



## ACLARANDO LOS MITOS SOBRE EL ÁCIDO FÓLICO Y LA ESPINA BÍFIDA

Estudios conducidos por la Asociación de Espina Bífida de América (SBAA, por sus siglas en inglés) y otras compañías de investigaciones indican que muchas mujeres, particularmente latinas, tienen ideas erróneas sobre la espina bífida y el ácido fólico. A continuación encontrarán mitos muy comunes.

### Mito 1:

El tomar multivitaminas aumenta el apetito y hace que se gane peso.

### Realidad 1:

Tomar multivitaminas es parte de una dieta saludable y no hace que se gane peso.

### Mito 2:

Si uno mantiene una dieta saludable y hace ejercicio mientras está embarazada, su hijo nacerá saludable.

### Realidad 2:

Algunas mujeres hacen todo correctamente durante su embarazo, pero a causa de otros elementos como la genética y los factores ambientales, podrían tener un hijo con algún defecto natal.

### Mito 3:

En mi familia no hay historia médica de espina bífida, por lo tanto no necesito tomar ácido fólico.

### Realidad 3:

95% de los casos de espina bífida ocurren en familias sin ningún tipo de historia médica de dicha condición.

### Mito 4:

El tomar ácido fólico durante el embarazo hace que las piernas de su bebé se pongan fuertes.

### Realidad 4:

El ácido fólico ayuda a formar células en todo el cuerpo de su bebé.

### Mito 5:

La espina bífida se puede curar o se va con el tiempo.

### Realidad 5:

La espina bífida es una condición de por vida que afecta a cada individuo de manera diferente.

Mito 6:

Solamente mujeres sobre 35 años de edad, que están planificando quedar embarazadas necesitan tomar ácido fólico.

Realidad 6:

Toda mujer necesita tomar ácido fólico diariamente.

Mito 7:

Yo no estoy planificando quedar embarazada en un futuro cercano, por lo tanto no necesito tomar ácido fólico.

Realidad 7:

La mitad de los embarazos en los Estados Unidos no son planificados, por lo tanto es importante tomar ácido fólico diariamente.

Mito 8:

Algunas personas simplemente están destinadas a tener un hijo con espina bífida.

Realidad 8:

Aunque personas con historia médica de espina bífida tienen más posibilidades de tener un hijo con espina bífida, es importante hacer lo que esté a su alcance y tomar ácido fólico diariamente.

Mito 9:

El estrés emocional durante un embarazo puede causar que bebés nazcan con espina bífida.

Realidad 9:

El estrés emocional es parte del diario vivir. No hay estudios que indiquen ninguna conexión entre la condición emocional de la madre y espina bífida.

Mito 10:

Hay comidas que contienen “folate,” como el jugo de naranja, que también tiene ácido fólico. Por lo tanto, tomarme un vaso de jugo de naranja me dará todo el ácido fólico que necesito.

Realidad 10:

Nuestros cuerpos absorben la forma sintética de ácido fólico encontrada en vitaminas de mejor manera que en comidas que contienen “folate.” La mejor manera de consumir la cantidad de ácido fólico necesaria es tomando multivitaminas con ácido fólico diariamente, en adición a una dieta saludable con comidas que contienen “folate.”