

NACERLATINOAMERICANO
www.nacerlatinoamericano.org
www.nacerlatinoamericano.com

CUIDE SU EMBARAZO - Actualizada – Junio 2008

¿Es necesario tomar ácido fólico durante el embarazo?

ACIDO FOLICO y EMBARAZO

Está demostrado que la ingesta de ácido fólico reduce la frecuencia de ciertas malformaciones del sistema nervioso como ser el cierre incompleto de la espina dorsal que es responsable de la espina bífida e incluso del desarrollo de severas lesiones en el cerebro.

Si bien, esta intervención no evita el problema en el 100% de los casos, reduce su frecuencia en más de la mitad de ellos.

Es importante que la ingesta de ácido fólico comience antes del embarazo, pero en caso de no haber sido planificado, se debe tomar en las primeras etapas de la gestación (antes de las 8 o 9 semanas) o sea en el período embrionario que es el momento en que se están formando los órganos del feto.

Si bien los folatos están presentes en verduras de hojas verdes, lentejas, naranja, frutilla, soja, trigo integral, yema de huevos, hígado y brócoli entre otros, la suplementación es necesaria.

En ciertos países han logrado éxito con la suplementación de los alimentos con ácido fólico. Ello no sólo ayuda a la reducción de las malformaciones del sistema nervioso, sino también son útiles para la formación de glóbulos rojos o blancos.

Hoy, numerosos complejos vitamínicos tienen integrado el ácido fólico y con ello se puede ingerir la cantidad recomendada y lograr fácilmente una dosis eficaz para prevenir y/o reducir los trastornos del tubo neural.

RECOMENDACIÓN

Tomar ácido fólico durante las primeras etapas del embarazo e idealmente haber comenzado su ingestión previamente, es importante para reducir las malformaciones del sistema nervioso y promover la formación de glóbulos rojos y blancos de la sangre.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Uno de los hábitos más importantes durante el embarazo es tomar ácido fólico. Una vitamina esencial para la vida.

http://www.nacersano.org/acido_folico/9177.asp