



¡Tome una multivitamina todos los días!

Tomar una multivitamina con ácido fólico es muy bueno para su salud. El ácido fólico puede ayudarle a prevenir las enfermedades del corazón y el cáncer de cuello del útero, de colon y de seno. El ácido fólico también puede reducir el riesgo de dar a luz a un bebé con ciertos defectos en el cerebro, la espina dorsal, el corazón y el rostro.

A seguir le ofrecemos algunos puntos importantes que debe de tener en cuenta cuando se toma una multivitamina:

- ✓ Tome sólo una pastilla por día, preferiblemente con un vaso de agua.
- ✓ Mantenga las vitaminas en un lugar donde recuerde tomarlas, pero asegúrese de que estén fuera del alcance de los niños. Esta multivitamina contiene hierro, y la sobredosis accidental de productos con hierro es la causa principal de envenenamiento fatal en los niños menores de 6 años. En caso de sobredosis accidental, llame a su médico o a un centro de control de envenenamiento de inmediato.
- ✓ No tome más de un tipo de multivitamina. Si ya está tomando una multivitamina prescrita por su proveedor de servicios médicos, continúe tomando la vitamina prescrita por su médico.
- ✓ En caso de que quede embarazada mientras está tomando la multivitamina, consulte con su médico acerca de la posibilidad de cambiar a una multivitamina prenatal.
- ✓ Algunos medicamentos de venta bajo receta no deberían tomarse al mismo tiempo que una multivitamina. Para obtener más información, consulte con su farmacéutico o su médico.

Para obtener más información, llame a la LÍNEA DE SALUD FAMILIAR del Departamento de Salud de Florida en el 1-800-451-2229