

## Ácido fólico: Reduciendo el riesgo de los defectos del tubo neural

### Recomendación general:

- Todas las mujeres en edad reproductiva deben tomar una dosis diaria de 400 microgramos (0.4 mg) de ácido fólico sintético.
- Esta cantidad se puede obtener a través de una multivitamina y una dieta compuesta por alimentos con ácido fólico.

### Recomendación para las mujeres con historial clínico de defectos del tubo neural:

- El ingerir una dosis de 4000 microgramos (4.0 mg) por receta médica de 1 a 3 meses antes del embarazo y durante el primer trimestre del mismo, puede reducir el riesgo de que otro embarazo se vea afectado por un defecto del tubo neural.
- Aunque ya ingieran multivitaminas o vitaminas prenatales y consuman alimentos que contengan ácido fólico, necesitan una receta médica para el ácido fólico.

Pregunte a las mujeres si están tomando ácido fólico y recomiende que le pidan una receta a su proveedor de salud cuando sea necesario. Las mujeres corren mayor riesgo de recurrencia si:

- tienen un hijo con un defecto del tubo neural
- ellas mismas tienen un defecto del tubo neural
- tuvieron un embarazo afectado por un defecto del tubo neural

Si una mujer que corre mayor riesgo está planificando tener un bebé, necesita una receta para el ácido fólico. ¡Ayude a las mujeres a planificar!

Referencias (en inglés):

Centers for Disease Control and Prevention. Recommendations for the use of folic acid to reduce the number of cases of spina bifida and other neural tube defects. Morbidity and Mortality Weekly Report, Vol. 41, No. RR-14, September 11, 1992.

Institute of Medicine. Dietary Reference Intake for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. Washington, DC. National Academy Press, 1998.

## Ácido fólico para prevenir los defectos del tubo neural: Información para compartir con las mujeres.

El ingerir ácido fólico no garantiza un embarazo sano, pero ayuda a reducir el riesgo de defectos de nacimiento como la espina bífida y la anencefalia.

Dado que la mitad de los embarazos no son planificados, todas las mujeres que puedan quedar embarazadas necesitan tomar ácido fólico todos los días, aun si no planean estarlo.

Las mejores fuentes de ácido fólico incluyen:

- multivitaminas
- suplementos de ácido fólico
- granos y cereales fortificados.

Puede resultar difícil obtener consistentemente la cantidad de ácido fólico que se necesita de los alimentos solamente. Por esta razón, se recomienda tomar una multivitamina con ácido fólico en adición a consumir alimentos que contienen ácido fólico. Algunos alimentos que contienen ácido fólico incluyen: hortalizas/vegetales de hojas verdes, frijoles/habichuelas secas y, el jugo de naranja.

Algunas mujeres pueden necesitar ácido fólico por receta médica porque tienen un riesgo mayor de tener otro embarazo afectado por un defecto del tubo neural. Estas mujeres necesitan 10 veces más ácido fólico—4000 microgramos (4.0 mg)—por receta médica, de 1 a 3 meses antes del embarazo y durante los primeros meses del mismo.

Para más información, póngase en contacto con la Asociación Americana de Espina Bífida (Spina Bifida Association of America).

[www.sbaa.org](http://www.sbaa.org), 1-800-621-3141  
[www.sbaa.org/html/sbaa\\_espanol.html](http://www.sbaa.org/html/sbaa_espanol.html)

El Centro de Enseñanza del Embarazo de March of Dimes  
[www.nacersano.org](http://www.nacersano.org), 1-800-925-1855



Spina Bifida Association of America © 6/03  
[www.sbaa.org](http://www.sbaa.org) 1-800-621-3141  
Patrocinado por March of Dimes.

