



EXCLUSIVO DE INTERNET

# Acido Fólico: Para el embarazo y más

El ácido fólico es una vitamina del complejo B que se encuentra de forma natural como folato en los alimentos. Algunos alimentos que son ricos en folato son los vegetales de hojas verdes, las naranjas, plátanos, fresas, frijoles, chicharos, espárragos y el brocoli.

Algunos alimentos también son fortificados con una forma sintética de ácido fólico. Estos incluyen algunos cereales y productos de granos.

Usted también puede tomar suplementos de ácido fólico en forma de píldoras, polvos o líquidos. Todos estos son formas sintéticas de la vitamina. Estas formas sintéticas de ácido fólico son realmente más fácilmente absorbidas por el cuerpo que las formas naturales.

El ácido fólico está involucrado en todas las funciones del cuerpo que requieren de división celular. Es una vitamina importante para toda mujer en edad de concebir un embarazo, pero también tiene muchas otras propiedades que se describirán en la presente información.

## Embarazo

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades reportan que hasta un 70% de todos los defectos del tubo neural pudieran ser prevenidos si cada mujer en edad de concebir tomara ácido fólico diariamente (antes del embarazo, durante el embarazo y después del parto). Los defectos del tubo neural son defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.

Aunque los investigadores no comprenden exactamente cómo funciona el ácido fólico, ellos sí saben que previene los dos defectos más comunes del tubo neural:

- la espina bífida, la causa que conlleva a la parálisis infantil, que ocurre cuando la columna y huesos de la espalda no se cierran completamente.
- La anencefalia, la cual consiste en un serio subdesarrollo del cráneo y del cerebro en el recién nacido.

El tomar ácido fólico también puede prevenir otros defectos al nacimiento de su bebé, tales como un defecto del corazón, labio leporino o paladar hendido.

Las mujeres embarazadas necesitan el ácido fólico porque es esencial para el adecuado crecimiento y desarrollo del bebé en el útero. El ácido fólico asegura la replicación normal de las células y contribuye a la formación del ácido desoxirribonucleico (ADN) y el ácido ribonucleico (ARN).

Además, cuando se toma como parte del complejo vitamínico B, el ácido fólico puede fortalecer los sistemas reproductivos de las mujeres que estén presentando problemas para quedar embarazadas.

Los expertos recomiendan que todas las mujeres en edad de concebir tomen al menos 400 microgramos de ácido fólico al día. Las embarazadas pueden tomar 600 microgramos. La dosis diaria de ácido fólico en los adultos no debe ser mayor de 1,000 microgramos por día. Demasiado ácido fólico no afectará a la mayoría de la gente, pero ese exceso de ácido fólico tampoco ofrece valores adicionales.

## Beneficios para el corazón

Su cuerpo contiene un aminoácido llamado homocisteína. Los niveles altos de homocisteína en el cuerpo pueden contribuir a enfermedades del corazón y a la apoplejía. Por ejemplo, un estudio demostró que los hombres con altos niveles de homocisteína tenían tres veces más riesgos de sufrir un ataque al corazón que los hombres con bajos niveles de homocisteína.

La buena noticia es que las investigaciones han demostrado que el ácido fólico es un fuerte factor para reducir los niveles de homocisteína en el cuerpo. La reducción de homocisteína en sangre reduce el riesgo de ataques al corazón y de apoplejía.

## La salud mental

Los investigadores han encontrado que algunos adultos que están deprimidos tienen un nivel bajo de folato en el cuerpo. Los estudios han demostrado que el suplementar una dieta con folato puede mejorar la enfermedad de los pacientes deprimidos.

El tomar ácido fólico en la forma de un suplemento puede también mejorar la efectividad de los antidepresivos, de acuerdo con estudios a personas con depresión que tienen bajos niveles de ácido fólico en su sangre.

## La enfermedad de Alzheimer

Algunas investigaciones han demostrado que los niveles bajos de ácido fólico están asociados con un aumento del riesgo de la enfermedad de Alzheimer. Se necesita de más estudios, pero las personas que padecen de Alzheimer pudieran considerar el tomar ácido fólico.

## Cáncer

Algunos estudios han sugerido que el tomar ácido fólico puede disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mamas, el cáncer de páncreas y el cáncer de colon. Pero las investigaciones están comenzando, y se necesitan de más estudios.



## Notas

*La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.*