

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



Graves defectos de nacimiento en el bebé pueden ocurrir tan sólo días después de su concepción y mucho antes de saber que estás embarazada. Por eso, si puedes quedar embarazada o si aún no esperas estarlo, necesitas tomar una vitamina que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico, todos los días. Así estás haciendo todo lo posible para prevenir estos graves defectos de nacimiento.

Puedes comprar estas vitaminas en cualquier tienda o farmacia sin receta médica.

Para más información, llama al **1-800-232-4636 (CDC-INFO)** o visita **[www.cdc.gov/acidofolico](http://www.cdc.gov/acidofolico)**.

**Este anuncio es cortesía del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.**



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