

Embarazo y ácido fólico (folato): Prevención de los defectos del tubo neural

Pregnancy and folic acid (folate): Preventing neural tube defects

¿Qué son el folato y el ácido fólico?

El folato es una vitamina B que se encuentra de manera natural en los alimentos.

El ácido fólico es una forma de folato. Se utiliza en los suplementos vitamínicos y en los alimentos fortificados. Los alimentos fortificados, también denominados enriquecidos, son alimentos que tienen nutrientes específicos añadidos.

¿Por qué el folato es importante para la salud?

El folato ayuda a producir nuevas células sanas. Si no obtiene suficiente folato, podría tener anemia. Las personas con anemia sienten cansancio y debilidad, y pueden tener el latido cardíaco acelerado y falta de aliento.

¿Por qué el folato es importante para mi bebé?

El folato reduce el riesgo de que el feto tenga un defecto del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés).

El tubo neural es la parte del bebé en crecimiento que da lugar al cerebro y la columna vertebral. Los defectos del tubo neural ocurren cuando este tubo no se cierra por completo y el cerebro o la columna vertebral no quedan completamente formados. Los defectos del tubo neural más comunes son:

- Espina bífida: cuando la columna vertebral no se cierra

- Anencefalia: cuando al cerebro y al cráneo les faltan algunas partes

Algunos defectos del tubo neural provocan mortinatos o discapacidades de por vida.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de que mi bebé nazca con un defecto del tubo neural?

Los defectos del tubo neural pueden ocurrir durante las primeras semanas del embarazo, cuando es posible que no sepa que está embarazada. Por eso es importante que todas las personas que podrían quedar embarazadas tomen suficiente ácido fólico.

Al menos 3 meses antes de quedar embarazada: Tome un multivitamínico diario con 400 microgramos (mcg) (0,4 miligramos (mg)) de ácido fólico.

Después de quedar embarazada: Continúe tomando su multivitamínico todos los días durante el embarazo y durante 4 a 6 semanas después, o mientras esté amamantando.

Si puede quedar embarazada, está embarazada o está amamantando, tome un multivitamínico con 400 mcg (0,4 mg) de ácido fólico todos los días.

¿Qué se debe tener en cuenta al elegir un multivitamínico con ácido fólico?

Elija un multivitamínico diario que contenga 400 mcg (0,4 mg) de folato en forma de ácido fólico. Encontrará esta información en la etiqueta del suplemento, que muestra las

formas específicas y la cantidad de folato. Esto puede mostrarse de la siguiente manera:

Folato (ácido fólico)..... 400 mcg

Los suplementos pueden contener otras formas de folato que se describen como naturales, activos o metilados. Sin embargo, no hay evidencia que demuestre que estas formas de folato puedan prevenir los defectos del tubo neural. El ácido fólico es la única forma de folato que ha demostrado reducir el riesgo de los defectos del tubo neural.

Consejos generales:

- Revise siempre la etiqueta para confirmar la dosis diaria
- Lea y siga las instrucciones
- Elija un suplemento que tenga un Número de producto natural (Natural Product Number o NPN). Un NPN significa que el suplemento cumple con los estándares de seguridad de Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá) para productos de salud naturales

Hable con un dietista, farmacéutico o su proveedor de asistencia sanitaria si tiene preguntas sobre la forma o cantidad específica de folato en un suplemento.

¿Se puede tomar demasiado ácido fólico?

El exceso de ácido fólico puede causar problemas de salud. No tome más de 1000 mcg (1 mg) de ácido fólico a partir de alimentos fortificados y suplementos cada día, a menos que su proveedor de asistencia sanitaria se lo indique.

¿Qué aumenta el riesgo de tener un bebé con un defecto del tubo neural?

Es posible que necesite una dosis mayor de ácido fólico si corre un mayor riesgo de tener un bebé con un defecto del tubo neural.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria acerca de la cantidad adecuada de ácido fólico para usted si:

- Usted o su pareja masculina tienen antecedentes familiares de defectos del tubo neural o han tenido un embarazo afectado por los defectos del tubo neural
- Usted tiene diabetes, obesidad, afecciones gastrointestinales como la enfermedad de Crohn o la enfermedad celiaca, cirugía de derivación gástrica, enfermedad hepática avanzada o si recibe diálisis renal
- Usted tiene problemas de drogadicción o alcoholismo
- Usted está tomando medicamentos para la epilepsia o medicamentos que interfieren con la manera en la que el organismo usa el ácido fólico (como cloranfenicol, metotrexato, metformina, sulfasalazina, fenobarbital, fenitoína, primidona, triamtereno o barbitúricos)

¿Se puedo obtener suficiente folato de los alimentos?

Comer alimentos con folato natural y alimentos fortificados con ácido fólico no es suficiente para reducir el riesgo de defectos del tubo neural. Para protegerse contra los defectos del tubo neural, tome diariamente un multivitamínico con ácido fólico. Los suplementos deben tomarse como complemento de una dieta equilibrada, no en su lugar.

Entre las fuentes alimenticias con alto contenido en folato se incluyen:

- Frijoles, lentejas y guisantes secos
- Edamame (soja verde)
- Verduras verdes como espárragos, brócoli cocido, col china, gai lan, guisantes, col rizada cruda, espinacas cocidas y lechuga romana cruda
- Aguacate, naranjas y papaya
- Germen de trigo y semillas de girasol

Aunque el hígado y los productos derivados del hígado (por ej. el embutido de hígado para untar y las salchichas de hígado) tienen un alto

contenido en folato, también tienen un contenido muy alto en vitamina A. Demasiada vitamina A puede causar defectos congénitos, especialmente durante el primer trimestre. Si decide comer hígado o productos derivados del hígado durante el primer trimestre, no consuma más de 75 gramos (2,5 onzas) por semana.

Los alimentos fortificados con ácido fólico incluyen:

- Harina blanca
- Pasta enriquecida
- Algunos cereales para el desayuno
- Sustitutos veganos de la carne

Los alimentos fortificados con ácido fólico incluirán el folato en la tabla de información

nutricional. La cantidad de folato se muestra como DFE o equivalentes de folato en la dieta. Los DFE tienen en cuenta las diferencias en la forma en que el organismo absorbe el folato y el ácido fólico.

Para más información

- Spina Bifida and Hydrocephalus Association of British Columbia (Asociación de Espina Bífida e Hidrocefalia de la Colombia Británica): www.sbhabc.org o llame al 604-878-7000
- Public Health Agency of Canada (Agencia de Salud Pública de Canadá): Su guía para un embarazo saludable www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de Salud Pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.