

vida sana

## El ácido fólico en el embarazo



*Tomar vitaminas prenatales puede ayudar a garantizar un embarazo saludable. El ácido fólico es una de las vitaminas más importantes. Lo mejor es comenzar a tomarlo un mes antes de quedar embarazada y continuar tomándolo durante los primeros tres meses de embarazo.*

### ¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina importante que pertenece al grupo de vitaminas B y que ayuda a crear células nuevas saludables. Los estudios demuestran que el tomar ácido fólico puede aumentar las probabilidades de tener un bebé saludable. Esta vitamina puede ayudar a reducir ciertos defectos congénitos. Estos defectos se denominan “defectos del tubo neural” (NTD), y afectan el cerebro y la médula espinal del bebé en desarrollo.

El cerebro y la columna vertebral del bebé pueden comenzar a

formarse aun antes de que usted sepa que está embarazada. El tubo neural es una estructura que forma el cerebro y la columna vertebral en los comienzos del embarazo (a las 3 ó 4 semanas de embarazo). Si su cuerpo tiene la cantidad necesaria de ácido fólico antes de quedar embarazada, el tubo neural generalmente se forma de manera normal. Si el nivel de esta vitamina es bajo, pueden ocurrir los siguientes defectos congénitos:

- **Espina bífida:** en esta enfermedad la médula espinal del bebé en desarrollo no se cierra adecuadamente. Algunos vasos sanguíneos y nervios están fuera del cuerpo en vez de estar protegidos por la piel. El daño a los nervios puede causar debilidad o pérdida de sensibilidad en las piernas y otros problemas como no poder ir al baño con normalidad. Los bebés que nacen con espina bífida pueden tener discapacidades de por vida, pero no todos los niños tienen exactamente el mismo nivel de dificultad.
- **Anencefalia:** esta es la forma más severa de defecto del tubo neural y es poco común. Ocurre cuando el cerebro y la parte superior del cráneo no se desarrollan con normalidad. Los bebés con anencefalia pueden morir antes de nacer o nacer muertos. Los bebés con anencefalia no tienen posibilidad de sobrevivir luego del nacimiento.

Por esta razón es tan importante obtener la cantidad suficiente de ácido fólico antes de quedar embarazada.

### ¿Cómo puedo saber si estoy obteniendo suficiente ácido fólico en mi alimentación?

La forma más fácil de asegurarse de que está obteniendo la cantidad suficiente de

esta vitamina tan importante es tomar diariamente un suplemento multivitamínico que contenga al menos 400 microgramos (0.4 mg) de ácido fólico, aun cuando no está planeando quedar embarazada. Afortunadamente, casi todos los suplementos multivitamínicos que se fabrican actualmente en los EE. UU. deben contener 400 microgramos de ácido fólico.

La mitad de los embarazos en todo los EE. UU. no son planificados. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las mujeres entre 15 y 45 años de edad tomen diariamente un suplemento multivitamínico que contenga ácido fólico. Tomar un suplemento con ácido fólico todos los días puede prevenir hasta el 70% de los defectos del tubo neural.

### ¿Qué alimentos contienen ácido fólico?

Una alimentación saludable y bien equilibrada es buena para su salud y además ayuda a obtener ácido fólico. Las verduras de hojas verdes como la espinaca y el brócoli, los cítricos y los jugos de frutas como la naranja, los frijoles secos y las legumbres como los frijoles negros y las lentejas contienen la forma natural del ácido fólico. Actualmente muchos alimentos están fortificados con ácido fólico, entre ellos se encuentran los cereales para desayuno, los panes de trigo integral, las pastas y la harina. Para garantizar que esté obteniendo la suficiente cantidad de ácido fólico todos los días, los médicos recomiendan tomar un suplemento multivitamínico con ácido fólico además de llevar una alimentación saludable.

## ¿Quiénes están en riesgo de tener un bebé con un defecto del tubo neural?

Todas las mujeres tienen una pequeña probabilidad de tener un bebé con un defecto del tubo neural. Algunas mujeres tienen un riesgo promedio más alto de tener un bebé con este tipo de defecto congénito.

Entre estas mujeres se incluyen las que...

- Toman ciertos medicamentos como Tegretol y Depakote los cuales a veces se recetan para controlar las convulsiones y para tratar otras enfermedades.
- Tienen diabetes de tipo insulino-dependiente.
- Tienen ellas mismas o su pareja (el padre del bebé) un defecto del tubo neural.
- Son obesas.
- Son hispanas.

Es aun más importante para estas mujeres asegurarse de que están tomando un suplemento multivitamínico con por lo menos 400 microgramos (0.4 mg) de ácido fólico todos los días.

Asegúrese de consultar con su médico u otro profesional de la salud acerca de si usted tiene un riesgo promedio más alto de tener un bebé con un defecto del tubo neural y cuánto ácido fólico debe adquirir.

## ¿Cómo sé si necesito más ácido fólico?

Las mujeres que han tenido un embarazo afectado por un defecto del tubo neural o que han tenido un bebé con un defecto del tubo neural, deben tomar mayor cantidad de ácido fólico durante el embarazo. Si le ha sucedido esto, usted debe tomar 4 miligramos

de ácido fólico por día. Lo mejor es tomar ácido fólico solo, en vez de un suplemento multivitamínico, para asegurarse de que está recibiendo la cantidad correcta.

## ¿Cuándo debo tomar el ácido fólico?

Todas las mujeres en edad de tener hijos (15 a 45 años de edad) deben tomar ácido fólico todos los días. Esto es importante especialmente si está planeando quedar embarazada. Como el tubo neural del bebé se puede formar antes de que usted se entere que está embarazada, tomar ácido fólico es la mejor forma de asegurarse de que su bebé será sano.

Si usted no está tomando un suplemento multivitamínico con ácido fólico todos los días, comience por lo menos un mes antes de quedar embarazada. Continúe tomando ácido fólico durante los primeros tres meses de embarazo. Esto le dará la mejor protección contra los defectos del tubo neural.

Si un defecto del tubo neural ya ha ocurrido en un bebé en desarrollo, el tomar ácido fólico no lo solucionará. Aun así, si usted se entera que está embarazada y no está tomando un suplemento multivitamínico con ácido fólico, comience a tomarlo de inmediato.

## ¿Tiene otros beneficios tomar ácido fólico?

Las últimas investigaciones sugieren que tomar ácido fólico puede reducir las probabilidades de otros defectos congénitos como labio leporino, paladar hendido y defectos cardíacos. El ácido fólico es una vitamina que puede estimular la buena salud en todos los adultos. Ayuda a producir glóbulos rojos saludables. Puede reducir el riesgo

de enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular y algunos cánceres, como el cáncer de colon.

## ¿Cómo puedo recordar tomar un suplemento multivitamínico todos los días?

Es más fácil implementar las rutinas cuando son cosas simples de hacer, por lo tanto intente mantener el hábito de tomar el nuevo suplemento multivitamínico de manera simple. Intente combinar la toma de sus vitaminas con alguna otra cosa que realice todos los días.

Por ejemplo tome un suplemento multivitamínico con ácido fólico cuando:

- Se cepilla los dientes.
- Toma jugo o té en la mañana.
- Lee el diario matutino.

Si su complejo multivitamínico le ocasiona molestias estomacales, intente tomarlo con una comida, antes de acostarse o tome una vitamina que contenga sólo ácido fólico.

### Otros recursos

- Conéctese con nuestro sitio web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases para una vida saludable, etc.
- Consulte *La Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente* (Kaiser Permanente Healthwise Handbook).
- Comuníquese con el Centro o Departamento de Educación de la Salud Kaiser.

### Otros sitios web

- American College of Obstetricians and Gynecologists en [acog.org](http://acog.org)
- March of Dimes en [marchofdimes.com](http://marchofdimes.com)
- Centers for Disease Control en [cdc.gov](http://cdc.gov)

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.