

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina del grupo B, que se encuentra en numerosos alimentos de la dieta habitual (verduras de hoja verde, frutas, legumbres, pan, etc). Es una vitamina que no la podemos sintetizar en nuestro organismo y dependemos completamente del ácido fólico que ingerimos en la dieta.



¿Cuál es su interés durante el embarazo?

Su déficit o escasez en el organismo de la mujer durante el embarazo se ha relacionado con una mayor incidencia en el recién nacido de determinados defectos congénitos, sobre todo los conocidos como defectos de cierre del tubo neural (espina bífida), así como cardiopatías congénitas y labio leporino.

Para proteger al futuro bebé de estos defectos, no es suficiente con el ácido fólico que ingerimos en nuestra dieta, aunque ésta sea una dieta equilibrada como la mediterránea.

Diferentes estudios han demostrado que la ingesta materna de una suplementación diaria de ácido fólico durante las primeras etapas del embarazo, reduce el riesgo de aparición de estos defectos congénitos en el recién nacido.

¿Qué mujeres deben tomar ácido fólico?

TODAS las mujeres durante las primeras etapas del embarazo, deben tomar un suplemento diario de ácido fólico para la prevención de defectos congénitos.

¿Cuándo debe iniciarse la toma de ácido fólico?

Para prevenir defectos congénitos, es necesario iniciar la toma de ácido fólico al menos un mes antes de que comience la gestación.

Si planificáis un embarazo, acude a tu médico/a o matrona para realizar una consulta preconcepcional y comenzar la toma de ácido fólico.

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



¿Qué cantidad de ácido fólico tengo que tomar?

Tu médico/a te indicará el tipo de comprimido que debes de tomar y la cantidad diaria que necesitas, además de la dieta habitual.

En general, las mujeres embarazadas deben tomar un suplemento diario de ácido fólico de 0,4 mg.

En las mujeres con alto riesgo de tener un feto con defectos de cierre del tubo neural (mujeres que han tenido hijos/as o abortos previos con este defecto), diabéticas, usuarias de medicación antiepiléptica y obesas la dosis recomendada es de 5 mg diarios de ácido fólico en dosis única, además de una dieta rica en ácido fólico (verduras de hoja verde, hortalizas, cereales, frutos secos y fruta).



¿Durante cuánto tiempo se debe mantener la suplementación?

Una vez confirmado el embarazo, se debe continuar con la toma diaria de ácido fólico hasta que finalice la 12 semana de gestación. Este tiempo coincide con el período de formación de los órganos del futuro bebé. No se debe prolongar más allá de las 12 semanas.

Si se tarda en conseguir el embarazo, ¿puede ser perjudicial la toma de ácido fólico?

Se ha demostrado que estas dosis de ácido fólico no producen efectos adversos, incluso tomadas durante años.

RECUERDA

Si planificáis un embarazo, **acude a tu médico/a o matrona** para realizar una consulta preconcepcional y comenzar la **toma de ácido fólico**.

La toma de ácido fólico debe comenzar al menos **1 mes antes del embarazo y continuar hasta la 12 semana de gestación**.

La toma de ácido fólico **no asegura que el bebé nazca sano, pero si reduce las posibilidades de aparición de determinados defectos congénicos**.



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

AYÚDALE A NACER SANO



TOMA ÁCIDO FÓLICO

10/662 IMPRENTA REGIONAL DE CANTABRIA - D. Legal: SA-282-2011 - Noviembre 2017



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA