

Ácido Fólico

Esta hoja habla sobre la exposición al ácido fólico durante el embarazo y la lactancia. Esta información no debe ocupar el lugar de la atención médica y los consejos de su proveedor de salud.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una forma hecha en laboratorio de la vitamina folato (vitamina B9). El folato es necesario para producir y mantener células saludables en su cuerpo.

Muchos alimentos contienen naturalmente folato. Estos alimentos incluyen verduras de hojas verdes oscuras, espárragos, brócoli, aguacate, frijoles, zanahorias, calabazas, nueces y frutas cítricas. El ácido fólico se agrega a veces a los alimentos para aumentar su valor nutricional. En los Estados Unidos, el ácido fólico se agrega a los cereales, harina de trigo, harina de maíz, arroz y muchos tipos de pan y pasta. A partir de diciembre de 2018, el ácido fólico se agrega a la harina de trigo en otros 80 países, pero no en el Reino Unido. El ácido fólico también está disponible como un suplemento nutricional.

Tomo ácido fólico. ¿Puede hacerlo más difícil embarazarme?

No. De hecho, el ácido fólico se debe tomar diariamente, comenzando al menos un mes antes de embarazarse.

Me acabo de enterar que estoy embarazada. ¿Debo dejar de tomar ácido fólico?

No. El ácido fólico ayuda al cerebro y la médula espinal del bebé a crecer adecuadamente. Tomar ácido fólico antes y durante el embarazo reduce la posibilidad de que un bebé tenga una malformación congénita del cerebro y la médula espinal conocido como un defecto del tubo neural. Tomar ácido fólico también podría disminuir la posibilidad de otras malformaciones congénitas.

¿Tomando ácido fólico puede aumentar la posibilidad de aborto espontáneo?

No. No hay evidencia de que el ácido fólico aumente la posibilidad de aborto espontáneo.

¿Tomando ácido fólico puede aumentar la posibilidad de tener un bebé con una malformación congénita?

No. En cada embarazo, una mujer comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un bebé con una malformación congénita. Esto es llamada su riesgo imprevisible. Tomando ácido fólico antes y durante el embarazo puede disminuir la posibilidad de ciertos tipos de malformaciones congénitas.

¿Tomando ácido fólico puede causar otras complicaciones durante el embarazo?

No. De hecho, tomando ácido fólico puede disminuir la posibilidad de tener presión arterial alta durante el embarazo. La hipertensión durante el embarazo puede causar graves complicaciones para la madre y el bebé.

¿Cuánto ácido fólico debo tomar?

Comenzando al menos un mes antes del embarazo, la cantidad diaria recomendada de ácido fólico es de 400 microgramos (mcg), o 0.4 miligramos (mg). Durante el embarazo, la cantidad diaria recomendada es de 600-800 mcg. Si ha tenido un bebé con un defecto en el tubo neural anteriormente, la cantidad diaria recomendada de ácido fólico es de 4000 mcg (4 mg).

Puede asegurarse de que está obteniendo suficiente ácido fólico ingiriendo alimentos con alto contenido de folato o ácido fólico y tomando un suplemento multivitamínico.

Algunas personas tienen problemas para obtener suficiente folato. Puede haber diferentes razones para esto. Algunos medicamentos pueden disminuir la cantidad de ácido fólico en el cuerpo. Las enfermedades de los intestinos pueden interferir con el uso de ácido fólico por parte del cuerpo. Beber grandes cantidades de alcohol puede causar niveles más bajos de folato en el cuerpo. Algunas personas tienen una mutación genética que puede prevenir al cuerpo de usar ácido fólico como se debería. Existen otras formas de folato hecho en laboratorio, como el L-metilfolato, que podría funcionar mejor para algunas personas. Pregúntele a su proveedor de salud si algún medicamento que tome u otras condiciones médicas que tenga pueden afectar la cantidad de ácido fólico en su cuerpo. Hable con sus

proveedores de salud para conocer la dosis y el tipo de folato adecuados para usted.

¿Puedo amamantar y tomar ácido fólico?

Sí. El ácido fólico es encontrado naturalmente en la leche materna de mujeres que están bien nutridas. Durante la lactancia, se recomienda que tome 500 mcg (0.5 mg) de ácido fólico todos los días. Su bebé obtiene ácido fólico de su leche, por lo que es importante que tenga suficiente ácido fólico durante la lactancia. Hable con su proveedor de salud para todas sus preguntas sobre la lactancia.

¿Qué hay si el padre del bebé toma el ácido fólico?

Algunos estudios han sugerido que el ácido fólico es necesario para producir espermatozoides saludables. La mayoría de los hombres obtienen una cantidad adecuada de folato de su dieta solamente, pero si a su pareja le preocupa su ingesta, él puede hablar con su proveedor de salud acerca de tomar una multivitamina con la cantidad recomendada de ácido fólico para los hombres, el cual es de 400 mcg / día (0.4 mg / día). Para más información sobre las exposiciones paternales en general, por favor vea la hoja informativa [Las exposiciones paternas](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/) en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

Las referencias seleccionadas:

- Aslinia, F., et al. 2006. Megaloblastic anemia and other causes of macrocytosis. Clin Med Res. 4(3): 236-241.
- Dervla K, et al. 2012: Use of Folic Acid Supplements and Risk of Cleft Lip and Palate in Infants: A Population-based Cohort Study. Br J Gen Pract. 62(600): e466-e472.
- Pittschieler S, et al. 2008. Spontaneous abortion and the prophylactic effect of folic acid supplementation in epileptic women undergoing antiepileptic therapy. J Neurol. 255(12):1926-31.
- Toriello, HV. 2011. Policy statement on folic acid and neural tube defects. Genet Med. 13(6):593-6.
- Young SS, et al. 2008. The association of folate, zinc and antioxidant intake with sperm aneuploidy in healthy non-smoking men. Hum Reprod. 23 (5): 1014-1022.
- Wang G, et al. 2016. Association between maternal pregnancy body mass index and plasma folate concentrations with child metabolic health. JAMA Pediatr. 170(8): e160845.
- Wen, S et al. 2016. Folic acid supplementation in pregnancy and the risk of pre-eclampsia—a cohort study. PLoS ONE 11(2): e0149818
- Wong WY, et al. 2002. Effects of folic acid and zinc sulfate on male factor subfertility: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. Fertil Steril. 77:491-8.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://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, junio 5, 2019.