

El Ácido Fólico

Muchas cosas pueden afectar a un bebé, entre ellas los genes de la familia y cosas con las que la mujer pudiera tener contacto durante el embarazo. Tomar ácido fólico no garantiza tener un bebé sano, pero puede ayudar.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina B que ayuda a formar células sanas. El cuerpo necesita más vitaminas cuando el crecimiento es más rápido, como por ejemplo durante el embarazo, o cuando el feto se está desarrollando. La investigación ha mostrado que si todas las mujeres que pudieran quedar embarazadas tomaran multivitaminas con ácido fólico, el riesgo de tener un bebé con defectos en el tubo neural (la parte donde se origina el sistema nervioso), como la espina bífida, podría reducirse hasta en 70 por ciento. Ya que la espina bífida ocurre temprano en el embarazo, con frecuencia antes que una mujer sepa que está embarazada, es importante tomar ácido fólico todos los días. Tomar ácido fólico antes y durante el comienzo del embarazo reduce el riesgo de que se presente la espina bífida y otros defectos del tubo neural.

¿Cómo obtengo ácido fólico?

El ácido fólico está en la mayoría de las multivitaminas y en muchos alimentos, como en los vegetales que tienen hojas verdes como el brócoli y la espinaca, o en frutas y jugos, como el jugo de naranja. A algunos alimentos también se les ha agregado ácido fólico, como el caso de ciertos cereales del desayuno y otros productos del pan y granos. Una alimentación rica en ácido fólico es importante; sin embargo, la alimentación típica en los Estados Unidos no provee lo suficiente. La manera más segura de obtener la cantidad diaria de ácido fólico que necesita es tomar una vitamina que contenga ácido fólico.

¿Cuánto ácido fólico necesito?

El Consejo Nacional del Ácido Fólico (NCHA por sus siglas en inglés) pide a las mujeres que sigan las recomendaciones sobre el ácido fólico que hizo el Servicio de Salud Pública de los EE.UU. en 1992:

- Las mujeres que tienen la posibilidad de quedar embarazadas deben tomar 400 mcg (microgramos) de ácido fólico a través de una vitamina (esta cantidad también se escribe así: 0.4 mg [miligramos]).
- Las mujeres que tengan un mayor riesgo de que se presente la espina bífida (mujeres que tienen un hijo con espina bífida, que hayan tenido un embarazo afectado por espina bífida o que ellas mismas tengan espina bífida) deben tomar 4000 mcg (microgramos) de ácido fólico recetado por el médico, durante uno a tres meses antes de quedar embarazadas (esta cantidad también se escribe así: 4.0 mg [miligramos]). Así que es importante que estas mujeres planeen antes de quedar embarazadas.

Por favor hable con su proveedor de salud acerca del ácido fólico.

¿Tiene preguntas?

Llame al xxx-xxx-xxxx

En Internet: www.folicacidinfo.org

Esta información no constituye un consejo médico. Dado que los casos específicos pueden apartarse de la información general presentada en este documento, El Consejo Nacional del Ácido Fólico aconseja a los lectores consultar a un médico u otro profesional calificado.

Revisado: septiembre del 2009

NCFA es administrado por la Asociación de Espina Bífida.

4590 MacArthur Boulevard, NW Suite 250 Washington, DC 20007-4226

Sitio web: www.folicacidinfo.org E-Mail: ncfa@sbaa.org