

*¿Piensas  
tener un hijo?*



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



El ácido fólico es una vitamina del complejo B, que cuando se ingiere antes y durante las primeras semanas del embarazo, puede ayudar a prevenir ciertos defectos del desarrollo del sistema nervioso central y la médula espinal durante la gestación, denominados defectos del tubo neural (DTN).

Cada año nacen aproximadamente 2.500 bebés con DTN en el mundo, y muchos otros embarazos afectados por esta enfermedad acaban en abortos espontáneos o en nacimientos de niños sin vida.

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.

## ¿Cuándo debo tomar ácido fólico?

Antes de quedar embarazada.

Se sabe que 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 (generalmente antes de que la madre sepa que está embarazada), 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 en ningún caso más de 200 microgramos y todos los estudios recomiendan una ingesta de 600 microgramos por día, por lo que se recomienda el uso diario de un complejo vitamínico que contenga 400 microgramos de ácido fólico.

## ¿Tiene el ácido fólico otros beneficios para la salud?

El ácido fólico beneficia a todo el mundo, hombres y mujeres de cualquier edad. Se sabe que el ácido fólico cumple un papel importante en la producción de glóbulos rojos.



Por otra parte, estudios recientes sugieren que el ácido fólico también puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, así como reducir las posibilidades de aparición de diversos tipos de cáncer como el del cuello del útero y el de colon.



### Recuerda:

Es importante que tengas suficiente ácido fólico en tu cuerpo antes de quedar embarazada.

Puede ayudar a prevenir ciertos defectos del desarrollo del sistema nervioso central y la médula espinal.

Anticípate 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 una vitamina de ácido fólico antes del embarazo.

*Si piensas tener  
un hijo...*



*Toma ácido fólico*

---

*Una vitamina esencial para  
la vida de tu hijo*

**21 de noviembre**  
**DÍA DE LA ESPINA BÍFIDA**



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO



ESPINA BÍFIDA  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA  
de ASOCIACIONES