



Tendencias del folato en mujeres en edad reproductiva, por raza/grupo étnico -- Estados Unidos, 1999--2000, 2001--2002, y 2003--2004

Bienvenido a *Un minuto de salud con los CDC*. Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Los bebés pueden nacer con defectos del tubo neural, que afectan su cerebro o su médula espinal, si sus madres no toman suficiente ácido fólico durante el embarazo.

En 1992 el Servicio de Salud Pública recomendó para todas las mujeres de 15 a 44 años de edad, que pudieran quedar embarazadas, la ingestión diaria de 400 microgramos de ácido fólico.

Para 1998 la Administración de Drogas y Alimentos dispuso la fortificación con ácido fólico de todas las harinas enriquecidas. Aún así, solo una de cada tres mujeres toma suficiente ácido fólico cada día. Incluso las mujeres que no planean embarazarse deberían tomar ácido fólico.

Muchos embarazos no son planeados y hay mujeres que se enteran sino hasta uno o dos meses después que están embarazadas.

Para entonces puede ser muy tarde para comenzar a tomar ácido fólico, ya que el cerebro y la médula espinal - el tubo neural - son de las primeras estructuras que se desarrollan en las semanas iniciales del embarazo.

La mejor manera de asegurarse que obtiene suficiente ácido fólico es tomando un suplemento diario de 400 microgramos.

Para más información sobre la salud visite www.cdc.gov y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a CDC en Español. Le invitamos a que nos acompañe la próxima semana en una nueva emisión de *Un minuto de salud con los CDC*.