

Ácido Fólico: Preguntas y Respuestas



Estas son dos razones por lo que es importante que todas las mujeres que puedan quedar embarazadas se aseguren de tomar 400 mcg de ácido fólico cada día, aun cuando no estén planeando todavía un embarazo.

P: Estoy planeando quedar embarazada este mes. ¿Es muy tarde para comenzar a tomar ácido fólico?

R: Los CDC recomiendan que las mujeres tomen 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días, comenzando por lo menos un mes antes de quedar embarazada. Si está tratando de quedar embarazada este mes o está planeando quedar embarazada pronto, ¡comience hoy a tomar 400 mcg de ácido fólico!

P: Ya tengo un hijo con espina bífida. ¿Debo hacer algo diferente para prepararme para mi próximo embarazo?

R: Las mujeres que han tenido un embarazo afectado por un defecto congénito del cerebro o de la columna vertebral puede que tengan otro. Hable con su médico acerca de tomar 4,000 microgramos (4.0 miligramos) de ácido fólico cada día por lo menos un mes antes de quedar embarazada y durante los primeros meses de estar embarazada. Esta cantidad es diez veces mayor que la cantidad que toman la mayoría de las personas.

P: ¿Por qué no puedo esperar hasta que quede embarazada o que planeo quedar embarazada para tomar ácido fólico?

R: Los defectos de nacimiento o congénitos del cerebro y de la columna vertebral (espina bífida y anencefalia) ocurren en las primeras semanas del embarazo, por lo general antes de que usted se entere de que está embarazada. Para cuando usted se de cuenta de que está embarazada, puede que sea muy tarde para prevenir estos defectos de nacimiento. Además, la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no son planeados.



Su médico le dará una receta. No debe tomar más de una multivitamina por día. Tomar más de una diariamente con el tiempo podría ser peligroso para usted y su bebé.

P: ¿Puedo obtener el ácido fólico necesario mediante una dieta balanceada y saludable?

R: Es difícil seguir una dieta que tenga todos los nutrientes que necesita diariamente. Incluso con una dieta planeada cuidadosamente, puede que no obtenga todas las vitaminas que necesita. Es por esta razón que es importante que tome una vitamina con ácido fólico todos los días.

P: No puedo tragar pastillas grandes. ¿De qué otra manera puedo tomar una vitamina con ácido fólico?

R: Hoy en día, las multivitaminas con ácido fólico vienen en presentaciones masticables y con sabor a chocolate o a fruta, líquidas o pastillas grandes y ovaladas o pequeñas y redondas.

Una sola ración de varios cereales tiene también la cantidad de ácido fólico que una mujer necesita por día.

¡Mire la etiqueta! Busque cereales que tengan el 100% del requerimiento nutricional diario (DV) de ácido fólico por ración, la cual es 400 microgramos (mcg).

P: Las vitaminas cuestan demasiado. ¿Qué puedo hacer para obtener las vitaminas con el ácido fólico que necesito?

R: Muchas tiendas ofrecen suplementos que contienen únicamente ácido fólico y que no cuestan más que unos centavos al día. Otra buena opción es comprar una multivitamina de la marca propia de la tienda, la cual contiene otras vitaminas que una mujer necesita a diario. A menos que su médico le sugiera un tipo particular, usted no tiene que escoger entre vitaminas para mujeres o gente activa. Una multivitamina básica satisface las necesidades de la mayoría de las mujeres.

P: ¿Cómo puedo hacer para acordarme de tomar la vitamina con ácido fólico todos los días?

R: Tome la vitamina todos los días a la misma hora para que sea más fácil de recordar. Intente tomar su vitamina en las siguientes ocasiones:

- al lavarse los dientes o
- al desayunar o
- después de bañarse o
- al peinarse el cabello o

Ver el frasco de vitaminas en el baño o en la cocina también puede ayudar a recordarle. Además, si tiene un teléfono celular o PDA, puede programarlo para darle un recordatorio diario.

Si usted tiene niños, puede acostumbrarse a tomar sus vitaminas cuando ellos la toman.

¡La mujer de hoy está tan ocupada! Usted sabe que debe hacer ejercicio, comer bien y dormir lo suficiente. Puede que se pregunte qué puede hacer para programar algo más en su día. Pero bastan unos segundos para tomar una vitamina que le proporcione la cantidad de ácido fólico que necesita.

P: ¿Tomar ácido fólico tiene algún otro beneficio para la salud?

R: El ácido fólico puede ayudar a prevenir algunos otros defectos de nacimiento, tales como labio leporino y paladar hendido y algunas malformaciones cardíacas. Puede que también el ácido fólico ofrezca otros beneficios para la salud tanto para los hombres como para las mujeres. Se necesita realizar más investigaciones para poder confirmar estos otros beneficios para la salud. Todos los adultos deben tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.

P: ¿Sería mejor si tomo más de 400 mcg de ácido fólico cada día?

R: Cuando se trata de tomar suplementos vitamínicos, más cantidad no es necesariamente mejor. Las mujeres que pueden quedar embarazadas (ya sea que lo estén planificando o no) necesitan tomar solo 400 mcg de ácido fólico al día. Esto se puede alcanzar tomando vitaminas o consumiendo alimentos enriquecidos con ácido fólico, además de otros alimentos naturalmente ricos en folato. Sin embargo, su médico podría pedirle que tome más ácido fólico por razones específicas.

Por ejemplo, las mujeres que han tenido un embarazo afectado por defectos de nacimiento en el cerebro o la columna vertebral y las mujeres con anemia drepanocítica deben asegurarse de hablar con sus médicos sobre la necesidad de consumir más cantidad de ácido fólico.

P: ¿Qué es el folato y en qué se diferencia del ácido fólico?

R: El folato es una forma de la vitamina B, ácido fólico. El folato se encuentra de manera natural en alimentos tales como verduras con hojas verdes oscuras, jugos y frutas cítricas y frijoles.

El cuerpo no usa el folato con la misma facilidad con la que puede usar el ácido fólico. No podemos garantizar que comer folato tendría los mismos beneficios como tomar 400 microgramos del ácido fólico sintético, es decir el fabricado artificialmente. Las mujeres que pueden quedar embarazadas deben consumir 400 microgramos de ácido fólico sintético, además del folato natural que puedan consumir de los alimentos de una dieta variada.

P: ¿Qué es el ácido fólico "sintético"?

R: El ácido fólico sintético, es decir el fabricado artificialmente, es la forma simple del folato, una vitamina B. El ácido fólico se encuentra en la mayoría de las multivitaminas y en los Estados Unidos se ha añadido a los alimentos que dicen en su etiqueta "enriquecido" ("enriched") como en el caso del pan, la pasta, el arroz y los cereales para el desayuno. Las palabras "ácido fólico" y "ácido fólico sintético" significan lo mismo.