

No se limite a cruzar los dedos y esperar un bebé sano: sea fabulosa y prepare su cuerpo. ¡Empiece hoy mismo!

- **Recuerde que debe tomar ácido fólico todos los días. Las nuevas recomendaciones implican que necesita incluso más de lo que cree: 4 mg al día*** tres meses antes de la concepción y durante el primer mes de embarazo, para prevenir graves defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral. *Esta cantidad no debe tomarse como un multivitamínico adicional. Hable con su médico sobre la posibilidad de añadir suplementos de folato.
- Hable de su historial médico familiar con su médico, especialmente de cualquier información relacionada con problemas de embarazo o defectos de nacimiento.
- Concéntrese en mejorar su nutrición y en mantener su peso ideal. Haga ejercicio con regularidad y consuma más frutas y verduras frescas y lácteos bajos en grasa. No se ponga a dieta mientras intenta concebir o durante el embarazo.
- Asegúrese de que sus vacunas están al día, especialmente la de la rubeola.
- Elimine el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Revise sus medicamentos y pregunte a su médico sobre las enfermedades o medicamentos que podrían afectar a la salud de su bebé.
- Evite la carne poco cocinada y la manipulación de arena para gatos, fuentes de toxoplasmosis que pueden causar graves problemas de salud al bebé.

Fabuloso Folato

Oh Bebé, ¡Es Bueno Para Ti!

Cualquiera que sea su mayor reto: el trabajo, la escuela o el cuidado de su familia, hay un pequeño paso que puede tomar para marcar una gran diferencia en su salud (y la de su bebé)...



La Iniciativa de Prevención de Defectos del Tubo Neural de Carolina del Sur funciona gracias a un acuerdo de cooperación entre:

El Centro Genético de Greenwood
El Departamento de Discapacidades y Necesidades Especiales de SC
El Departamento de Salud y Control Ambiental de SC

¡Siéntase fabulosa con más ácido fólico!

Las vitaminas diarias le ayudan a tener un mejor aspecto y a sentirse bien, además favorecen su salud en general, y eso es muy importante cuando se está ocupada y no se tiene tiempo para comer como se debería.

Las vitaminas son aún más importantes para las mujeres. Asegúrese de que su multivitamínico diario contenga 400 microgramos (0,4 mg) de ácido fólico (folato). **Según las nuevas recomendaciones, tres meses antes de la concepción y hasta el primer mes después de la misma, se necesitan 4 mg de ácido fólico (folato) al día para minimizar el riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento que afecten a la columna vertebral y al cerebro.** Los multivitamínicos y las dietas saludables contienen parte de lo necesario, pero ahora se sugieren suplementos de ácido fólico adicionales.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico, o folato, es una vitamina del complejo B que se encuentra en las verduras de hoja verde, como las espinacas y coles, también en las frutas frescas y en el hígado. Además de la buena salud en general, **4 mg de ácido fólico al día, en forma de suplemento** -cuando se toma tres meses antes de la concepción y durante el primer mes de embarazo- reducen el riesgo de defectos del tubo neural (defectos congénitos graves que afectan a la columna vertebral y el cerebro). No espere a estar embarazada para comenzar con una buena nutrición, para entonces será demasiado tarde. Hable ahora con su médico sobre la posibilidad de tomar más ácido fólico. ¡Es una excelente manera de ayudar a prevenir defectos de nacimiento!

¿Por qué es importante el ácido fólico?

Porque las mujeres trabajan mucho. Sabemos que es fácil dividirse entre muchas presiones por las exigencias de la carrera, la familia y los amigos. Los hábitos saludables como el ejercicio diario, el descanso adecuado y una nutrición apropiada - **incluyendo la toma de ácido fólico cada día** - le ayudarán a afrontar sus retos diarios y a tener un embarazo saludable en el futuro.

No espere a estar embarazada para comenzar con una buena nutrición, para entonces será demasiado tarde. Hable ahora con su médico sobre la posibilidad de tomar más ácido fólico.

¡Es una excelente manera de ayudar a prevenir defectos de nacimiento!

Para obtener más información, hable con su médico o llámenos al 1-800-676-6332.



El Programa de Prevención de Defectos de Nacimiento de SC recomienda ahora que todas las mujeres en edad fértil tomen un multivitamínico que contenga ácido fólico todos los días junto con suplementos adicionales de ácido fólico para llegar a 4 mg/día con el fin de reducir el riesgo de defectos de nacimiento graves de la columna vertebral y el cerebro.