

## Ácido Fólico

Nacen anualmente 700 niños con espina bífida o elefancia, los cuales son defectos del tubo neural causados por el cierre incompleto de la columna vertebral.

Entre el 50% y 70% de estos defectos del tubo neural se pueden prevenir si las mujeres toman 400 microgramos de ácido fólico al día, antes y después del embarazo.

¿Que debe saber la mujer sobre el Ácido Fólico?

Si una mujer tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo antes y durante el embarazo, puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento o congénitos graves en el cerebro y columna vertebral de su bebe. Las mujeres necesitan 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días. El ácido fólico es una vitamina B.

Nuestro organismo lo utiliza para crear nuevas células. Todos necesitamos ácido fólico.

### **¿Cuándo se debe comenzar a tomar el ácido fólico?**

Para que el ácido fólico ayude a prevenir los defectos de nacimiento graves, la mujer necesita comenzar a tomarlo por lo menos un mes antes de quedar embarazada y durante su embarazo

### **¿Como una mujer puede obtener el ácido fólico necesario?**

Hay dos maneras sencillas de asegurarse de tomar el ácido fólico necesario cada día:

1. Tome todos los días una vitamina que contenga ácido fólico.
2. Coma cada día en el desayuno un tazón de cereales que contenga el 100% del requerimiento nutricional diario de ácido fólico. No todos los cereales tienen esta cantidad. Asegúrese de que la etiqueta impresa en la caja del cereal indique "100%" al lado de la palabra ácido fólico.

### **¿Por qué no puede esperar hasta que quede embarazada o que planee quedar embarazada para tomar ácido fólico?**

Los defectos de nacimiento o congénitos del cerebro y de la columna vertebral (espina bífida y anencefalia) ocurren en las primeras semanas del embarazo, por lo general antes de que usted se entere de que está

embarazada. Para cuando usted se da cuenta de que está embarazada, puede que sea muy tarde para prevenir estos defectos de nacimiento.

**¿Tomar ácido fólico tiene algún otro beneficio para la salud?**

El ácido fólico puede ayudar a prevenir algunos otros defectos de nacimiento, tales como labio leporino y paladar hendido y algunas malformaciones cardíacas.

INFORMATE por tu salud y la de tu bebe.

En nuestro país, la falta de información y en consecuencia de prevención, provocan nacimientos de bebes con malformaciones congénitas que pueden evitarse.