

Éste es un mensaje de la Fundación 1000
y del Estudio Colaborativo Español de Malformaciones Congénitas (ECEMC),
Centro de Investigación sobre Anomalías Congénitas. Instituto de Salud Carlos III

PARA QUE TU HIJO NAZCA SANO



**TÚ PUEDES PROTEGER A TU BEBÉ
DE CIERTOS DEFECTOS CONGÉNITOS,
TOMANDO ÁCIDO FÓLICO DESDE ANTES
DEL EMBARAZO**

1 ¿QUÉ ES EL ÁCIDO FÓLICO?

El **ácido fólico** es una vitamina del grupo B (la B₉), que se encuentra en numerosos alimentos en forma natural (verduras, frutas, legumbres...) o bien porque fueron fortificados (cereales preparados, pan...).



2 ¿CUÁL ES EL EFECTO DEL ÁCIDO FÓLICO?

Diferentes estudios han demostrado que la ingesta materna **de una suplementación diaria de ácido fólico** reduce el riesgo de que el niño tenga espina bífida y otros defectos del sistema nervioso central, así como cardiopatías congénitas, labio leporino y otros defectos congénitos.



3 ¿ES SUFICIENTE CON INGERIR ESTA VITAMINA EN LA ALIMENTACIÓN COMÚN PARA PREVENIR DEFECTOS CONGÉNITOS?

No, porque para proteger al futuro bebé de espina bífida y otros defectos congénitos, es necesario ingerir más **ácido fólico** del que se obtiene en la dieta, aunque ésta sea bien equilibrada como la mediterránea. Para estar segura de que se alcanzan los niveles necesarios, la mujer que desea tener un hijo y protegerlo de ciertos defectos congénitos, debe **mantener una dieta equilibrada e ingerir un suplemento diario de 0,4 mg de ácido fólico**.

4 ¿EN QUÉ MOMENTO ES NECESARIO INICIAR LA INGESTA DE ÁCIDO FÓLICO PARA PREVENIR DEFECTOS CONGÉNITOS?

La suplementación con **ácido fólico** debe iniciarse antes de estar embarazada para que el organismo regule ciertos procesos que son necesarios para la prevención de defectos congénitos. Además muchos de los defectos congénitos que previene el **ácido fólico** se producen en unos momentos muy precoces del desarrollo y en los que la mujer aún no sabe que está embarazada. Por ello, si no empiezas la suplementación con **ácido fólico** antes de estar embarazada no podrás proteger al bebé durante estas etapas tempranas del desarrollo.

Por tanto, recuerda: para prevenir defectos congénitos, es necesario iniciar la toma de ácido fólico en el momento que se planifica un embarazo y antes de abandonar el método anticonceptivo, o de iniciar las relaciones sexuales.

Si se produjera el embarazo sin haber comenzado la suplementación con **ácido fólico**, debe iniciarse lo antes posible.

5 ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO SE DEBE MANTENER LA SUPLEMENTACIÓN?

Una vez confirmado el embarazo, se debe continuar con la ingesta **diaria de ácido fólico** hasta finalizada la 12 semana de gestación, que corresponde con la semana 14 desde la fecha de la última regla. A partir de ese momento, el médico te indicará si debes continuar tomándolo por otros motivos.

6 ¿EL EFECTO PREVENTIVO DE LA SUPLEMENTACIÓN CON ÁCIDO FÓLICO ES DEBIDO A QUE CIERTAS MUJERES TIENEN DEFICIENCIA DEL MISMO?

No, la necesidad de la suplementación con **ácido fólico** no se debe a que ciertas mujeres tengan deficiencias de esta vitamina, sino porque para el buen desarrollo del embrión se requiere un aporte extra de este producto. Es decir, que será utilizado por mujeres que están sanas.



7 ¿DEBE REALIZARSE LA SUPLEMENTACIÓN BAJO CONTROL MÉDICO?



Es recomendable porque, aunque muy rara, podría existir alguna situación especial o contraindicación individual. Además, en aquellas parejas

en las que exista una historia familiar de espina bífida, las dosis diarias de **ácido fólico** deberán ser superiores (4 mg/día).

Por otra parte, el riesgo que tienen algunas parejas en las que existe una historia familiar de ciertos defectos congénitos, puede ser independiente y no modificable con la suplementación periconcepcional con **ácido fólico**, por lo que deben consultar con el médico.

8 LA SUPLEMENTACIÓN PERICONCEPCIONAL CON ÁCIDO FÓLICO ¿GARANTIZA QUE EL NIÑO NACERÁ SANO?

No. Lo que produce el **ácido fólico** es una reducción del riesgo individual, pero no lo evita completamente. Dicho de otra forma, entre las madres que **no** toman **ácido fólico** van a nacer

más niños con espina bífida y otros defectos congénitos que entre las madres que **sí** toman **ácido fólico** en la forma indicada. Se trata, por tanto, de disminuir nuestro riesgo cualquiera que sea.



9 SI TRAS LA SUPLEMENTACIÓN CON ÁCIDO FÓLICO SE TARDA EN CONSEGUIR EL EMBARAZO, ¿PUEDE EL ÁCIDO FÓLICO SER PERJUDICIAL?

No. Se ha demostrado que estas dosis de ácido fólico no producen efectos adversos, incluso tomadas durante años. Más aún, recientes estudios han mostrado que la población que sigue una suplementación diaria con dosis bajas de **ácido fólico**, tiene menos riesgo de padecer problemas cardiacos. Es decir, que esta suplementación es, además, beneficiosa para la mujer por su potencial efecto cardioprotector.

10 ¿ES FÁCIL DE OBTENER EL ÁCIDO FÓLICO?

Sí. Hoy día existen numerosos productos farmacéuticos adecuados que contienen esta vitamina en diversas formas y con diferentes precios. Puede encontrarse solo o asociado en complejos vitamínicos. Trabajos recientes sugieren tomar también vitaminas como la B₁₂ y B₆, en base a los estudios sobre mutaciones.

11 ¿QUÉ DEBEMOS SABER DE LOS DEFECTOS CONGÉNITOS?

Los defectos congénitos son alteraciones en la forma, localización y función de las distintas partes y órganos del cuerpo. Pueden, por tanto ser físicos y psíquicos y manifestarse en el momento del nacimiento (la mayoría de los físicos) o en períodos posteriores de la vida del niño (como la mayoría de los psíquicos y funcionales). El riesgo de aparición de defectos congénitos alcanza a un 5% de los recién nacidos. Son, pues, anomalías frecuentes que afectan a un importante número de nacimientos (unos 18.000 a 20.000 niños cada año en España). No todos los defectos congénitos son graves.



Si tienes dudas o algo te preocupa, puedes llamar al Servicio de Información Telefónica para la Embarazada (SITE) al número **(91) 387 75 35**, que está atendido por el Grupo del ECEMC



Fundación 1000 para la investigación sobre defectos congénitos

La Fundación 1000 tiene como objetivo patrocinar la investigación que lleva a cabo el Estudio Colaborativo Español de Malformaciones Congénitas (ECEMC), y difundir los conocimientos científicos para procurar la prevención de defectos congénitos propiciando que los niños nazcan sanos. Ha podido ser creada gracias a las aportaciones recibidas mediante una campaña de petición de 1000 pesetas (6€). Sin embargo, aún no tiene el capital suficiente, por lo que necesita tu ayuda. Puedes enviar tu donativo a cualquier sucursal del Banco Central Hispano a nombre de "Fundación 1000" cc. número: 1010.

Información actualizada en 2002

