



Ácido fólico

El ácido fólico es una forma de folato (una vitamina B) que todos necesitamos. Si puedes quedar o estás embarazada, el ácido fólico es especialmente importante. El ácido fólico protege a los bebés por nacer contra graves anomalías congénitas. Puedes obtener ácido fólico de vitaminas y alimentos fortificados, como panes, pastas y cereales. El folato se encuentra naturalmente en alimentos tales como los vegetales de hoja verde, las naranjas y los frijoles.

P: ¿Por qué las mujeres necesitan ácido fólico?

R: Todos necesitamos ácido fólico para estar saludables. Pero es especialmente importante para las mujeres.

- **Antes y durante el embarazo.** El ácido fólico protege a los bebés por nacer contra graves anomalías congénitas llamadas defectos del tubo neural. Estas anomalías congénitas tienen lugar durante las primeras semanas del embarazo, a menudo, antes de que la mujer sepa que está embarazada. El ácido fólico también puede ayudar a prevenir otros tipos de defectos congénitos y la pérdida temprana del embarazo (aborto espontáneo).

Ya que la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no son planificados, los expertos recomiendan que todas las mujeres ingieran suficiente ácido fólico aunque no estén intentando quedar embarazadas.

- **Para mantener la sangre saludable al ayudar a que los glóbulos rojos se formen y desarrollen.** No ingerir suficiente ácido fólico puede causar un tipo de anemia llamada anemia por deficiencia de folato. La anemia por deficiencia de folato es más común en las mujeres en edad fértil que en los hombres.

P: ¿De dónde obtengo el ácido fólico?

R: Puedes ingerir ácido fólico de dos maneras.

1. **A través de los alimentos que ingieres.** El folato se encuentra naturalmente en ciertos alimentos.

El ácido fólico se encuentra en los alimentos fortificados (llamados "alimentos enriquecidos"), como los panes, las pastas y los cereales. Busca el término "enriquecido/a(s)" en la lista de ingredientes para averiguar si el alimento tiene ácido fólico agregado.

2. **Como vitamina.** La mayoría de las multivitaminas que se venden en los Estados Unidos contienen 400 microgramos, o el 100 por ciento del valor diario, de ácido fólico. Lee la etiqueta para asegurarte.

P: ¿Cuánto ácido fólico necesitan las mujeres?

R: Consulta con tu médico sobre cuánto ácido fólico necesitas si:

- Estás o podrías quedar embarazada. Tomar 400 microgramos de ácido fólico al día brinda protección contra los defectos del tubo neural, como la espina bífida, que ocurre durante las primeras semanas de embarazo. Esto sucede incluso antes de saber que estás embarazada. Durante el embarazo, es posible que necesites aún más ácido fólico.
- Tuviste un bebé con una anomalía congénita del cerebro o la columna (como espina bífida) y deseas volver a quedar embarazada. Quizás tu médico te recete 4,000 microgramos de ácido fólico. Esta alta dosis de ácido fólico puede reducir tu riesgo de tener otro bebé con estas anomalías congénitas.
- Tienes espina bífida o un familiar con espina bífida y deseas quedar embarazada. Quizás tu médico te recete 4,000 microgramos de ácido fólico.
- Tomas medicamentos para tratar epilepsia, diabetes tipo 2, artritis reumatoidea o lupus.
- Estás en diálisis por una enfermedad renal.



P: ¿Qué alimentos contienen ácido fólico?**R:** El ácido fólico se encuentra naturalmente en ciertos alimentos:

- Espinaca y otras verduras de hoja verde oscuro
- Naranja y su jugo
- Frutos secos
- Frijoles
- Aves (pollo, pavo) y carne
- Granos integrales

Se agrega ácido fólico a alimentos tales como:

- Cereales para el desayuno (algunos tienen el 100 por ciento del valor diario de ácido fólico en cada porción)
- Panes y pastas
- Harinas
- Harina de maíz
- Arroz blanco

Revisa la etiqueta de información nutricional en el paquete para ver si el alimento tiene ácido fólico. La etiqueta te informará cuánto ácido fólico hay en cada porción. En ocasiones, la etiqueta dirá "folato" en lugar de ácido fólico.

Para más información...

Para más información acerca del ácido fólico, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo, CDC, HHS
1-800-232-4636 • <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/index.html>

Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (NINDS), NIH, HHS
1-800-352-9424 • www.ninds.nih.gov/disorders/anencephaly/anencephaly.htm

Oficina de Suplementos Dietéticos, NIH, HHS
301-435-2920 • <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-DatosEnEspanol/>

March of Dimes Foundation
914-997-4488 • www.marchofdimes.org

Spina Bífida Association of America
1-800-621-3141 • <http://spinabifidaassociation.org/project/el-acido-folico/>

Puedes consultar una hoja de datos completa sobre este tema en espanol.womenshealth.gov. El material de esta página no está protegido por derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer (OWH) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS). Se agradece citar la fuente. Los contenidos de la OWH están disponibles para la redifusión través de HHS Syndication Storefront en digitalmedia.hhs.gov.



www.facebook.com/HHSOWH



www.twitter.com/SaludDLaMujer



www.youtube.com/WomensHealthgov