



¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una importante vitamina B que ayuda a su cuerpo a producir células nuevas saludables. El ácido fólico ha demostrado reducir la probabilidad de tener un bebé con cierto tipos de defectos del cerebro y de la médula espinal, conocidos como “defectos del tubo neural”.

El tubo neural es una estructura que forma el cerebro y la columna vertebral muy temprano en el embarazo (unas 3 a 4 semanas después de la concepción), usualmente antes de que una mujer incluso sepa que está embarazada. Si el cuerpo de una mujer embarazada tiene la cantidad correcta de ácido fólico antes de quedar embarazada, el tubo neural usualmente se forma normalmente. Si está baja en esta vitamina, algunas veces los siguientes defectos de nacimiento pueden ocurrir:

- **Espina bífida:** En esta afección, la médula espinal no cierra como debe. Algunos de los vasos sanguíneos y nervios se encuentran por fuera del cuerpo en vez de estar protegidos por la piel. Una lesión a los nervios puede hacer que un niño tenga debilidad o pérdida de sensación en las piernas y otros problemas, tales como dificultad para ir al baño normalmente. Los niños con espina bífida tienen incapacidades para toda la vida, pero no todos los niños tienen el mismo nivel de dificultades.
- **Anencefalia:** Esta es la forma más severa de los defectos del tubo neural. Durante el embarazo, el cerebro y la parte superior del cráneo no se desarrollan normalmente. Los bebés con anencefalia pueden morir antes del parto o nacer muertos. Los bebés con anencefalia no pueden sobrevivir después del parto.

¿Cómo sé si estoy recibiendo suficiente ácido fólico en mi dieta?

La manera más fácil de asegurar que esté recibiendo lo suficiente de esta importante vitamina es tomar todos los días multivitaminas que contengan por lo menos 400 microgramos (0.4mg) de ácido fólico, así esté o no esté planeando quedar embarazada.

La mitad de todos los embarazos en los EEUU no son planeados. Por este motivo, los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades recomiendan que todas las mujeres entre los 15 y los 45 años tomen todos los días multivitaminas que contengan ácido fólico. El tomar esas multivitaminas todos los días, asegura que si usted queda embarazada

de una manera inesperada, tendrá suficiente ácido fólico en su cuerpo para que la médula espinal y el cerebro del bebé se desarrollen de una manera correcta.

¿Qué alimentos contienen ácido fólico?

Claro está que el seguir una dieta saludable y bien balanceada puede ayudarla también a proveerle el ácido fólico. La forma natural del ácido fólico se encuentra en verduras de hojas verdes, tales como la espinaca y el brócoli, las frutas cítricas y los jugos de fruta, tales como el jugo de naranja y en los frijoles secos y legumbres, tales como los frijoles negros y las lentejas. Muchos alimentos, incluidos los cereales del desayuno, panes de harina integral, los fideos y la harina, ahora son fortificados con ácido fólico. Para seguir una dieta que sea buena para su salud y que ayude a proveerle ácido fólico, escoja todos los días granos de harina integral, frijoles, legumbres, frutas y verduras.

¿Quién se encuentra a riesgo de tener un bebé con un defecto del tubo neural?

Todas las mujeres tienen una probabilidad de tener un bebé con defectos del tubo neural. Algunas mujeres tienen un riesgo más alto que el promedio de tener un bebé con este tipo de defectos. Estas mujeres incluyen a aquellas que:

- están tomando ciertos medicamentos, tales como Tegretol y Depakote, los cuales a veces se recetan para controlar las convulsiones y para tratar otras afecciones
- tengan diabetes dependiente de insulina

- tengan ellas mismas defectos del tubo neural, o tengan una pareja (el padre del bebé) con defectos del tubo neural
- se les haya diagnosticado médicamente que sufren de obesidad
- sean latinas
- hayan tenido una fiebre alta temprano en el embarazo
- hayan usado un sauna o tina de agua muy caliente temprano en el embarazo.

Es aun más importante para estas mujeres asegurarse de tomar todos los días una multivitamina que contenga por lo menos 400 microgramos (0.4 mg) de ácido fólico.

Asegúrese de hablar con su doctor, enfermera especialista o enfermera partera sobre si usted tiene o no un riesgo más alto que el promedio de tener un bebé con defectos del tubo neural. Comente con su doctor u otro profesional del cuidado de salud cuánto ácido fólico debería tomar.

Algunas mujeres necesitan ácido fólico extra.

Si ha tenido un embarazo previo en que el feto tuviera defectos del tubo neural o un bebé con defectos del tubo neural, pregunte a doctor, enfermera especialista o enfermera partera cuánto ácido fólico debe tomar durante su embarazo. Ellos le pueden sugerir que tome una vitamina prenatal, hasta un máximo de tres tabletas de 1 miligramo de ácido fólico. No tome más de una multivitamina diaria, ya que hay algunas vitaminas que pueden ser tóxicas en dosis altas.

¿Cuándo debo tomar ácido fólico?

Ya que el tubo neural del bebé se puede formar antes de que usted se dé cuenta de que está embarazada, es importante tomar ácido fólico antes de que quede embarazada.

Como mujer, debe tomar una multivitamina con ácido fólico todos los días del año. Para la mejor protección contra los defectos de nacimiento, es importante tomar la multivitamina con ácido fólico diariamente por lo menos un mes antes de quedar embarazada y durante los 3 primeros meses del embarazo.

Si un defecto del tubo neural ya ha ocurrido en un bebé en desarrollo, el tomar ácido fólico no resolverá el problema. De todos modos, si encuentra que está embarazada y no está tomando una multivitamina con ácido fólico, puede empezar a tomar una inmediatamente.

¿Hay otros beneficios de tomar ácido fólico?

Las investigaciones más recientes sugieren que tomar ácido fólico puede reducir la probabilidad de algunos otros defectos de nacimiento, tales como el paladar o el labio hendido y defectos cardiacos.

El ácido fólico es una vitamina que en realidad puede promover la buena salud en todos los adultos. Ayuda a producir glóbulos rojos saludables y puede reducir el riesgo de enfermedades cardiacas, derrame cerebral y algunos cánceres, como el cáncer del colon.

¿Cómo puedo recordarme de tomar una multivitamina todos los días?

Los hábitos tienden a ser más fáciles de seguir cuando son sencillos de hacer. De modo que trate de que el hábito de tomarse la nueva multivitamina sea simple. Trate de combinarlo con algo más que haga todos los días.

Por ejemplo, tome una multivitamina con ácido fólico más o menos al mismo tiempo en que:

- se lava los dientes
- se toma su jugo o té de la mañana
- lee el periódico de la mañana
- saca a caminar el perro
- apaga la lámpara de su mesa de noche.

Otros recursos

Use estos recursos de Kaiser Permanente para obtener información confiable acerca de la salud:

- Visite nuestro sitio Web en members.kp.org para tener acceso a las enciclopedias de la salud y de las drogas, programas interactivos, clases de salud y mucho más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

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.