

Ácido Fólico - Nunca es Demasiado Temprano



¿Por qué nos interesa que las mujeres tomen ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina B. Si una mujer tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo antes y durante el embarazo, puede ayudarle a prevenir serios defectos de nacimiento en el cerebro y columna vertebral del bebé.

¿Quién debería tomar ácido fólico?

Todos necesitamos ácido fólico en la dieta. Esto es especialmente importante para mujeres entre 15 y 45 años de edad y mujeres que están pensando quedar embarazadas.

¿Cuánto ácido fólico necesito?

Las mujeres necesitan 400 microgramos (mcg) de ácido fólico cada día. Hable con su médico si tiene un historial de defectos de los tubos neurales en otros embarazos ya que podría necesitar una dosis más alta.

¿Dónde puedo obtener ácido fólico?

Es difícil obtener todo el ácido fólico en su dieta promedio por lo que le recomendamos que tome una multi-vitamina que contenga ácido fólico. Normalmente, están etiquetadas como “vitaminas prenatales”.

El ácido fólico es **GRATIS** para todas las mujeres inscritas en los programas WIC, Planificación Familiar y Cuidado Prenatal del departamento de salud. Llame a su departamento de salud local para obtener más información.

Para obtener más información visite: www.cdc.gov/folicacid



Síguenos en Facebook

