

# ácido fólico

## El ácido fólico y los defectos del tubo neural

La buena nutrición es uno de los pasos más importantes para ayudar a que su bebé se desarrolle bien y para prevenir graves defectos de nacimiento. Una nutrición adecuada incluye el consumo de ácido fólico diario antes de la concepción y durante el embarazo para formar células y órganos saludables y reducir el riesgo de defectos de nacimiento.

Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), cada año más de 3.000 bebés nacen con defectos del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés) o defectos en el sistema nervioso central. Estos defectos de nacimiento son graves. Se pueden prevenir hasta un 70% de casos de NTD, si la futura mamá toma ácido fólico (también conocido como vitamina B9 y folato), antes y durante el embarazo.

## ¿Qué significan los defectos del tubo neural?

La médula espinal del embrión comienza a formarse como una región plana que se convierte en un tubo llamado tubo neural y forma el sistema central nervioso. Eso ocurre muy temprano durante el embarazo, antes de que muchas mujeres siquiera se enteren de estar embarazadas. Cuando el sistema nervioso central no se desarrolla completamente, forma un NTD, lo cual puede ocasionar una serie de problemas físicos, mentales y sociales. Hay dos tipos principales de defectos del tubo neural:

- **La espina bífida**, cuando el tubo neural no se cierra completamente a lo largo de la médula espinal.
- **Anencefalia**, cuando el tubo neural no se cierra completamente en la zona craneana.

Los bebés que nacen con anencefalia generalmente mueren a los pocos días del nacimiento, y aquellos que nacen con espina bífida tienen discapacidades de por vida con diferentes grados de parálisis.

El riesgo de ambos defectos de nacimiento puede reducirse ampliamente si la futura mamá toma una cantidad adecuada de ácido fólico, como mínimo por un mes antes del embarazo y durante el primer trimestre.

## ¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina necesaria para la generación y el mantenimiento de células nuevas. El ácido fólico protege a los bebés de los defectos de nacimiento, y también protege la salud de la futura mamá al disminuir los riesgos de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.

Los médicos y los científicos no están completamente seguros de por qué el ácido fólico tiene un efecto tan profundo en la prevención de los defectos del tubo neural, pero sí saben que el ácido fólico es esencial para el desarrollo de células y tejidos saludables.

## ¿Cuánto ácido fólico necesitan tomar las mujeres?

La Asociación de Espina Bífida recomienda que las mujeres en edad reproductiva tomen 400mcg (0.4mg) de ácido fólico todos los días para prevenir el NTD. Las mujeres en edad reproductiva deben tomar ácido fólico un mes antes de la concepción y durante los 3 meses después de la concepción (primer trimestre). Si tiene un niño(a) o hermano(a) con espina bífida, se recomienda que tome una dosis más alta de ácido fólico. Consulte a su profesional de salud cuando planee estar embarazada.

## ¿De dónde se obtiene el ácido fólico?

Muchos cereales, panes, pastas, arroz y otros productos derivados de granos están fortificados con ácido fólico. Algunos de los cereales contienen la cantidad total diaria necesaria de ácido fólico. Otros productos alimenticios que tienen ácido fólico son: hígado, brócoli, espinaca, vegetales de hojas verdes oscuras, frijoles y legumbres secas, bananas, frutos secos, carne vacuna magra, carne de ternera y naranjas. Un régimen alimenticio rico en ácido fólico es una buena idea, pero para estar segura, coma cereales enriquecidos o tome complementos vitamínicos a diario. Las mujeres embarazadas deben hablar con sus profesionales de salud sobre la nutrición y los complementos vitamínicos.

## Referencias & fuentes de consulta en inglés

Daly LE, Kirke PN, Molloy A, et al. Los niveles de folato y los defectos del tubo neural. *JAMA* 1995; 274:1698-702.

Truswell AS. El ABC de la nutrición: Nutrición durante el embarazo, *Br Med J* 1985; 29: 63-6.

Grupo de investigación de estudios de vitaminas MRC. Prevención de los defectos del tubo neural: Resultados del Consejo de Investigación Médica sobre Estudios de Vitaminas. *Lancet* 199; 338(8760):131-7.

Web MD [www.webmd.com/baby/folic-acid-and-pregnancy](http://www.webmd.com/baby/folic-acid-and-pregnancy)

[www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5931a2.htm?s\\_cid=mm5931a2\\_w](http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5931a2.htm?s_cid=mm5931a2_w)



California Childcare Health Program  
UCSF School of Nursing  
cchp.ucsf.edu  
2010