# Ácido Fólico

## Tómelo. Seriamente.

Si existe una posibilidad de que usted pueda embarazarse, usted necesita obtener suficiente Ácido Fólico todos los días. Es la Vitamina B, que se ha demostrado para prevenir serios defectos de nacimiento como Spina Bifida. También puede protegerla contra problemas cardiacos, y ciertas formas de cáncer.

### Tómelo ahora.

La mitad de los embarazos no son planeados. Es por eso que ahora es el mejor período para tomar Ácido Fólico. Porque, para cuando usted se de cuenta de su embarazo, el cerebro y el cordón espinal de su bebe ya se habrán desarrollado.

### Tómelo todos los días.

Usted necesita 400 mcg. (microgramos) o 0.4 mg (milligramos) diarios de Ácido Fólico. Hágalo parte de su rutina – como cuando se levanta en la mañana, se cepilla los dientes o come algo. Si usted ya ha dado a luz a un bebé con defectos de nacimiento, asegúrese de hablar con su medico. Usted podría tener que tomar aún más Ácido Fólico.

### Tómelo de esta forma.

Una forma sencilla de asegurarse que usted obtiene suficiente Ácido Fólico es tomando multi-vitaminas o suplementos de Ácido Fólico. Usted también puede comer cereal que este 100% fortalecido con Ácido Fólico. Comidas de granos o harina enriquecida, como pan, pasta, y arroz, están ahora fortalecidos con Ácido Fólico. Asegúrese de revisar la información nutritiva para hallar que cantidad de los requisitos diarios de Ácido Fólico contienen estos alimentos.

### Tome nuestra palabra en serio.

El Instituto de Medicina, El Centro para la Prevención y Control de Enfermedades, La March of Dimes, y el Departamento de Salud del Estado de Indiana recomiendan que todas las mujeres en edad reproductiva tomen Ácido Fólico.

Para mayor información, llamemos al **1-800-433-0746** o **1-866-275-1274 TTY/TDD** o visite nuestra página de Internet en **www.in.gov/isdh/programs/folicacid**

Folic Acid for Life

Indiana State Department of Health

Este proyecto fue fundado con un donativo para la Implementación Genética Estatal por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Recursos Humanos y Servicios, Oficina de Salud Materna e Infantil.