

como reducir el riesgo de defectos del tubo neural

Esta información es para familias que han tenido un embarazo afectado por un defecto del tubo neural.

¿Qué son los defectos del tubo neural?

Los defectos del tubo neural (DTN) son anomalías del desarrollo que ocurren durante la formación de los primeros 30 días del embarazo. Esto generalmente ocurre antes de que la madre se dé cuenta que está embarazada.

Las formas más comunes de DTN son:

Anencefalia: el cráneo y el cerebro no se forman adecuadamente. Los bebés no pueden sobrevivir con este defecto.

Espina Bífida: la médula espinal, la columna vertebral y el tejido suave que la cubre no se forman adecuadamente.

Encefalocele: el cráneo no se forma correctamente, lo que hace que parte del cerebro quede contenido en un saco que se encuentra fuera del cráneo.

A pesar de que no sabemos la causa de la mayoría de los DTN, sabemos que el riesgo es mayor en las familias en las que ya hubo un embarazo afectado por los DTN. Lo importante, es que sabemos que el consumo de ácido fólico antes del embarazo y durante los primeros meses del embarazo puede reducir el riesgo en estas familias.



Para reducir el riesgo de un defecto del tubo neural, es importante que usted:

- **Planee su próximo embarazo.** Haga una cita con su médico para hablar de su próximo embarazo.



- **Hasta un mes antes de tratar de embarazarse** o inclusive aún si no planea embarazarse, asegúrese de **tomar una vitamina con 0.4 mg (400 mcgs) de ácido fólico todos los días.** La mayoría de las multivitaminas tienen la cantidad correcta. Es posible que al ácido fólico se le llame folato en las etiquetas. Algunas veces, la cantidad aparece en la botella como 0.4 miligramos, 400 microgramos, o 100% de valor diario (100% daily value). No tome más de una multivitamina cada día.



- **Tome 4.0 mgs (4,000 mcgs) de ácido fólico diariamente por lo menos un mes antes de embarazarse (antes de la concepción).** Esta es 10 veces la cantidad normal de ácido fólico. Debe obtener una receta de su médico para esta cantidad.
- **Aliméntese en forma saludable.** Entre las fuentes buenas de ácido fólico en los alimentos están los vegetales verdes y hojosas, cereal, pasta, pan, frijoles, lentejas y jugo de naranja. Lea la etiqueta de información alimenticia de su cereal. Es posible que tenga 0.4 mg (400 mcgs) de ácido fólico por plato.
- **Tome en cuenta** que es difícil obtener suficiente ácido fólico tan sólo de alimentos. Es importante una dieta saludable y consumir una vitamina con ácido fólico todos los días.

Para más información o preguntas, comuníquese con:

