

# LAS LATINAS

somos unas madres extraordinarias.



Entonces, ¿por qué es más común que tengamos bebés con ciertos defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral?

## ¿Por qué es tan importante el ácido fólico para las latinas?

Los estudios muestran que, comparadas con otras mujeres, las latinas tienen más bebés con ciertos defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.

## ¿Cuándo se producen estos defectos de nacimiento y por qué?

- Se producen en las primeras semanas del embarazo, cuando se forman el cerebro y la columna vertebral.
- De modo que suceden mucho antes de que usted se entere de que está embarazada.
- Tomar ácido fólico todos los días antes de quedar embarazada ayuda a prevenir los defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.
- Debido a que muchos embarazos no son planificados, todas las mujeres en edad fértil deberían tomar una vitamina que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.



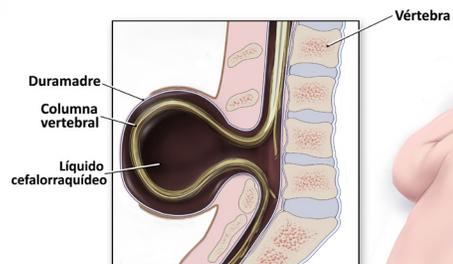
## ¿Cuáles son estos defectos de nacimiento graves?

- El defecto de nacimiento más común es espina bífida. Este problema afecta la columna vertebral. Causa la pérdida del movimiento en la parte baja del cuerpo (parálisis).
- Otro tipo de defecto de nacimiento grave es la anencefalia. Este problema afecta el cerebro y puede causar la muerte del bebé.

Anencefalia



Espina bífida



## ¿Qué puedo hacer para prevenir ciertos defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral?

- Tomar todos los días una vitamina que contenga ácido fólico.
- Tomar ácido fólico a diario antes y durante el embarazo ayudará a prevenir muchos defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral.

Supplement Facts	
Serving Size 1 Tablet	
Amount Per Serving	% DV
Vitamin A 1,050 mcg (29% as Beta-Carotene)	117%
Vitamin C 60 mg	67%
Vitamin D <sub>3</sub> 25 mcg (1,000 IU)	125%
Vitamin E 13.5 mg	90%
Vitamin K 25 mcg	21%
Thiamin 1.5 mg	125%
Riboflavin 1.7 mg	131%
Niacin 20 mg	125%
Vitamin B <sub>6</sub> 2 mg	140%
<b>Folate 667 mcg DFE (400 mcg Folic Acid)</b>	<b>167%</b>
Biotin 30 mcg	100%
Pantothenic Acid 10 mg	200%
Calcium 200 mg	15%
Iron 18 mg	100%
Phosphorus 20 mg	2%
Iodine 150 mcg	100%
Magnesium 50 mg	12%
Zinc 11 mg	100%
Selenium 55 mcg	100%
Copper 0.5 mg	56%
Manganese 2.3 mg	100%
Chromium 35 mcg	100%
Molybdenum 45 mcg	100%
Chloride 72 mg	3%
Potassium 80 mg	2%

\*Daily Value (DV) not established.



## ¿Cómo puedo obtener suficiente ácido fólico?

- Casi todas las multivitaminas que se venden tienen la cantidad que usted necesita. Si las multivitaminas le sientan mal, trate tomarlas junto con alguna comida o a la hora de acostarse.
- Puede tomar pastillas de ácido fólico. Éstas son pequeñas y fáciles de tragar. También puede tomar multivitaminas masticables.
- Puede comprar ciertos tipos de cereales enriquecidos con ácido fólico. Lea las etiquetas para averiguar cuánto ácido fólico hay en cada ración. Las mujeres deberían tratar de obtener 400 mcg de ácido fólico al día para ayudar a prevenir los defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral.

## Aunque haya tenido un bebé saludable antes...

Muchas mujeres creen que porque han tenido un bebé sano antes ya no deben preocuparse de los defectos de nacimiento. Cada embarazo es diferente, y para cuando usted se entera de que está embarazada, el cerebro y la columna vertebral de su bebé ya están formados. Por esta razón, si existe la probabilidad de que usted quede embarazada, es importante que tome 400 mcg de ácido fólico todos los días.



## Tome ácido fólico ahora

Porque el ser madre comienza antes del embarazo.



Para obtener más información:

1-800-232-4636 (CDC-INFO)  
[www.cdc.gov/acidofolico](http://www.cdc.gov/acidofolico)