

El Ácido Fólico

Tomar suplementos antes de concebir reduce el riesgo de la Espina Bífida

Aunque aún no conocemos con exactitud las causas de la Espina Bífida (EB), sabemos que el mantener un nivel saludable de folato (conocido como ácido fólico cuando se ingiere como suplemento) es un factor clave en la prevención.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina B que ayuda al cuerpo de la mujer a producir células rojas sanas. El tomar ácido fólico antes y durante los primeros tres meses del embarazo no garantiza que el bebé no tenga Espina Bífida, pero puede reducir el riesgo de manera significativa. Las investigaciones han demostrado que si todas las mujeres que pudieran quedar embarazadas tomaran multivitaminas con ácido fólico, el riesgo de tener un bebé con un defecto en el tubo neural tal como la Espina Bífida podría reducirse hasta en un 70 por ciento.

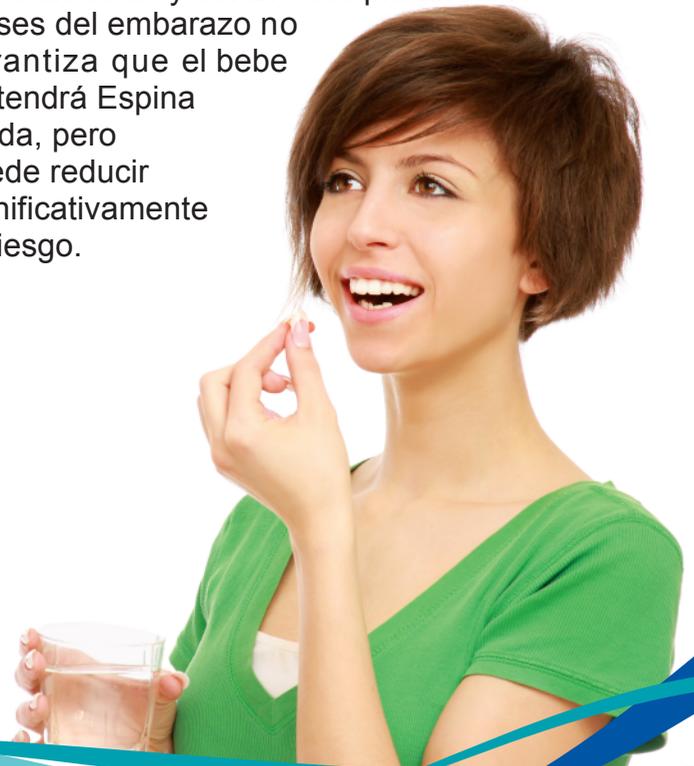
¿Dónde puedo obtener el ácido fólico?

El folato existe de manera natural en alimentos como los vegetales con hojas verdes, las frutas y los jugos. Se ha agregado ácido fólico a algunos cereales y panes. Una dieta alta en ácido fólico es saludable, pero la mayoría de las personas no ingieren la cantidad suficiente a

través de la comida. La manera más segura de obtener la cantidad correcta es de tener una dieta saludable y tomar una vitamina con ácido fólico todos los días.

¿Cuánto ácido fólico necesito?

Las mujeres que tienen la posibilidad de quedar embarazadas deben tomar vitaminas con 400 mcg (0.4 mg) de ácido fólico diario. Las mujeres que tienen Espina Bífida, un hijo con Espina Bífida, o que hayan tenido un embarazo afectado por la Espina Bífida deben tomar 4,000 mcg (4.0 mg) de ácido fólico durante uno a tres meses antes de quedar embarazadas. Esta cantidad está disponible solamente por receta médica, así que es importante que las mujeres con mayor riesgo planeen sus embarazos cuidadosamente. El tomar ácido fólico antes de y durante los primeros tres meses del embarazo no garantiza que el bebé no tendrá Espina Bífida, pero puede reducir significativamente el riesgo.



spinabifidaassociation.org
800-621-3141

f /spina.bifida.learn
t @SpinaBifidaAssn

Esta información no constituye un consejo médico para ninguna persona. Dado que los casos específicos pueden variar de la información general presentada en este documento, la SBA aconseja a los lectores a consultar a un médico u otro profesional calificado.