



Acido Fólico: Antes y Durante el Embarazo?

LA LINEA NACIONAL PRENATAL HISPANA 1-800-504-7081

¿Qué es el Acido fólico?



- Es una vitamina sintética de la familia de la vitamina B que se encuentra en alimentos enriquecidos y en suplementos vitamínicos.
- Es una vitamina esencial para el crecimiento y desarrollo apropiado del bebé.

¿Qué es el Folato?



- Es la forma natural de ácido fólico que se encuentra en las frutas y verduras.
- El folato se puede encontrar en el jugo de naranja y otros jugos cítricos, verduras de hoja verde como el brócoli y en los frijoles.
- La diferencia entre el ácido fólico sintético y el folato natural consiste en que el ácido fólico sintético puede ser completamente absorbido, mientras que el folato natural solamente es absorbido parcialmente por el cuerpo.

¿Por Qué es Importante Tomar Acido Fólico?



- El ácido fólico puede disminuir el riesgo de que tu bebé en formación desarrolle serios defectos congénitos.
- El ácido fólico puede reducir el riesgo de que una mujer tenga un bebé con defectos congénitos cuando se ingiere antes de concebir al bebé y durante las primeras semanas del embarazo. En el período antes de concebir al bebé, una mujer debe tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico sintético diariamente. Durante el embarazo, la cantidad requerida de ácido fólico va ya incluida en tus vitaminas prenatales.
- El ácido fólico ayuda a reducir la incidencia de defectos congénitos en un 50 a 70 por ciento.
- Si tienes suficiente ácido fólico en tu organismo antes del embarazo, esta vitamina puede prevenir defectos congénitos en el cerebro o columna vertebral del bebé, también conocidas como defectos del tubo neural.
- Se ha comprobado que el ácido fólico puede prevenir defectos del tubo neural al igual que otros tipos de defectos congénitos, incluyendo el labio leporino, ciertos defectos congénitos del corazón, malformación de los brazos y las piernas y defectos del tracto urinario.
- Algunos estudios también sugieren que el consumo adecuado de ácido fólico puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades en los adultos, incluyendo enfermedades del corazón, embolia cerebral y cáncer del colon y cervical.



Acido Fólico: Antes y Durante el Embarazo?

LA LINEA NACIONAL PRENATAL HISPANA 1-800-504-7081

¿Cuáles son Los Defectos del Tubo Neural?



- Los defectos del tubo neural son defectos congénitos que afectan la espina dorsal y a veces la médula espinal.
- Los defectos del tubo neural se pueden presentar muy temprano en el desarrollo del bebé, en las primeras cuatro semanas después de la concepción. Al iniciarse el embarazo, se forma y cierra el tubo neural para convertirse en la médula espinal y el cerebro. Los defectos del tubo neural se presentan cuando el tubo neural no cierra correctamente.
- La espina bífida y la anencefalia son dos formas comunes de defectos del tubo neural.
- La espina bífida es un defecto congénito de la espina dorsal que puede causar parálisis de la parte inferior del cuerpo además de problemas de aprendizaje.
- La anencefalia es otro tipo de defecto congénito que afecta el cerebro y por lo general los bebés no sobreviven más que unos cuantos días después de nacer.

¿Cuánto Acido Fólico Necesito Tomar?



- Si tienes pensado embarazarte debes tomar cada día vitaminas que contengan 400 mcg de ácido fólico.
- Si estás embarazada, las vitaminas prenatales que te recete tu proveedor de servicios de salud (doctor, enfermera) contienen la cantidad recomendada de ácido fólico.
- También debes consumir una dieta saludable que incluya comidas ricas en ácido fólico tales como los cereales enriquecidos, el jugo de naranja y las verduras de hoja verde. Revisa las etiquetas del cereal del desayuno. Algunos contienen 100% de la cantidad diaria recomendada de ácido fólico.

¿Cuándo Debo Comenzar a Tomar el Acido Fólico?



- Si tienes planes de embarazarte, debes empezar a tomar ácido fólico a diario tres meses antes de concebir, y debes continuar tomando ácido fólico durante el embarazo.
- Toda mujer en edad reproductiva (de 15 a 45 años de edad) debe tomar ácido fólico. Aunque todavía no pienses tener bebé, el tomar ácido fólico cada día puede reducir el riesgo de tener un bebé con defectos del tubo neural cuando te embaraces.

Recuerda: Nadie espera un embarazo no planeado, pero sucede a diario. Aproximadamente la mitad de todos los embarazos no son planeados. Debes obtener suficiente ácido fólico todos los días si hay posibilidades de que te embaraces. Para cuando confirmes que estás embarazada, el cerebro y la espina dorsal de tu bebé ya se habrán formado. Los defectos del tubo neural se presentan antes de que la mayoría de las mujeres se den cuenta que están embarazadas, en las primeras 4 semanas de embarazo.



Acido Fólico: Antes y Durante el Embarazo?

LA LINEA NACIONAL PRENATAL HISPANA 1-800-504-7081

¿Cómo se Debe Tomar el Acido Fólico?



- Un método fácil de asegurar que obtengas los 400 mcg de ácido fólico por día es el de tomar una vitamina que contenga ácido fólico.
- Casi cualquier multivitamina que compres en la farmacia o el supermercado contiene la dosis diaria apropiada de ácido fólico.
- Si las vitaminas te causan molestias en el estómago, intenta tomarlas con los alimentos o antes de acostarte.
- Además, puedes sustituir las vitaminas con pastillas que contengan sólo los 400 mcg de ácido fólico, las cuales son más pequeñas y más fáciles de tragar.

¿Cómo Puedo Obtener el Acido Fólico de los Alimentos?



- La mayoría de nosotros obtenemos el ácido fólico mediante nuestra alimentación diaria.
- Se le ha agregado ácido fólico a algunos alimentos tales como los panes enriquecidos, las pastas, el arroz y los cereales.
- Una alimentación bien balanceada con frutas y verduras es también muy importante.

¿Qué Más Puedo Hacer Para Tener un Bebé Saludable?



- Piensa en el futuro. Visita a tu médico o proveedor de servicios de salud para que te revise antes de que te embaraces.
- Adopta una forma de vida sana antes de embarazarte.

¿Cómo Se Puede Involucrar Mi Pareja?



- Tu pareja también debe adoptar una forma de vida sana, lo cual incluye el comer alimentos saludables.
- Cuanto mejor sea la nutrición de tu pareja, más sano será su esperma.
- Tu pareja también debe tomar un suplemento vitamínico diario.



Acido Fólico: Antes y Durante el Embarazo?

LA LINEA NACIONAL PRENATAL HISPANA 1-800-504-7081

Recursos



La Linea Nacional Prenatal Hispana

1-800-504-7081

<http://www.hispanichealth.org>

March of Dimes

1-800-925-1855

Internet Address: <http://www.modimes.org>

In Spanish: <http://www.nacersano.org>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/spanish>