Enero es

el mes de la prevención de los defectos de nacimiento...

… sin embargo, cualquier mes puede ser el mes para prevenir los defectos de nacimiento.

- **Tome** 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.
- **No fume** ni consuma alcohol.
- **Lávese** frecuentemente las manos con agua y jabón para prevenir la transmisión de infecciones.
- **Acuda** a sus consultas médicas de rutina.

Visite

www.cdc.gov/ncbddd

para aprender más sobre cómo prevenir los defectos de nacimiento.

Aunque no esté planeando quedar embarazada, ahora es el momento de prevenir los defectos de nacimiento.

Este afiche fue creado en colaboración con la National Birth Defects Prevention Network.