

# STATE OF COLORADO

Bill Ritter, Jr., Governor  
James B. Martin, Executive Director

Dedicated to protecting and improving the health and environment of the people of Colorado

4300 Cherry Creek Dr. S. Laboratory Services Division  
Denver, Colorado 80246-1530 8100 Lowry Blvd.  
Phone (303) 692-2000 Denver, Colorado 80230-6928  
TDD Line (303) 691-7700 (303) 692-3090  
Located in Glendale, Colorado

<http://www.cdphe.state.co.us>



Colorado Department  
of Public Health  
and Environment

Estimadas

Colorado Responde a los Niños/as con Necesidades Especiales (“Colorado Responds to Children with Special Needs”) es un programa en el Departamento de Salud Pública y de Ambiente en Colorado. Este programa vigila los defectos de nacimiento en Colorado, y así mismo les gustaría informarles sobre un tema de salud muy importante.

Una mujer que tiene un niño/a con espina bifida u otro tipo de lo que se llama “defecto del tubo neural” tienen alto riesgo de tener otro embarazo en el futuro afectado por este mismo defecto. La vitamina B del ácido fólico reduce el riesgo de tener un niño/a con espina bifida u otro defecto del tubo neural. Este defecto se puede prevenir de un 50% a un 70% si se consume suficiente cantidad del ácido fólico.

Si usted no tiene planeado embarazarse, el Centro de Prevención y Control de Enfermedades (“CDC”) le recomienda que consuma 400 microgramos (0.4 miligramos) de ácido fólico diariamente.

Si usted esta planeando embarazarse, usted debe de consultar con su doctor sobre la necesidad de consumir 4 miligramos (4000 microgramos) de ácido fólico diariamente. Esta dosis mas alto de ácido fólico debe de comenzar un mes antes de que usted empiece a tratar de embarazarse y debe de continuar tomándola durante los primeros tres meses del embarazo.

Estamos incluyendo materiales acerca de la vitamina del Ácido Fólico y su papel en cuestión de prevenir los defectos del tubo neural. Hay mas información en español sobre el ácido fólico en el siguiente sitio de la red “March of Dimes Spanish Language” [www.nacersano.org](http://www.nacersano.org) .

Por favor póngase en contacto con Leovi Madera al (303) 692-2699 si usted tiene preguntas. Si usted esta fuera del área metropolitana de Denver, usted puede marcar el 1-800-866-2759 y deje un mensaje con su nombre y su número de teléfono. Por favor mencione que ese mensaje es para Leovi Madera, para que ella pueda regresarle la llamada tan pronto como sea posible.

Atentamente,

Margaret Ruttenber, Supervisora del Programa  
Colorado Responde a los Niños/as con Necesidades Especiales  
 (“Colorado Responds to Children with Special Needs”)  
(303) 692 2636

adjuntos: Como reducir el riesgo de defectos del tubo neural; Toda mujer necesita ácido fólico



RESPONDS TO CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS  
Public Health Program for Monitoring and Preventing Birth Defects  
Phone: (303) 692-2700 [www.cdphe.state.co.us/dc/crcsn/crcsnhome.asp](http://www.cdphe.state.co.us/dc/crcsn/crcsnhome.asp)