

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.

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



Visite

www.cdc.gov/ncbddd

para aprender más
sobre cómo prevenir
los defectos de
nacimiento.

