El ácido fólico es **esencial** para su **salud**

...y para la **salud** del **bebé** que pueda tener usted algún día

Dígaselo a todas sus amigas.

- El ácido fólico es una vitamina que puede protegerla contra las enfermedades del corazón y varios tipos de cáncer
- El ácido fólico ayuda a prevenir hasta 70% de los defectos congénitos de la médula espinal del recién nacido

Para obtener más información sobre el ácido fólico y la buena salud, comuníquese con:

VDH DEPARTAMENTO DE SALUD DE VIRGINIA
Protección para usted y su medio ambiente
www.vdh.virginia.gov

804-864-7800
www.vahealth.org/wic/folicacid.htm

Centro Nacional sobre los Defectos Congénitos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
1-800-232-4636
www.cdc.gov/folicacid

Financiamiento por medio de la Subvención # U50/CCU321127 con arreglo al Acuerdo Cooperativo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Abril de 2006 FOLS- 04

ácido fólico

¡Eso sí es hablar de salud!

Es fácil estar sana

1. Tome un complejo multivitamínico

A diario, tome un complejo multivitamínico que contenga por lo menos 400 microgramos (equivalentes a 0.4 miligramos) de ácido fólico. Si lo desea, puede comprar solamente píldoras de vitaminas que contengan 400 microgramos de ácido fólico. Son pequeñas y fáciles de tomar.

2. Consuma alimentos sanos

Consuma una alimentación bien equilibrada que contenga muchas frutas, verduras, pasta, arroz, pan y cereal. Muchos productos de cereales se han enriquecido y fortificado con ácido fólico, de manera que usted debe leer la etiqueta antes de comprarlos. Algunos cereales ya contienen todo el ácido fólico que usted necesita.

Es prudente planear de antemano

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina del complejo B esencial para mantener su la salud. Es importante porque ayuda a reducir el riesgo de algunos defectos congénitos en los recién nacidos.

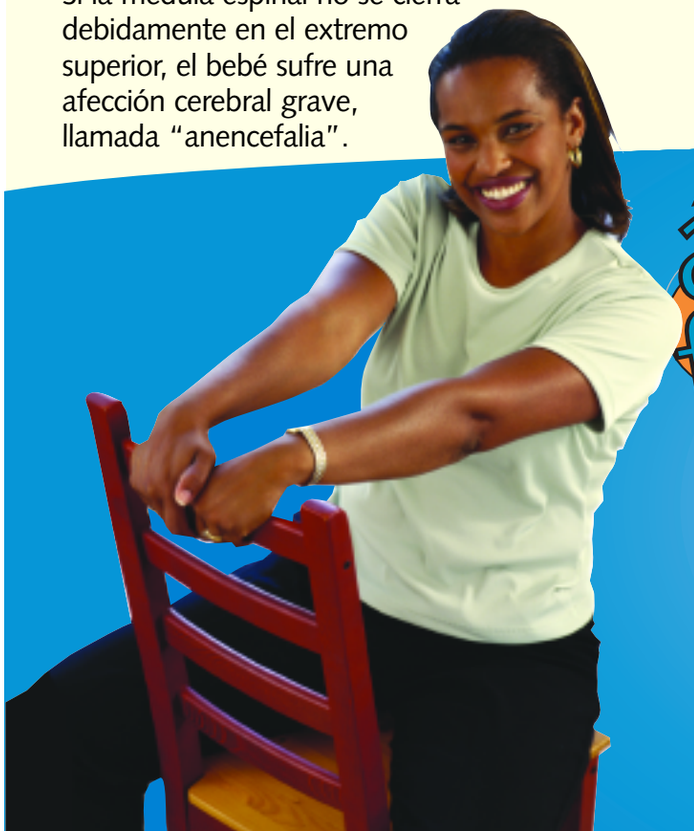
¿Qué debe saber usted sobre los defectos congénitos?

La médula espinal del bebé se forma en las primeras 4 a 6 semanas de embarazo y luego se sella en ambos extremos. Si no se cierra por completo en el momento oportuno, el bebé puede nacer con un defecto congénito.

Si la médula espinal no se cierra debidamente en el extremo inferior, el bebé puede tener debilidad y parálisis de las piernas. Eso se llama "espina bífida". Si la médula espinal no se cierra debidamente en el extremo superior, el bebé sufre una afección cerebral grave, llamada "anencefalia".

¿Cómo debe prepararse para el embarazo?

Para ayudar a prevenir los defectos congénitos, el ácido fólico necesita estar en el cuerpo de la mujer antes de quedar embarazada. Nadie espera un embarazo no planeado, pero es aconsejable estar preparada. Usted debe tomar un complejo multivitamínico con ácido fólico ahora, antes de quedar embarazada porque el ácido fólico puede ayudar a prevenir la espina bífida y la anencefalia cuando se encuentra en el cuerpo en el momento en que se forma la médula espinal del bebé, es decir, en las primeras semanas de embarazo.



El ácido fólico es **esencial** para su **salud**

Algunas investigaciones indican que el ácido fólico puede ser bueno para los hombres y las mujeres hasta una edad avanzada. Los estudios en curso muestran que el ácido fólico podría reducir el riesgo de enfermedades del corazón y de derrame cerebral y hasta ofrecer protección contra algunas formas de cáncer.