Ácido fólico | Folato

Esta hoja trata sobre la exposición al ácido fólico en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico está disponible como suplemento nutricional. Es la forma de laboratorio de la vitamina folato (vitamina B9). El folato es necesario para producir y mantener células sanas en el cuerpo. El cuerpo absorbe más fácilmente el ácido fólico que el folato.

Muchos alimentos contienen folato. Estos alimentos incluyen verduras de hojas verdes oscuras, espárragos, brócoli, aguacate, frijoles, zanahorias, calabaza, nueces y frutas cítricas. El ácido fólico se agrega a algunos alimentos para aumentar su valor nutricional. En Estados Unidos, el ácido fólico se agrega a los cereales, la harina de trigo, la harina de maíz, el arroz y muchos tipos de pan y pasta. Muchos otros países también complementan la harina de trigo y maíz con ácido fólico.

Tomar un suplemento de ácido fólico antes y durante el embarazo puede reducir la posibilidad de ciertos tipos de defectos de nacimiento. El ácido fólico está disponible sin receta como suplemento y también se encuentra a menudo en las vitaminas prenatales.

¿Cuánto ácido fólico debo tomar?

En general, se ha recomendado tomar 400 microgramos (mcg), o 0.4 miligramos (mg) de ácido fólico al día, tanto si está embarazada como si no. Para las personas que aún no están tomando un suplemento diario de ácido fólico y están planeando un embarazo, se ha recomendado comenzar a tomar ácido fólico al menos 1 mes antes del embarazo.

Durante el embarazo, la cantidad diaria recomendada es de 600 a 800 mcg. La mayoría de las personas pueden obtener suficiente ácido fólico comiendo alimentos con folato y tomando un suplemento de ácido fólico (como parte de una vitamina prenatal o de un suplemento aparte).

Además de los niveles diarios recomendados de vitaminas, también hay niveles máximos de ingesta tolerables, abreviados como “UL”, por sus siglas en inglés. El UL es el nivel más alto de ingesta diaria del nutriente recomendado para la mayoría de las personas. El UL del ácido fólico/folato es de 1,000 microgramos (mcg), o 1 miligramo (mg) por día.

Sin embargo, hay situaciones en las que se recomienda a las personas tomar más de 1 mg por día antes y durante el embarazo. Esto es más importante para algunas personas con antecedentes familiares de un niño con un defecto de nacimiento del tubo neural (una abertura en la columna vertebral o el cráneo). El ácido fólico adicional también se puede recomendar para las personas que toman ciertos medicamentos, beben grandes cantidades de alcohol o tienen enfermedades intestinales y no pueden absorber tanto ácido fólico en su cuerpo. Hable con su proveedor de atención de salud sobre sus medicamentos y afecciones de salud, y pregúntele si podrían afectar la cantidad de ácido fólico en su cuerpo. Sus proveedores pueden determinar qué cantidad de ácido fólico es adecuada para usted.

Tomo ácido fólico. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

No se espera que el ácido fólico dificulte quedar embarazada. Se ha recomendado tomar un suplemento diario de ácido fólico al menos un mes antes de quedarse embarazada.

¿Tomar ácido fólico aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. No se espera que el ácido fólico aumente la probabilidad del aborto espontáneo. Algunos estudios sugieren que el ácido fólico podría ayudar a reducir la probabilidad de un aborto espontáneo.

¿Tomar ácido fólico aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. Tomar ácido fólico antes y durante el embarazo reduce la probabilidad de que un bebé tenga defectos de nacimiento del tubo neural (una abertura en la columna vertebral o el cráneo). Tomar ácido fólico también podría reducir la probabilidad de otros defectos de nacimiento.

¿Tomar ácido fólicodurante el embarazo aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

No se espera que tomar ácido fólico en los niveles recomendados cause otros problemas relacionados con el embarazo, como parto prematuro (parto antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (que pesa menos de 5 libras, 8 onzas [2500 gramos] al nacer). Algunos estudios sugieren que tomar ácido fólico podría reducir la posibilidad de algunas complicaciones del embarazo, como parto prematuro o presión arterial alta durante el embarazo, y reducir la probabilidad de muerte fetal o muerte en el período neonatal.

¿Tomar ácido fólico durante el embarazo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro para el niño?

No se han realizado estudios para ver si el ácido fólico puede causar problemas de comportamiento o aprendizaje en el niño.

La lactancia mientras tomar ácido fólico:

El ácido fólico se encuentra de forma natural en la leche materna de las personas bien alimentadas. Mientras amamanta, se recomienda consumir 500 mcg (0.5 mg) de ácido fólico todos los días. Los bebés obtienen ácido fólico de la leche materna, por lo que es importante que tenga suficiente ácido fólico mientras amamanta. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre toma ácido fólico, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a la pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Algunos estudios han sugerido que el ácido fólico es necesario para producir espermatozoides sanos. En un estudio que involucró a hombres con infertilidad, la suplementación con ácido fólico aumentó la motilidad de los espermatozoides (qué tan bien pueden moverse los espermatozoides). La cantidad recomendada de ácido fólico para los hombres es de 400 mcg/día (0.4 mg/día). Si le preocupa la cantidad de ácido fólico que recibe, hable con un proveedor de atención de salud. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos de un embarazo. Para más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Por favor haga clic aquí para ver las referencias.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 1 de enero de 2024.