

**Los bebés hispanos tienen mayor riesgo de presentar defectos congénitos cerebrales y espinales:
las madres que toman ácido fólico pueden reducir ese riesgo**



Jupiter Images

Cada año en los Estados Unidos, cerca de 3,000 embarazos presentan defectos congénitos cerebrales y espinales graves, llamados defectos del tubo neural o DTN. Las mujeres hispanas enfrentan un riesgo 30 a 40% 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% de los DTN. Sin embargo, solo el 21% de las mujeres hispanas dice consumir suficiente ácido fólico en comparación con el 41% de las mujeres de raza blanca.

El ácido fólico es una vitamina B que nuestro cuerpo utiliza para crear nuevas células. Una mujer que tiene suficiente ácido fólico en su organismo antes de quedar embarazada puede ayudar a prevenir en el bebé defectos congénitos graves del 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 este.

“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 embarazos que presenten defectos del tubo neural. Esto es especialmente importante para las

mujeres hispanas, debido a que tienen tasas más elevadas de embarazos afectados”, señaló Alina Flores, especialista en educación en salud del Centro Nacional de Defectos Congénitos y Deficiencias del Desarrollo de los CDC.

Aun cuando se planifique cuidadosamente la alimentación es difícil obtener todo el ácido fólico necesario. Las mujeres pueden obtener los 400mcg de ácido fólico que necesitan al tomar un suplemento vitamínico que contenga ácido fólico, comer alimentos fortificados como cereales para el desayuno, arroz, pasta, pan o una combinación de ambos. Además, es recomendable consumir alimentos saludables ricos en folato, como los vegetales de hoja verde.

Las vitaminas de ácido fólico y la mayoría de las multivitaminas que se venden en los Estados Unidos tienen el 100% del requerimiento nutricional diario (DV, por sus siglas en inglés) de ácido fólico; para asegurarse de ello, revise la información que aparece en la etiqueta. Usted puede conseguir estos suplementos en las farmacias y su venta no requiere receta médica. Si bien puede ser difícil recordar una cosa más para hacer, 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 que les ayudan a recordar tomarlos, como su cartera. Las madres, abuelas, hermanas, primas y amigas hispanas deben recordarles a sus 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 www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/spanish/default.htm.

Maneras de agregar ácido fólico a su alimentación diaria:

- Un suplemento de ácido fólico como un suplemento multivitamínico.
- Panes, arroz y pasta enriquecidos
- Vegetales de hoja verde