

¿Qué es el ácido fólico y por qué debo tomarlo?

El ácido fólico es una vitamina del complejo B, se tiene que ingerir **antes de producirse el embarazo**, 3 meses antes y hasta la semana 12 del mismo. Ayuda a prevenir aproximadamente en un 70% ciertos defectos del desarrollo del sistema nervioso central y la médula espinal. Estas malformaciones congénitas se denominan defectos del tubo neural (DTN) y pueden tener graves consecuencias para el desarrollo normal de la persona.

MUJER ¡PÍDELO A TU MÉDICO!

Los **DTN** más comunes son la **ESPINA BÍFIDA** y la **ANENCEFALIA**.

Las consecuencias más importantes de estas afecciones son la parálisis infantil y el subdesarrollo del cráneo y del cerebro del recién nacido.

Se sabe que el ácido fólico ayuda a prevenir estos y otros defectos de nacimiento **siempre que se tome 3 meses antes de quedarse en estado y hasta la semana 12 del mismo.**



¿Cuándo debo tomar ácido fólico?

3 meses antes del embarazo y hasta la semana 12 del mismo. El ácido fólico juega un papel fundamental en el proceso de la multiplicación celular y dado que los DTN se originan durante el primer mes de embarazo, es muy importante que la mujer tenga suficiente ácido fólico **antes de quedarse embarazada.**



¿De dónde se obtiene el ácido fólico?

A pesar de que el ácido fólico puede encontrarse en determinados alimentos como frutas, vegetales, pasta, zumos, etc., es difícil obtener la cantidad necesaria de esta vitamina sólo de la dieta.



Una dieta común no aporta el ácido fólico necesario por lo que se tiene que ingerir diariamente en forma de medicamento, nunca en forma de complejo vitamínico, 400 microgramos de ácido fólico durante todo el embarazo.

Si en tu familia ha habido o hay algún caso de DTN debes consultar siempre a tu médico antes de quedarte embarazada.

No deben ingerirse más de 1.000 microgramos al día.

Qué es la Espina Bífida

De todos los defectos congénitos conocidos como defectos del tubo neural, la **espina bífida**, es el más común. El **tubo neural** es la parte del embrión a partir de la cual se forman el cerebro y la médula espinal, este proceso se genera hacia el día 28 después de la concepción.

Pueden ocurrir **defectos en la médula espinal y en las vértebras.** Estas anomalías van asociadas en un 50% de los casos a trastornos del sistema nervioso central y en el **80% de los casos se acompaña de Hidrocefalia.**

Si necesitas más información dirígete a **FEBHI**, Tel. 91 415 20 13. En la Federación Española de Asociaciones de Espina Bífida e Hidrocefalia están federadas 19 Asociaciones y 2 Federaciones autonómicas de todo el territorio nacional.

¡Si puedes quedarte Embarazada RECUERDA!



Es importante ingerir ácido fólico **3 MESES ANTES** de quedar embarazada y hasta la semana 12 de la gestación.

PREVIENE aproximadamente el 70% de los casos de ciertos defectos del desarrollo del sistema nervioso central y la médula espinal.

Cualquier pareja puede tener un bebé con espina bífida **ANTICIPATE A LOS HECHOS**, ve a tu médico y hazte un examen físico completo. No fumes ni bebas alcohol, sigue una dieta sana y no olvides tomar la dosis recomendada de **ÁCIDO FÓLICO ANTES** del embarazo.



Si piensas tener un hijo...



**TRES MESES ANTES DEL
EMBARAZO TOMA ÁCIDO FÓLICO**

21 de noviembre
DÍA DE LA ESPINA BÍFIDA



ESPINA BÍFIDA
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
de ASOCIACIONES

FEBHI

Tfns.: 91 415 20 13 - 91 744 02 82

www.febhi.org



¿Piensas tener
un hijo?...

