

# Planee con anticipación: Haga lo que este su alcance – Tome ácido fólico.

## ¿Quién está en alto riesgo de tener un bebe con espina bífida?

Las mujeres que

- tienen un bebé con espina bífida.
- tienen ellas mismas espina bífida.
- han tenido un embarazo afectado por un defecto del tubo neural.

## Muchos factores afectan el embarazo.

Muchos factores pueden influir en el desarrollo del bebe, incluyendo la herencia genética, y organismos que entran en contacto con usted durante el embarazo.

Tomar ácido fólico no garantiza tener un bebé saludable, pero si puede ayudar. Tomar ácido fólico antes y durante los primeros meses de embarazo reduce el riesgo de desarrollar espina bífida y otros defectos del tubo neural.

## ¿Qué puede usted hacer?

Defectos de nacimiento pueden suceder en cualquier familia. Algunas cosas están fuera de su control, pero haga lo que este a su alcance.

- Todas las mujeres en edad de quedar embarazadas deben tomar una vitamina con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días - aún cuando usted no este planeando quedar en embarazo. (Esta cantidad se escribe también como 0.4 miligramos, o mg).
- Si usted esta en alto riesgo de tener un embarazo afectado por la espina bífida, y está planeando quedar en embarazo, usted necesita tomar una dosis de ácido fólico más alta.

Para reducir el riesgo, usted debe tomar una prescripción de 4000 microgramos (mcg) de ácido fólico por un periodo de uno a tres meses antes de quedar en embarazo. (Esta cantidad se escribe también como 4,0 miligramos o mg). Por favor visite a su proveedor de salud.

No tome cantidades extras de ácido fólico en suplementos multivitamínicos, pues demasiadas cantidades de otras vitaminas pueden causarle problemas a usted y a su bebé.



## ¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es un tipo de vitamina B que ayuda a desarrollar células saludables. Usted necesita tomarlo todos los días para ayudar a prevenir defectos en el tubo neural.

## ¡Haga lo que este a su alcance!

Algunos de los factores que afectan su embarazo están fuera de su control. Haga lo que este a su alcance. Tome ácido fólico antes y durante los primeros meses de su embarazo para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar defectos en el tubo neural en su familia.

## Planee su embarazo y visite su proveedor de salud.

Pregunte sobre el riesgo que usted tiene de tener un bebé con defectos en el tubo neural. Usted podría necesitar conseguir una prescripción médica de ácido fólico antes de intentar quedar en embarazo. ¡Planee con anticipación!

## Comuníquese con la Spina Bifida Association más cercana a usted:

La misión de la Spina Bifida Association es promover la prevención de la espina bífida y mejorar la calidad de vida de todas las personas que viven con ella.



4590 MacArthur Blvd., NW, Ste. 250  
Washington, DC 20007-4226  
National Resource Center (800) 621-3141  
Website: [www.sbaa.org](http://www.sbaa.org)

Combined Federal Campaign #0584