



Ácido fólico: Asegúrese de tomarlo antes de quedar embarazada

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

Desde hace muchos años, los científicos saben que el ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos del tubo neural, los cuales son defectos congénitos serios, como la espina bífida, un defecto discapacitante de la columna vertebral y a veces mortal, así como la anencefalia, un defecto en el cerebro que resulta mortal. No se sabe exactamente cómo funciona el ácido fólico para prevenir estos defectos de nacimiento, pero lo que sí sabemos es que el ácido fólico es necesario para producir células nuevas sanas, como las que se forman durante el desarrollo del cerebro y la columna vertebral del bebé. El consumo diario de 400 microgramos de ácido fólico desde antes de embarazarse y durante la gestación puede reducir entre un 50 y un 70% el riesgo de que el bebé nazca con defectos del tubo neural. Desafortunadamente, los CDC han observado que la mayoría de las mujeres no consumen todo el ácido fólico que necesitan a diario. Hoy les ofrecemos algunos consejos útiles sobre el ácido fólico y las razones por las cuales todas las mujeres en edad reproductiva deben tomar cada día 400 microgramos de esta vitamina.

Cerca de la mitad de todos los embarazos en Estados Unidos no son planeados. Por ello es importante que todas las mujeres comiencen a tomar ácido fólico ahora, no solo cuando piensen embarazarse. El cerebro y la médula espinal se desarrollan en el primer mes después de la concepción, en momentos en que muchas mujeres aún no saben que están embarazadas. Por lo tanto, si una mujer toma ácido fólico antes del embarazo, se asegurará de que su cuerpo tenga el ácido fólico suficiente durante la etapa del desarrollo del cerebro y la columna vertebral de su bebé. Una vez que estas partes del cuerpo se han desarrollado, ya es muy tarde para prevenir estos defectos congénitos serios.

El Instituto de Medicina recomienda que todas las mujeres en edad de quedar embarazadas consuman 400 microgramos de ácido fólico diariamente en la forma de suplementos, alimentos enriquecidos o ambos, además de comer una dieta rica en frutas y vegetales. Hay muchas maneras de obtener la cantidad de ácido fólico recomendada por día.

Una de las maneras más fáciles es tomar un suplemento diario de ácido fólico. La mayoría de los multivitamínicos que se venden en Estados Unidos contienen los 400 microgramos de ácido fólico que una mujer necesita cada día. También se puede optar por una pequeña tableta que solo contenga ácido fólico. Es más, hay varios tipos de vitaminas masticables que tienen suficiente ácido fólico, por lo que son más fáciles de tomar. Todos estos suplementos se pueden encontrar en casi todas las farmacias locales, las tiendas de alimentos o de liquidación, y su venta no requiere de receta médica.

Los alimentos enriquecidos son otra fuente de ácido fólico para las mujeres. Hay productos de granos integrales, como panes y pastas, que están enriquecidos con ácido fólico. Pero para ello una mujer debe planificar cuidadosamente su alimentación diaria, a fin de asegurarse de incluir los alimentos enriquecidos con ácido fólico. En cambio, un tazón de cereal con el 100% del requerimiento nutricional diario de ácido fólico es una manera fácil de obtener los 400 microgramos del ácido fólico que se necesitan cada día. Revise que la etiqueta impresa en la caja del cereal indique “100%” al lado de las palabras en inglés *folic acid*.

Pese a que es muy importante una dieta saludable rica en frutas y vegetales, algunas personas creen que de esta manera pueden obtener todo el ácido fólico que necesitan de un solo alimento. Pero esto puede ser difícil, especialmente porque el tipo de ácido fólico que se encuentra en las frutas y vegetales, llamado folato, no lo absorbe el cuerpo tan bien como el que viene en los alimentos enriquecidos y los suplementos vitamínicos. Por ejemplo, una mujer tendría que comer casi 12 tazas de brócoli picado o beber 9 vasos de jugo de naranja cada día para obtener la misma cantidad de ácido fólico que contiene una vitamina en tableta o un tazón de cereal con el 100% del requerimiento nutricional diario de ácido fólico. Por esta razón la manera más fácil para que una mujer obtenga todo el ácido fólico que necesita diariamente es tomando cada día un suplemento vitamínico o un tazón de cereal enriquecido. Es muy importante que el ácido fólico sea parte de su rutina. Algunas mujeres toman sus vitaminas con el desayuno, cuando se preparan para ir al trabajo, o después de lavarse los dientes. Deje a la vista el frasco de vitaminas del ácido fólico, ya sea en la cocina o en el baño, para acordarse todos los días que lo tiene que tomar.

Puede encontrar más información y otros consejos en el sitio en español de los CDC. Sólo tiene que escribir ácido fólico en la casilla de búsqueda. Comience hoy mismo a tomar sus 400 microgramos de ácido fólico.

Para obtener la información más precisa e importante para su salud, la de su familia y la de su comunidad, visite www.cdc.gov y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a CDC en español.

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 4945