

Consejos sobre el ácido fólico

- Tome un suplemento diario de 400mcg de ácido fólico (o 5 mg si estás en mayor riesgo), al menos 3 meses antes de la concepción y durante los 3 primeros meses de embarazo.
- Consume una dieta saludable, que incluya muchas frutas y verduras (especialmente las que contienen folatos naturales), así como alimentos que hayan sido fortificados con ácido fólico.
- Asegúrate de tener un peso saludable antes de intentar concebir
- Deja de fumar y beber alcohol
- Si tienes un problema de salud a largo plazo, busca atención médica antes de concebir



ÁCIDO FÓLICO

Lo que toda mujer necesita saber antes de quedar embarazada

Proudly supported by



¿POR QUÉ EL ÁCIDO FÓLICO ES TAN IMPORTANTE?

Las palabras ácido fólico pueden no significar mucho para ti, pero esta importante vitamina B (vitamina B9) juega un papel muy importante en el crecimiento y desarrollo de las células en nuestro cuerpo y en la formación de ADN. El ácido fólico es esencial para crear los mismos bloques de construcción para la vida, razón por la cual se vuelve particularmente importante en los primeros días del embarazo cuando la división celular es más rápida. Debido a esto, el cuerpo de la mujer necesita ácido fólico adicional antes de la concepción y durante la primera etapa del embarazo para apoyar el desarrollo de sus bebés.



MAYOR RIESGO DE DEFECTOS DEL TUBO NEURAL

La deficiencia de ácido fólico en esta etapa crítica aumenta el riesgo de que los bebés desarrollen defectos congénitos graves del cerebro y la columna llamados defectos del tubo neural (DTN), como la espina bífida y anencefalia.

Los DTN ocurren cuando el cerebro y la columna vertebral no se forman correctamente durante los primeros 28 días de embarazo, antes de que muchas mujeres se den cuenta de que están embarazadas. Es por ello que es tan importante que las mujeres aumenten su ingesta de ácido fólico ANTES de que intenten concebir. El ácido fólico es soluble en agua, lo que significa que nuestro cuerpo no puede almacenarlo muy bien. Por lo tanto, también debes asegurarte de recibir suministro fresco de ácido fólico todos los días.

LA NECESIDAD DE UN SUPLEMENTO DIARIO

Para satisfacer esta demanda adicional de ácido fólico, la mayoría de las mujeres necesitan tomar un suplemento diario que contenga 400mcg de ácido fólico, idealmente durante 3 meses antes de la concepción y continuar durante los primeros 3 meses de embarazo.

Sin embargo, se sabe que algunas mujeres tienen un mayor riesgo de que su embarazo se vea afectado, y deben hablar con su médico acerca de tomar la dosis recomendada más alta, 5 mg al día de la vitamina.

MUJERES QUE TIENEN UN MAYOR RIESGO DE EXPERIMENTAR UN DTN:

- Parejas donde cualquiera de los miembros tiene espina bífida o antecedentes familiares de defectos del tubo neural o que han tenido un embarazo previamente afectado;
- Mujeres que tienen diabetes;
- Mujeres que tienen condiciones que afectan la absorción, como la enfermedad celíaca;
- Mujeres que toman ciertos medicamentos anticonvulsivos para la epilepsia y;
- Mujeres que tienen sobrepeso (IMC ≥ 25) u obesidad (IMC ≥ 30).

La dosis más alta de 5 mg de ácido fólico puede estar sólo disponible con prescripción médica.

Mujeres de cierto origen étnico también han mostrado tener un mayor riesgo de DTN, incluidas las mujeres con ascendencia Celta, Norte de China, Cree, Hispanas y Sikh. Se desconoce la razón exacta de este aumento del riesgo, pero se cree que es una combinación de factores genéticos y dietético-culturales.

¿NECESITO ÁCIDO FÓLICO SI NO ESTOY PLANEANDO UN EMBARAZO?

Es muy importante comenzar a tomar ácido fólico ANTES de intentar concebir. Si aún no estás planeando un embarazo o estás pensando en quedar embarazada, esto podría parecerse no muy relevante. Pero... si estás teniendo relaciones sexuales siempre existe la posibilidad de que puedas quedar embarazada. ¿Sabías que más de la mitad de todos los embarazos son no planificados? Si eres sexualmente activa, ¡nunca es demasiado pronto para aprender sobre el ácido fólico!

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR FOLATO Y ÁCIDO FÓLICO?

El folato, la forma natural de ácido fólico, se puede encontrar en una amplia variedad de alimentos, como los vegetales de hoja verde (por ejemplo, espinaca, repollo), brócoli, naranjas y extracto de levadura. Es muy importante comer una dieta sana y bien balanceada, con grandes cantidades de folatos de origen natural, especialmente si estás embarazada o planeas un embarazo. La cocción excesiva y almacenamiento deficiente de estos alimentos pueden reducir su contenido nutricional. El almacenamiento cuidadoso y cocer al vapor o comer estos alimentos crudos ayudará a preservar la mayor parte posible de su contenido vitamínico.

Aunque una dieta saludable normalmente proporciona suficiente folato, no es posible obtener el ácido fólico adicional que se recomienda para apoyar y proteger un embarazo a través de estas fuentes naturales solamente. Esta es la razón por la que se recomiendan los suplementos dietéticos diariamente y por qué más de 80 países de todo el mundo han elegido fortificar alimentos básicos como pan, harina, arroz y masa de maíz, para ayudar a aumentar la ingesta de esta importante vitamina en las mujeres antes de que conciben. La fuente principal y más estable de folato es el ácido fólico que se encuentra en los suplementos y alimentos fortificados.

Puedes comprar ácido fólico (o suplementos prenatales que contengan 400mcg de ácido fólico) de la farmacia o algunos supermercados o algunos supermercados, o con receta de su médico de cabecera.

¿QUÉ PASA SI YA ESTOY EMBARAZADA?

Si ya estás embarazada pero no has estado tomando ácido fólico, por favor trata de no preocuparte. Recuerda que la mayoría de los bebés nacen sanos. Si tienes menos de 12 semanas de gestación, puedes comenzar a tomar ácido fólico ahora, hasta el final de tu 12ava semana de embarazo.

AYUDANDO A QUE SU ÁCIDO FÓLICO FUNCIONE

Mientras que el ácido fólico es estable, hay algunas cosas que pueden afectar a nuestros cuerpos para que no lo absorban adecuadamente:

Tu estilo de vida

Tanto el consumo de tabaco como el de alcohol pueden evitar que el ácido fólico se absorba adecuadamente. ¡Así que ésa es otra buena razón para dejar de fumar y beber alcohol antes de intentar concebir!

Tener exceso de peso también puede afectar la forma en que tu cuerpo responde al ácido fólico, por lo que si tienes sobrepeso es una buena idea intentar alcanzar un peso más saludable antes de intentar concebir. El sobrepeso también puede afectar la fertilidad, por lo que al perder peso también podrías ayudar a mejorar tus posibilidades de concebir.

Medicamentos

Ciertos medicamentos (como Trimetoprim y Metotrexato) también pueden afectar la absorción de folato. Si deseas tener un bebé y estás recibiendo tratamiento médico o tomando medicación a largo plazo para una condición crónica, es muy importante consultar con tu médico para asegurarte que tu medicación es segura de usar durante el embarazo, o si se necesitará algún cambio en tu tratamiento antes de intentar concebir.

NUNCA dejes de tomar cualquier medicamento que se te haya recetado sin consultar a tu médico.

Vitamina B12

B12 trabaja junto con el ácido fólico. Investigaciones sugieren que tomar suplemento de ácido fólico de al menos 2,5mcg de B12 durante la comida, junto a la cantidad recomendada de 400mcg de ácido fólico, ayuda a reducir el riesgo de DTN. B12 se encuentra principalmente en animales y productos lácteos, por lo que la suplementación de B12 es especialmente importante para mujeres vegetarianas o veganas.

Si se toma como se recomienda, antes y durante la primera etapa del embarazo, el ácido fólico puede ayudar a reducir el riesgo de estos defectos congénitos graves hasta en un 72%