



El ácido fólico es una vitamina importante para todos los adultos. Es especialmente fundamental para las mujeres en edad de tener hijos ya que ayuda a prevenir defectos congénitos (o de nacimiento). Tomar diariamente una multivitamina es una manera ideal de obtener la cantidad de ácido fólico que la mayoría de las personas necesitan para mantenerse sanas.

¿Qué es el ácido fólico y cuáles son sus beneficios?

El ácido fólico es una vitamina B, que también se conoce como vitamina B-9 o folato. Esta vitamina favorece la buena salud de todos los adultos de diferentes formas, por ejemplo, ayudando al cuerpo a producir glóbulos rojos sanos. El consumo de una cantidad suficiente de ácido fólico puede reducir el riesgo de cardiopatía, ataque cerebral y algunos tipos de cáncer, como el cáncer de colon.

¿Cuáles son los beneficios de tomar ácido fólico antes de quedar embarazada?

Los estudios demuestran que el ácido fólico puede mejorar sus probabilidades de tener un bebé sano. Además, disminuye el riesgo de desarrollar determinadas clases de anomalías congénitas, llamadas “anomalías del tubo neural” (neural tube defects, NTD). Las NTD afectan el cerebro y la médula espinal del bebé en gestación.

Lo ideal es comenzar a tomar la multivitamina o la vitamina prenatal 3 meses antes de quedar embarazada. Esto es recomendable porque el cerebro y la columna vertebral del bebé comienzan a formarse incluso antes de que usted sepa con seguridad que está embarazada. El tubo neural es una estructura que forma el cerebro y la columna vertebral en una etapa muy temprana del embarazo (aproximadamente 3 a 4 semanas después de quedar embarazada). Si su organismo ha recibido una cantidad adecuada de ácido fólico antes de quedar embarazada, el tubo neural habitualmente se formará sin complicaciones. Si existe cierto déficit de ácido fólico en su organismo, podrían producirse anomalías del tubo neural. Las anomalías del tubo neural son anomalías congénitas graves de la columna vertebral y el cerebro.

Las dos anomalías más frecuentes que se generan en el tubo neural son espina bífida y anencefalia.

- **Espina bífida:** En este problema médico, la columna vertebral del bebé en gestación no se cierra adecuadamente. Algunos de los vasos sanguíneos y nervios se encuentran fuera del cuerpo, en lugar de estar protegidos por la piel. El daño producido en los nervios puede provocar debilidad o pérdida de sensación en las piernas, además de otros

problemas como dificultad para ir al baño normalmente. Los bebés que nacen con espina bífida pueden tener discapacidades durante toda la vida, aunque no todos tendrán exactamente el mismo nivel de dificultades.

- **Anencefalia:** Esta es la forma más grave de NTD y, y es poco común. Se produce cuando el cerebro y la parte superior del cráneo no se desarrollan normalmente. Los bebés con anencefalia posiblemente mueran antes del nacimiento o nazcan muertos. Los bebés con anencefalia no pueden sobrevivir después del nacimiento.

Porque estas anomalías congénitas son tan graves, es preciso recibir una suficiente cantidad de ácido fólico antes de quedar embarazada.

¿Cómo sé si estoy recibiendo una suficiente cantidad de ácido fólico en mi alimentación?

La manera más fácil de asegurarse de estar recibiendo una cantidad suficiente de esta vitamina importante es tomar una multivitamina que contenga al menos 400 microgramos (0.4 mcg) de ácido fólico todos los días, independientemente de que esté planeando un embarazo o no. No importa si está tomando una vitamina “prenatal” o una “multivitamina” siempre y cuando contenga por lo menos 400 microgramos de ácido fólico.

Nuevos estudios demuestran que incluso las mujeres que consideran que reciben una cantidad suficiente de ácido fólico en su alimentación no lo hacen. Necesitan complementarla con una multivitamina para prevenir las NTD.

¿Qué alimentos contienen ácido fólico?

Una alimentación saludable y bien balanceada es recomendable para su salud y también le ayuda a incorporar ácido fólico. Las verduras de hoja verde, como la espinaca y el brócoli; los cítricos y los jugos de frutas, como el jugo de naranja; y los frijoles y las legumbres, como los frijoles negros y las lentejas contienen la forma natural de ácido fólico. Muchos alimentos, incluidos los cereales para el desayuno, los panes integrales, las pastas y la harina, ahora se encuentran fortificados con ácido fólico. Para asegurarse de estar incorporando una cantidad suficiente de ácido fólico todos los días, los médicos recomiendan una multivitamina con ácido fólico como complemento de una alimentación saludable.

¿Quién corre el riesgo de tener un bebé con una NTD?

Todas las mujeres tienen, como mínimo, una pequeña probabilidad de tener un bebé con una anomalía del tubo neural (NTD). Algunas corren un riesgo más alto que el promedio de tener un bebé con estas clases de defectos de nacimiento.

Estas incluyen mujeres que...

- están tomando determinados medicamentos, como Tegretol y Depakote, que se suelen recetar para controlar las convulsiones y tratar otros problemas médicos.
- tienen diabetes y son insulino-dependientes.
- tienen ellas mismas una NTD o una pareja masculina (el padre del bebé) con una NTD.
- son obesas.
- son de origen hispano.
- han tenido un embarazo afectado por una NTD.

Es todavía más importante que las

mujeres que integran estos grupos se aseguren de estar tomando una multivitamina con por lo menos 400 microgramos (0.4 mcg) de ácido fólico todos los días. Muchas de ellas posiblemente necesiten recibir ácido fólico adicional.

No dude en preguntar a su médico u otro profesional de atención médica sobre si usted corre un riesgo más elevado que el promedio de tener un bebé con una NTD y qué cantidad de ácido fólico debe tomar.

¿Cómo sé si necesito tomar ácido fólico adicional?

Las mujeres que han tenido un embarazo afectado por una NTD deben tomar cantidades más altas de ácido fólico durante el embarazo. Si le ha sucedido esto, deberá tomar 4 miligramos de ácido fólico todos los días. En este caso, se recomienda tomar una vitamina que solo contenga ácido fólico para asegurarse de estar recibiendo la cantidad correcta.

¿Cuándo debo tomar ácido fólico?

Cualquier mujer en edad de procrear (15 a 45 años de edad) debe tomar ácido fólico todos los días. Si planea quedar embarazada, incorporar ácido fólico es especialmente importante. La mitad de los embarazos son “sorpresas”, de modo que aconsejamos a todas las mujeres de 15 a 45 años tomar una multivitamina a diario. Debido a que el tubo neural del bebé puede formarse antes de que usted se entere de su embarazo, tomar ácido fólico es la mejor manera de asegurarse de tener un bebé sano.

Si todavía no ha comenzado a tomar una multivitamina con ácido fólico todos los días, hágalo por lo menos 3 meses antes de quedar embarazada. Continúe tomando el ácido fólico durante todo el embarazo y la lactancia. Esto le proporcionará la mejor protección contra las anomalías del tubo neural.

Si ya se ha producido una anomalía del tubo neural en un bebé en gestación, el ácido fólico no solucionará el problema. De todos modos, si se entera que ha quedado embarazada y aún no está recibiendo ninguna multivitamina con ácido fólico, comience a tomarla de inmediato.

¿Cómo hago para no olvidarme de tomar la multivitamina todos los días?

Es más fácil fijar rutinas cuando son posibles de cumplir. De modo que, trate de que su nuevo hábito con la multivitamina sea simple. Intente combinar la toma de la multivitamina con algo que haga todos los días.

Por ejemplo, tome una multivitamina con ácido fólico aproximadamente a la misma hora que

- se cepilla los dientes
- se prepara para irse a la cama
- lee el periódico matutino

Otros recursos

- Visite kp.org/mydoctor (en inglés) para manejar su salud en línea.
- Visite nuestra página en internet en kp.org (en inglés, con información en español) para tener acceso a enciclopedias sobre la salud y los medicamentos, programas interactivos, clases para una vida sana y mucho más.
- Comuníquese con el Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente.
- La violencia o el abuso pueden perjudicar su salud y su embarazo. Si su compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional de Ayuda sobre Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o visite la página en internet ndvh.org y seleccione la pestaña “español”.

Otras páginas en internet

- El Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (American College of Obstetricians and Gynecologists) en acog.org (en inglés, con información en español).
- March of Dimes en marchofdimes.com
- Centros para el control de las enfermedades en cdc.gov.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted reciba de su médico o de otro profesional de la salud. Consulte a su médico si tiene problemas de salud persistentes o preguntas adicionales. Consulte a su farmacéutico si tiene preguntas o desea obtener más información sobre sus medicamentos. Kaiser Permanente no avala los medicamentos o productos mencionados. Las marcas comerciales se mencionan exclusivamente para su fácil identificación.