

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 una vitamina que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.

No fume ni tome alcohol.

Hable con su médico sobre las vacunas.

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón para prevenir las infecciones.

Vaya a sus chequeos médicos de rutina.

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

Visite

www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/
para aprender más sobre cómo prevenir los defectos de nacimiento.