

¿Qué puedo hacer para que el ácido fólico forme parte de mi rutina diaria?

Para que le sea más fácil acordarse de tomar su ácido fólico, forme el hábito de tomarlo cuando realice alguna otra actividad diaria. Por ejemplo, cuando usted:

- se lava los dientes
- da de comer al perro
- toma su café
- escucha el noticiero
- almuerza

Así, cuando hace la otra actividad diaria, usted se recordará de tomar su ácido fólico. No importa a qué hora tome el ácido fólico, si en la comida o mientras ve su programa favorito de televisión. ¡Acostúmbrese a tomar una cantidad adecuada de ácido fólico todos los días!



Para más información

Asociación Americana de Espina Bífida
(Spina Bífida Association of America)
4590 MacArthur Blvd., NW, Suite 250
Washington, DC 20007-4226

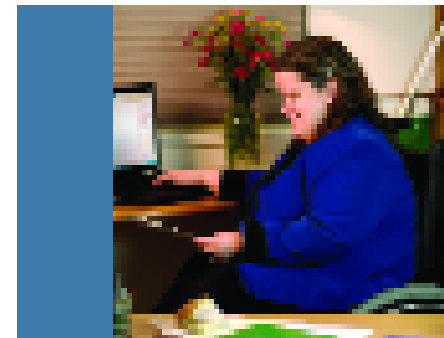
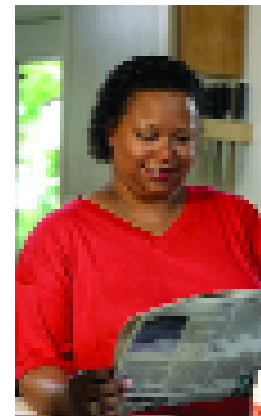
National Resource Center: (800) 621-3141
Correo electrónico: sbaa@sbaa.org
Teléfono: (202) 944-3285
Sitio Web: www.sbaa.org



La misión de la Asociación Americana de Espina Bífida es la de promover la prevención de la espina bífida y mejorar la vida de todos los afectados.

Combined Federal Campaign #0584

El Ácido Fólico A Diario



El ácido fólico ayuda a crear células saludables.

Usted lo necesita todos los días.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico ayuda al cuerpo a producir células saludables. El ácido fólico es una vitamina del complejo B que es “soluble en agua”. Esto significa que el ácido fólico no permanece en el cuerpo por mucho tiempo. Por eso, es necesario tomarlo todos los días. El tomar ácido fólico es algo que usted necesita hacer diariamente, al igual que leer el periódico, alistarse por las mañanas, almorzar o relajarse por las noches.

¿Qué hace el ácido fólico?

El ácido fólico ayuda a su cuerpo a producir células saludables. Es importante que se acostumbre a tomar una vitamina con ácido fólico todos los días para que su cuerpo tenga la cantidad suficiente cuando lo necesite.

El ácido fólico es especialmente importante cuando el cuerpo está fabricando gran cantidad de células nuevas, como, antes y durante el embarazo. El ácido fólico disminuye el riesgo de defectos graves de nacimiento, como la espina bífida. La espina bífida es un defecto de nacimiento que ocurre cuando la espina dorsal del bebé no se cierra completamente. Algunos defectos de nacimiento ocurren muy al comienzo del embarazo, aún antes de que la mujer sepa que está encinta. Por eso es tan importante recibir la cantidad adecuada de ácido fólico diariamente. Si se toma ácido fólico antes de concebir y durante el principio del embarazo, se reduce el riesgo de la espina bífida y de otros defectos graves de nacimiento hasta en un 70%.

Hay otras razones por las que toda persona necesita recibir suficiente ácido fólico a diario. El ácido fólico también puede mejorar la salud del corazón y ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer.



¿Quién necesita ácido fólico?

¡Todos! Casi toda persona debe tomar una vitamina diaria con ácido fólico. El ácido fólico es una vitamina importante que se recomienda para todos los hombres y mujeres.

El ácido fólico es especialmente importante para cualquier mujer que tiene la posibilidad de quedar embarazada. Aún cuando usted no esté programando salir encinta, su cuerpo necesita ácido fólico todos los días. La mayoría de las mujeres no planifican sus embarazos, así que es importante tener el hábito de tomar ácido fólico para que su cuerpo lo tenga cuando lo necesite.

¿Dónde puedo obtener ácido fólico?

Es importante tomar una vitamina con ácido fólico todos los días para asegurarse de que reciba la cantidad adecuada de ácido fólico. Usted puede obtener ácido fólico en el mercado, en la farmacia local, o en una tienda de descuento.

Entre las fuentes buenas de ácido fólico están:

- Las vitaminas con ácido fólico:
 - Las multivitamínicas – la mayoría de las que se venden en los Estados Unidos tienen todo el ácido fólico que se necesita para un día.
 - Las pastillas de ácido fólico – éstas son vitaminas más pequeñas que contienen solamente la dosis diaria de ácido fólico.
- A los cereales para el desayuno también se les añade ácido fólico.
 - Algunos cereales tienen el 100% del ácido fólico que se necesita en un día. En la etiqueta de los valores nutritivos, esto se llama el valor diario. Es importante que se asegure que el cereal contenga todo el ácido fólico que usted necesita. Busque que tenga un “100%” al lado de “ácido fólico” en la etiqueta de valores nutritivos.

Aún las personas que comen saludablemente todos los días pueden no recibir suficiente ácido fólico. Es difícil obtener una cantidad adecuada de ácido fólico sólo comiendo saludablemente. Por eso es tan importante tomar diariamente una vitamina con ácido fólico.

¿Cuánto ácido fólico necesito?

Toda mujer que puede salir encinta debe tomar una vitamina con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico *todos los días*. Esto es la cantidad total (el 100%) de lo que usted necesita a diario. En una etiqueta de valores nutritivos, esto se llama el valor diario. Asegúrese de que diga “100%” al lado de “ácido fólico”. Usted puede encontrar esta cantidad en:

- (1) una pastilla multivitamínica o
- (1) una pastilla de ácido fólico.

Algunos cereales para el desayuno también contienen todo el ácido fólico que usted necesita. Para asegurarse de que su vitamina o cereal contengan suficiente ácido fólico, lea la etiqueta de valores nutritivos. Debe decir “100%” al lado de “ácido fólico”.

Algunas mujeres pueden tener un riesgo mayor de un embarazo que se vea afectado por un defecto de nacimiento como la espina bífida. Por favor consulte con su proveedor de atención médica. Si usted tiene un riesgo mayor, su médico le debe dar una prescripción para una cantidad mayor de ácido fólico.

