

Bebés saludables: la importancia del ácido fólico

Los bebés hispanos tienen mayor riesgo de presentar defectos congénitos cerebrales y espinales



Jupiter Images

Cada año nacen en los Estados Unidos cerca de 3,000 bebés con defectos congénitos cerebrales y espinales graves, llamados defectos del tubo neural o DTN. Las mujeres hispanas enfrentan un riesgo 30 a 40 por ciento mayor de tener bebés con estos defectos congénitos. Los DTN se producen en las primeras semanas del embarazo, cuando con frecuencia una mujer no sabe que está embarazada. Se ha determinado que el ácido fólico previene hasta el 70 por ciento de los DTN. Sin embargo, sólo el 21 por ciento de las mujeres hispanas consume suficiente ácido fólico en comparación con el 40 por ciento de las mujeres de raza blanca.

El ácido fólico es una vitamina B que nuestro cuerpo utiliza para crear nuevas células. El cuerpo de la mujer utiliza el ácido fólico para producir células sanas nuevas para su bebé. Una mujer que tiene suficiente ácido fólico en su organismo antes de quedar embarazada puede ayudar a prevenir estos defectos congénitos graves en el cerebro (anencefalia) y la columna vertebral (espina bífida). Todas las mujeres con posibilidad de quedar embarazadas deben tomar diariamente 400 microgramos (400 mcg o 0.4 mg) de ácido fólico en una vitamina o en los alimentos enriquecidos con éste.

“Es crucial que todas las mujeres, en especial las hispanas, tomen ácido fólico a diario aun antes de quedar embarazadas, para que sigamos disminuyendo el número de bebés que nacen con defectos del tubo

neural”, dijo Alina Flores, especialista en educación en salud del Centro Nacional de Defectos Congénitos y Deficiencias del Desarrollo de los CDC.

La manera más fácil de consumir el ácido fólico necesario es tomando suplementos multivitamínicos.

“Muchas mujeres Latinas piensan que las vitaminas con ácido fólico son sólo para las mujeres embarazadas, que causan aumento de peso, que son muy costosas, o que se necesita una receta médica para obtenerlas. Ninguno de estos mitos es correcto”, señala Flores.

Si bien puede ser difícil recordar una cosa más para hacer durante el día, los estudios muestran que las mujeres se acuerdan mejor de tomar su ácido fólico si lo acompañan de otra actividad diaria, como lavarse los dientes. Por otra parte, algunas mujeres guardan los suplementos en lugares estratégicos, como en su cartera, de modo que los pueden tomar en todas partes. Las madres, abuelas, hermanas, primas y amigas hispanas deben recordarles a las amistades y familiares que piensan tener hijos que es importante que tomen ácido fólico como parte de su rutina diaria.

¡Tome ácido fólico hoy!

Para obtener más información sobre el ácido fólico, los defectos del tubo neural o los alimentos fortificados, llame al 1-800-CDC-INFO o visite <http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/spanish/default.htm>.

Maneras de agregar ácido fólico a su alimentación diaria:

- Suplementos multivitamínicos
- Uvas y naranjas
- Panes, arroz y pasta enriquecida
- Cereales para el desayuno
- Espinaca y brócoli
- La mayoría de los frijoles, especialmente los de soya
- Hígado