



# Acido Fólico para Bebés Saludables

## Campaña Nacional de Acido Fólico

### La vitamina B ácido fólico puede prevenir defectos congénitos graves.

- Cada año en Estados Unidos casi 4,000 bebés sufren parálisis o mueren como consecuencia de graves defectos congénitos en la espina dorsal (espina bífida) o en el cerebro (anencefalia). Entre el 50 y el 75 por ciento de estos casos se podría haber evitado si la madre hubiera consumido suficiente ácido fólico antes y hasta un poco después de quedar embarazada.

*La espina bífida* es una condición que generalmente causa algún tipo de incapacidad. En casos severos, las piernas y los brazos de las personas quedan paralizadas y no pueden controlar su necesidad de ir al baño. Es común que los niños afectados tengan algún tipo de problema de aprendizaje y en algunos casos también sufran de retraso mental. Todos los bebés con anencefalia mueren antes del nacimiento o poco después.

- Las mujeres que pueden tener bebés deben tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días porque la mitad de los embarazos en Estados Unidos no son planeados y porque estos defectos congénitos de la espina dorsal y el cerebro comienzan antes de que las mujeres sepan que están embarazadas. Las multivitaminas más comunes contienen 400 microgramos de ácido fólico. Pocos cereales incluyen esa cantidad en una sola porción (muchos tienen sólo 100 mcg). Los alimentos hechos con harinas o granos con suplementos vitamínicos ahora contienen también ácido fólico adicional (como el pan, las pastas y el arroz).
- CDC, la March of Dimes y el Consejo Nacional de Acido Fólico iniciaron una Campaña Nacional de Acido Fólico para educar a las mujeres en edad de tener hijos sobre la necesidad de tomar 400 microgramos de la vitamina ácido fólico diariamente para prevenir los defectos congénitos generados por la espina bífida y la anencefalia.

### Unase a la campaña para prevenir defectos congénitos.

**La prevención de los defectos congénitos debe hacerse antes de quedar embarazada.**



Para recibir más información sobre ácido fólico y la prevención de defectos congénitos llame al 1-888-232-6789.

*March 1999*

*NCEH Pub No. 99-0093S*

*Order # 099-6068*

[English Text Version](#) | [English Graphics Version](#) | Versión en Español con Gráficas | [Versión en Español sin Gráficas](#) | [Publicaciones de la Centro](#) | [Center Publications](#)