

HERRAMIENTAS

Puntos de discusión sobre el ácido fólico y los defectos del tubo neural

A continuación encontrará unos puntos de discusión que le pueden ser útiles cuando hable con los medios sobre la importancia de que las mujeres tomen ácido fólico diariamente:

- ❖ Los estudios muestran que muchas latinas tienen ideas equivocadas acerca de los defectos congénitos y el ácido fólico. Por ejemplo:
 - a. Muchas latinas creen que tomar una multivitamina aumenta el apetito y el peso.
 - b. Muchas mujeres hispanas creen que los defectos congénitos están relacionados con dar a luz cuando se tienen treinta y tantos años. Por consiguiente, piensan que las mujeres en sus veinte y tantos años no necesitan tomar ácido fólico diariamente, porque todavía son lo suficientemente jóvenes para no dar a luz a un niño con un defecto congénito.
- ❖ La información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) muestra que las mujeres hispanas no están familiarizadas con el ácido fólico o con sus beneficios. De hecho, los CDC ha encontrado que las mujeres hispanas tienen el índice más bajo de conocimiento y consumo de ácido fólico que las mujeres blancas.
- ❖ La espina bífida es una abertura en la columna vertebral que ocurre en el primer mes del embarazo cuando la columna vertebral no cierra completamente. Es el defecto congénito causante de discapacidad permanente más común en los Estados Unidos.
- ❖ Los datos de los CDC muestran que la incidencia de embarazos afectados por defectos del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés), como la espina bífida, es más alta en la comunidad latina que en otros grupos raciales o étnicos en los Estados Unidos. Aproximadamente diez de cada 10,000 embarazos entre mujeres hispanas se ven afectados por la espina bífida (uno de los muchos defectos del tubo neural que se puede prevenir con el consumo adecuado de ácido fólico) comparado con ocho de cada 10,000 embarazos entre mujeres blancas y seis de cada 10,000 entre mujeres negras.
- ❖ Tomar una vitamina con ácido fólico diariamente, ayuda a las mujeres a reducir en un 70% la probabilidad de que su hijo nazca con defectos congénitos serios, como la espina bífida.
- ❖ El ácido fólico es esencial para la salud general de la mujer.

Plantilla – Ejemplo de una carta al editor

**INSERTE SU
LOGO AQUÍ**

**INSERTE OTRO
LOGO AQUÍ**

**INSERTE FECHA, DIRECCIÓN E
INFORMACIÓN DE CONTACTO AQUÍ**

INSERTE EL TEMA AQUÍ (por ejemplo: Mes de la Prevención de los Defectos Congénitos y Semana Nacional de Concientización sobre el Ácido Fólico del 2009)

Estimado editor:

El nuevo año puede traer muchas sorpresas y nuevos comienzos. Independientemente de si usted está planeando tener un bebé este año, usted puede iniciar el nuevo año con la resolución de mantenerse saludable y ayudar a que un bebé comience la vida sana que se merece desde su nacimiento.

Enero es el Mes de la Prevención de los Defectos Congénitos y del 4 al 10 será la Semana de Concientización sobre el Ácido Fólico. Incluso si no está planeando un embarazo, tomar una multivitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico todos los días es una manera importante para reducir el riesgo de los defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral por hasta un 70%. Estos defectos, conocidos como defectos del tubo neural, se producen en las primeras semanas del embarazo, antes de que una mujer sepa que está embarazada.

Entre otras opciones para llevar un estilo de vida saludable, ayudar a que su bebé nazca sano, y mejorar en gran medida su propia salud están:

1. No fumar y evitar el humo de los fumadores
2. No beber alcohol o usar drogas ilegales y reducir el consumo de cafeína
3. Hacerse un chequeo médico antes de concebir y consultar con un médico antes de tomar cualquier medicamento, incluyendo productos herbarios
4. Mantener un peso saludable y llevar una dieta sana. Es mejor evitar los pescados altos en mercurio, la carne cruda y poco cocida, y los jugos y productos lácteos sin pasteurizar.
5. Incluir en su dieta productos que contengan granos, cereales, y frijoles enriquecidos, jugo de naranja y verduras de hojas verdes.

Puede obtener más información visitando los sitios web de: **INSERTE ORGANIZACIÓN** en **SITIO WEB**, *March of Dimes* en www.nacersano.org, National Birth Defects Prevention Network en www.nbdpn.org, y el Consejo Nacional del Ácido Fólico en www.folicacidinfo.org.

Atentamente.

**INSERTE NOMBRE Y PUESTO
INSERTE ORGANIZACIÓN**

Plantilla – Ejemplo de una carta al editor

**INSERTE SU
LOGO AQUÍ**

**INSERTE OTRO
LOGO AQUÍ**

**INSERTE FECHA, DIRECCIÓN E
INFORMACIÓN DE CONTACTO AQUÍ**

INSERTE EL TEMA AQUÍ (por ejemplo, Mes de la Hispanidad)

Estimado editor:

Durante los meses de septiembre y octubre, los hispanos al nivel nacional celebran su historia y cultura, y ¿qué mejor manera de celebrar su herencia cultural que mirando hacia un mejor futuro? Independientemente de si usted está planeando tener un bebé este año, tomar una multivitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico todos los días, no solamente le ayudará a su salud, sino también a la del bebé: nuestro futuro.

Incluso si no está planeando un embarazo, tomar una multivitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico todos los días es una manera importante para reducir el riesgo de los defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral por hasta un 70%. Estos defectos, conocidos como defectos del tubo neural, se producen en las primeras semanas del embarazo, antes de que una mujer sepa que está embarazada.

Entre otras opciones para llevar un estilo de vida saludable, ayudar a que su bebé nazca sano, y mejorar en gran medida su propia salud están:

1. No fumar y evitar el humo de los fumadores
2. No beber alcohol o usar drogas ilegales y reducir el consumo de cafeína
3. Hacerse un chequeo médico antes de concebir y consultar con un médico antes de tomar cualquier medicamento, incluyendo productos herbarios
4. Mantener un peso saludable y llevar una dieta sana. Es mejor evitar los pescados altos en mercurio, la carne cruda y poco cocida, y los jugos y productos lácteos sin pasteurizar.
5. Incluir en su dieta productos que contengan granos, cereales, y frijoles, jugo de naranja y verduras de hojas verdes.

Puede obtener más información visitando los sitios web de: **INSERTE ORGANIZACIÓN** en **SITIO WEB**, *March of Dimes* en www.nacersano.org, National Birth Defects Prevention Network en www.nbdpn.org, y el Consejo Nacional del Ácido Fólico en www.folicacidinfo.org.

Atentamente.

**INSERTE NOMBRE Y PUESTO
INSERTE ORGANIZACIÓN**

Plantilla – Ejemplo de un comunicado de prensa/aviso de prensa

LOGO Semana Nacional de Concientización sobre el Ácido Fólico **LOGO**

PARA DIFUSIÓN INMEDIATA
INSERTE FECHA

Contacto: **INSERTE NOMBRE**
INSERTE TELÉFONO/CORREO
ELECTRÓNICO

NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN RECONOCE LA SEMANA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ÁCIDO FÓLICO

Comienza el Año Nuevo con una multivitamina al día

CIUDAD, ESTADO—La Semana Nacional de Concientización sobre el Ácido Fólico que se llevará a cabo del 4 al 10 de enero del 2009, destaca la iniciativa de concientización más reciente de **ORGANIZACIÓN**. Al **(INSERTE ACTIVIDADES CLAVE AQUÍ, por ejemplo: contactar a los profesionales que trabajan con mujeres y con los medios de comunicación), INSERTE ORGANIZACIÓN** se esfuerza para concientizar a las mujeres acerca de los beneficios de la ingesta diaria de ácido fólico.

Las mujeres en especial necesitan ácido fólico incluso si no están planeando un embarazo. Tomar ácido fólico antes del embarazo reduce los riesgos de espina bífida y de otros defectos congénitos serios por hasta un 70%. En los Estados Unidos, los bebés hispanos tienen más probabilidad de nacer con defectos congénitos, tales como la espina bífida, que otros bebés. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC , en inglés) reporta que las mujeres latinas en los Estados Unidos consumen la menor cantidad de ácido fólico y tienen menos conocimientos acerca del mismo que algunos otros grupos raciales o étnicos en este país.

“La concientización sobre el ácido fólico es más necesaria ahora que nunca”, dijo **LÍDER DE LA ORGANIZACIÓN**. “Necesitamos educar a todas las mujeres, especialmente a las latinas, sobre cómo el ácido fólico puede ayudar en la prevención de los defectos congénitos, tales como la espina bífida, el más común y causante de discapacidad permanente. No sólo se les recuerda a las mujeres que tomen ácido fólico por su propio beneficio, sino también por el de sus seres queridos.”

DESCRIBA LAS ACTIVIDADES CLAVE DE LA ORGANIZACIÓN AQUÍ.

Aunque en los Estados Unidos todos los cereales y granos enriquecidos están fortificados con ácido fólico, una vitamina del complejo B, solamente un tercio de las mujeres estadounidenses en edad fértil consume la cantidad recomendada. Tomar una multivitamina con ácido fólico todos los días, es una manera clave para que las mujeres ingieran la cantidad recomendada de 400 microgramos diaria.

“El mensaje para las mujeres es simple: trátate bien en este nuevo año, toma una multivitamina con ácido fólico a diario y sigue una dieta saludable,” dijo **LÍDER DE LA ORGANIZACIÓN**

ORGANIZACIÓN es un miembro del/reconoce al Consejo Nacional del Ácido Fólico, una alianza a nivel nacional de organizaciones, asociaciones y consejos estatales del ácido fólico que lleva cada año el mensaje de sus beneficios a más de 100 millones de personas.

Para más información acerca del ácido fólico y la Semana Nacional de Concientización sobre el Ácido Fólico, visite www.folicacidinfo.org o **SITIO WEB DE LA ORGANIZACIÓN**, o llame al **TELÉFONO DE LA ORGANIZACIÓN**

Plantilla – Ejemplo de un comunicado de prensa

LOGO

Día de las Madres del 2009

LOGO

PARA DIFUSIÓN INMEDIATA
INSERTE FECHA

Contacto: **INSERTE NOMBRE**
INSERTE TELÉFONO/CORREO ELECTRÓNICO

NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN LANZA LA SEMANA DE LA SALUD DE LA MUJER EL DÍA DE LAS MADRES, HACIENDO UN LLAMADO URGENTE A LAS MUJERES HISPANAS

CIUDAD, ESTADO—Este Día de las Madres, **ORGANIZACIÓN** exhorta a las mujeres embarazadas y a aquellas que pudieran embarazarse a que tomen multivitaminas con ácido fólico para prevenir la espina bífida, un defecto congénito del tubo neural (DTN; NTD , en inglés). Las investigaciones muestran que en los Estados Unidos, las mujeres hispanas tienen una incidencia más alta de bebés con defectos del tubo neural que las mujeres no hispanas.

En general, las mujeres deberían seguir una dieta balanceada y tomar una multivitamina con ácido fólico, pero esto es todavía más importante para las mujeres latinas en edad reproductiva. Cada año, aproximadamente 3,000 embarazos se ven afectados por DTN, de estos, cerca de 900 se dan entre los hispanos.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las mujeres latinas tienen menos conocimiento sobre el ácido fólico y por lo tanto, consumen menos ácido fólico.

ORGANIZACIÓN alienta a las latinas que están embarazadas o que pueden quedar embarazadas a que sigan los siguientes pasos para prevenir defectos congénitos serios:

- ❖ Consulte a una enfermera o a un doctor si está embarazada o si está planeando un embarazo
- ❖ Tome diariamente una multivitamina con ácido fólico antes, durante y después del embarazo
- ❖ Verifique los porcentajes de ácido fólico en las etiquetas de nutrición de los cereales
- ❖ Siga una dieta balanceada que incluya frutas y verduras.

Para más información acerca de la concientización sobre el ácido fólico, visite www.folicacidinfo.org

Plantilla – Ejemplo de un aviso de prensa

**INSERTE SU
LOGO AQUÍ**

**INSERTE OTRO
LOGO AQUÍ**

PARA DIFUSIÓN: FECHA

INSERTE LA DIRECCIÓN Y LA INFORMACIÓN DE CONTACTO AQUÍ

**LOS BEBÉS LATINOS SON MÁS SUSCEPTIBLES A NACER
CON DEFECTOS CONGÉNITOS**

ORGANIZACIÓN promueve la educación y la participación durante la
Semana Nacional de Concientización sobre el Ácido Fólico

CIUDAD, ESTADO—En todo el país [o en **CIUDAD/ESTADO**], las mujeres hispanas una probabilidad más alta de dar a luz a un bebé con un defecto del tubo neural, un defecto congénito serio del cerebro y la columna vertebral, que las mujeres de cualquier otra raza o etnia. Este año, **ORGANIZACIÓN** reconocerá la semana del 4 al 10 de enero del 2010 como la Semana Nacional de Concientización sobre el Ácido Fólico para informar a esta población en riesgo y educar a tantas mujeres como sea posible sobre la importancia de tomar ácido fólico y multivitaminas.

Este año, **ORGANIZACIÓN** se enfocará en llevar información a las mujeres latinas que tienen las tasas más altas de embarazos afectados con defectos del tubo neural, como la espina bífida y la anencefalia.

Las estadísticas de los Estados Unidos muestran una mayor probabilidad de las hispanas a dar a luz a bebés con defectos del tubo neural que las mujeres blancas no hispanas. Sin embargo, los CDC reporta que las mujeres latinas en los Estados Unidos consumen menos cantidad de ácido fólico y tienen el menor conocimiento acerca del mismo que otros grupos raciales o étnicos en este país.

**INSERTE LA CITA DEL DIRIGENTE DE LA ORGANIZACIÓN Y/O INCLUYA LAS
ACTIVIDADES/LABOR DE LA ORGANIZACIÓN PARA ABORDAR/PREVENIR DTNs Y LLEGAR
A LA POBLACIÓN LATINA CON INFORMACIÓN ACERCA DEL ÁCIDO FÓLICO Y DTNs.**

**INSERTE DONDE SE PUEDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN DURANTE LA SEMANA DE
CONCIENTIZACIÓN Y CUALQUIER OTRA ACTIVIDAD DISPONIBLE EN ESA SEMANA.**

LOGO

Ácido fólico todos los días: consejos para las mujeres

El ácido fólico no sólo es para las mujeres embarazadas. Se recomienda a todas las mujeres en edad de tener hijos para ayudar a reducir drásticamente la incidencia de defectos congénitos serios en los Estados Unidos, especialmente entre los hispanos. En los Estados Unidos, las mujeres latinas tienen más probabilidad de tener un bebé con defecto del tubo neural, como la espina bífida que mujeres de otros grupos étnicos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades reporta que las mujeres latinas en los Estados Unidos consumen menos cantidad de ácido fólico y tienen el menor conocimiento acerca del mismo que otros grupos raciales o étnicos en este país.

La espina bífida, un cierre incompleto de la columna vertebral, es el defecto congénito causante de discapacidad permanente más común en los Estados Unidos. Ocurre con mayor frecuencia entre los hispanos que entre cualquier otro grupo de la población estadounidense. No se conoce exactamente que causa la espina bífida, pero ocurre en el primer mes del embarazo y parece ser que el ácido fólico es la clave para prevenir la mayoría de los casos.

“Recomendamos enérgicamente a todas las mujeres en edad fértil, que creen el hábito de ingerir ácido fólico diariamente, estén o no embarazadas o planeando un embarazo,” dijo NOMBRE DEL DIRECTOR Y PUESTO. "Las investigaciones muestran que el ácido fólico tiene además otros beneficios para la salud."

Al tomar 400 microgramos (0,4 mg) de ácido fólico en un suplemento o multivitamina antes del embarazo, las mujeres pueden reducir en hasta un 70% la probabilidad de que sus hijos nazcan con defectos congénitos serios.

Una manera de consumir ácido fólico es tomar una multivitamina todos los días. Las verduras tales como la espinaca, el brócoli y ciertos jugos de frutas como el jugo de naranja, son parte de una dieta saludable que incluye ácido fólico, pero no le proporcionan todo el ácido fólico que necesita. Debido a que nuestro organismo no absorbe con facilidad el ácido fólico de estos alimentos, es aconsejable que las mujeres ingieran la cantidad recomendada tomando una multivitamina con ácido fólico.

La mayoría de las multivitaminas de venta en los Estados Unidos contienen todo el ácido fólico necesario para un día. Otra opción es tomar suplementos de ácido fólico que a diferencia de las multivitaminas, estos sólo contienen ácido fólico. Incluso algunos cereales tienen el 100% del ácido fólico que las mujeres necesitan al día. Busque el "100%" seguido de "folic acid (100% ácido fólico)" en la etiqueta de información nutricional.

Para obtener más información acerca de cómo aumentar el consumo de ácido fólico, contacte **ORGANIZACIÓN** al **TELÉFONO/CORREO ELECTRÓNICO/SITIO WEB** o al Consejo Nacional del Ácido Fólico <http://www.folicacid.info.org>. **INSERTE CUALQUIER OTRA INFORMACIÓN DE CIERRE QUE DESEE.**

Plantilla – Ejemplo de un guión de radio

SESENTA SEGUNDOS:

LEA: El ácido fólico es un nutriente esencial para la salud general de la mujer. Además, el ácido fólico es esencial en su futuro, ya que reduce el riesgo de que su bebé nazca con defectos del tubo neural, como la espina bífida.

La espina bífida es el defecto congénito causante de discapacidad permanente más común, y puede causar parálisis, problemas intestinales o de control de la vejiga, e incluso problemas de aprendizaje. En los Estados Unidos, la incidencia de los defectos del tubo neural, como la espina bífida, es más alta en la comunidad latina que en otras comunidades en los Estados Unidos. Entonces, ¿cómo puede prevenir esto y beneficiarse del ácido fólico? Tomando una vitamina con ácido fólico todos los días. Así que recuerde: tome ácido fólico diariamente. Para obtener más información, póngase en contacto con el Consejo Nacional del Ácido Fólico llamando al 1-800-621-3141, o visite su sitio web en www.folicacidinfo.org.

Plantilla – Ejemplo de tarjetas de consulta de información: la siguiente información se podrá imprimir en tarjetas de tamaño postal (una cuarta parte de una hoja tamaño carta). Podrá usar estas tarjetas como apoyo para comunicarse con la comunidad en su labor con los medios de comunicación en español. Incluye puntos clave que deben transmitirse a la comunidad hispana sobre la importancia de que las mujeres tomen la cantidad necesaria de ácido fólico para prevenir los defectos del tubo neural en sus bebés.

**Ácido fólico para las mujeres latinas:
Manténgase sana y mantenga fuerte a su familia**

¿Por qué la comunidad hispana?

- En el 2004, las hispanas entre 15 y 44 años de edad tuvieron un índice de fertilidad de 97.7 de cada 1,000 mujeres comparado con el 58.5 de cada 1,000 mujeres blancas no hispanas.
- En el 2004, las adolescentes latinas de 15 a 19 años de edad tuvieron un índice más alto de embarazos, 131.5 de cada 1,000 comparado con 48.2 de cada 1,000 adolescentes blancas no latinas.
- En EE.UU., las mujeres hispanas son de 1.5 a 2 veces más susceptibles a dar a luz a bebés con defectos del tubo neural que las no hispanas.
- Cada año, aproximadamente 3,000 embarazos se ven afectados por defectos del tubo neural. De estos, casi 900 (un 30%) se dan entre los hispanos.

¿Qué podemos hacer? ¡Tome ácido fólico!

- La información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) muestra que las mujeres hispanas no están familiarizadas con el ácido fólico o con sus beneficios. De hecho, el CDC ha encontrado que las mujeres hispanas tienen el índice más bajo de conocimiento y consumo de ácido fólico que cualquier otro grupo racial/étnico.
- Crear el hábito diario de ingerir 400 microgramos de ácido fólico, como sería tomando una multivitamina, pueden reducir la probabilidad en un 70% de que su bebé nazca con un defecto del tubo neural, como la espina bífida.
- El ácido fólico es esencial para la salud general de la mujer, puede contribuir a tener un corazón sano y a prevenir ciertos tipos de cáncer.