



Un minuto de salud con los CDC

Usted PUEDE hacer algo para prevenir los

defectos congénitos (You CAN Help Prevent Birth Defects)

Tendencias en la ingesta de suplementos de ácido fólico entre mujeres en edad reproductiva – California 2002-2006

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura saludable.

Es importante que todas las mujeres en edad fértil consuman el ácido fólico que necesitan. Solo una 1 de cada 3 mujeres toma esta vitamina en cantidad suficiente. Los estudios científicos han demostrado que una dosis diaria de 400 microgramos de ácido fólico puede prevenir más de la mitad de los defectos del tubo neural que normalmente ocurrirían si no se tomara ese suplemento. El tubo neural se convierte en el cerebro y la médula espinal, y es una de las estructuras del cuerpo que más temprano se desarrolla durante el embarazo. Dado que aproximadamente la mitad de los embarazos no son planificados, una mujer puede no saber que está embarazada durante los primeros dos meses de gestación, y por eso es importante que todas las mujeres en edad de fértil consuman diariamente ácido fólico. Los investigadores continúan estudiando el ácido fólico para determinar si tiene más aplicaciones en la prevención de los defectos del tubo neural en los bebés.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.