes para quedar embarazada.
- ✓ Siga tomando ácido fólico durante el embarazo y todos los días a partir de entonces.
- ✓ Hábleles a sus amigas y a su familia acerca del ácido fólico.

