

## Por qué es tan importante el ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina B que se encuentra en algunos alimentos enriquecidos y en las vitaminas. Si la mujer tiene suficiente ácido fólico en el cuerpo antes de quedar embarazada, esta vitamina puede prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral del bebé. La espina bífida, un defecto de nacimiento de la columna, puede producir la parálisis de la parte inferior del cuerpo, la falta de control del intestino y la vejiga, y dificultades en el aprendizaje.



Otro tipo de defecto de nacimiento afecta el cerebro, lo que causa que los bebés mueran en unos pocos días.

Pero ahora hay esperanza acerca de estos defectos de nacimiento, ya que muchos de ellos se pueden prevenir. Basta con que las mujeres consuman suficiente ácido fólico todos los días para ayudar a formar el cerebro y la columna del bebé. Consumir suficiente ácido fólico requiere un esfuerzo pequeño, pero la diferencia es enorme.

## Come bien...

La mayoría de nosotras obtiene algo de ácido fólico todos los días, proveniente de nuestro régimen alimenticio corriente. Se le ha agregado ácido fólico a algunos alimentos tales como el pan enriquecido, la pasta, el arroz y los cereales. Algunos cereales para el desayuno contienen el 100% del ácido fólico que necesitas. Lee la etiqueta de la caja donde indica cuánto ácido fólico contiene el cereal. Una dieta bien balanceada, con frutas y hortalizas, siempre es importante. Es posible obtener tu ácido fólico de los alimentos que consumes, pero requiere de una atención esmerada para asegurarte que obtengas lo suficiente cada día.

## ...y toma una vitamina

Para muchas mujeres, una manera fácil de asegurarse de que están obteniendo suficiente ácido fólico es tomando vitaminas que contengan ácido fólico. Casi todas las multivitaminas que se venden tienen todo el ácido fólico que necesitas. Si las multivitaminas te afectan el estómago, trata de tomarlas con las comidas o justo antes de acostarte. O bien, puedes comprar pastillas que contengan sólo ácido fólico: son pequeñas y fáciles de tomar. Las vitaminas no te aumentan el apetito ni te hacen ganar peso.



## Aun si no piensas quedar embarazada todavía

Por supuesto que nadie espera un embarazo planificado. Pero que los hay, los hay. Y suceden todos los días. De hecho, casi la mitad de todos los embarazos no son planificados. Es por eso que debes tomar ácido fólico todos los días si existe cualquier posibilidad de que vayas a quedar encinta. Porque para cuando tú ya sepas que estás esperando, el cerebro y la columna de tu bebé ya se habrán formado.



## Antes de que te des cuenta que estás embarazada

En ese primer instante en que le miras los ojitos a tu recién nacido, seguramente te sobrevendrá una gran sensación de ternura acompañada del temor que conlleva tu nueva responsabilidad. Se trata de uno de los instintos más

poderosos de la vida, el de proteger a tu bebé. Pero no tienes que esperar hasta esa primera vez que lo veas. Puedes comenzar hoy mismo a cuidar a tu bebé. Incluso antes de quedar embarazada.

---

El ácido fólico puede prevenir hasta un 70 por ciento de algunos defectos de nacimiento

---

El Servicio de Salud Pública de Estados Unidos les recomienda a todas las mujeres que tienen posibilidades de quedar embarazadas, consumir 400 microgramos (400mcg) de ácido fólico todos los días. El ácido fólico puede prevenir hasta un 70 por ciento de algunos defectos de nacimiento graves. Pero para que sea efectivo, las mujeres necesitan consumir el ácido fólico un mes antes de quedar embarazadas y durante esas primeras semanas en que el bebé se está desarrollando. Por eso es que siempre debes obtener suficiente ácido fólico todos los días...incluso si no piensas tener un bebé sino hasta el mes entrante, el año entrante. o más adelante.

# Información

1-800-252-5942

[www.getfolic.org](http://www.getfolic.org)

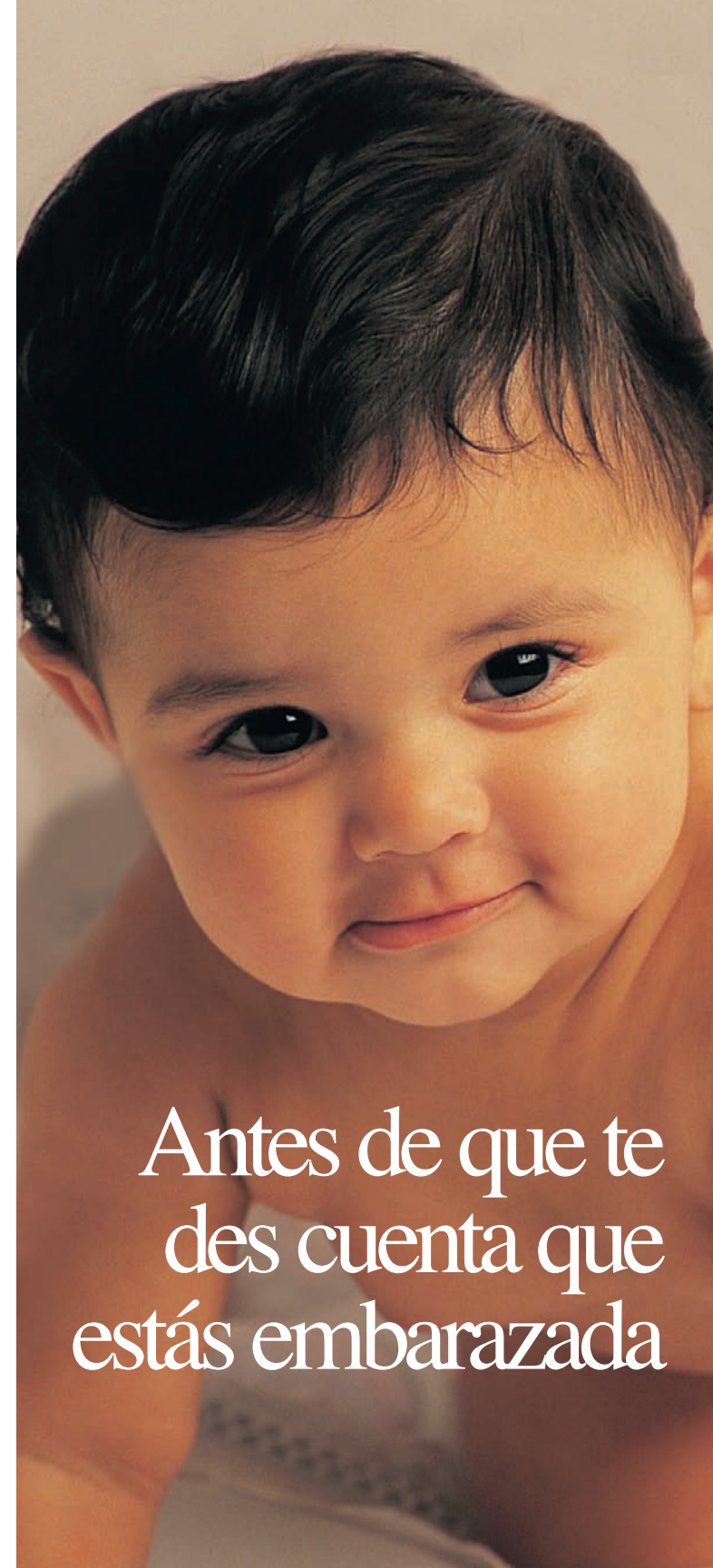
O bien, habla con tu médico, farmacéutico, enfermera o dietista para obtener más información. Pero no esperes hasta que quedes embarazada. Tu bebé te necesita ahora — antes de que te des cuenta.



ACIDÓ FÓLICÓ AHÓRA



Made possible by grant funding.



Antes de que te des cuenta que estás embarazada