

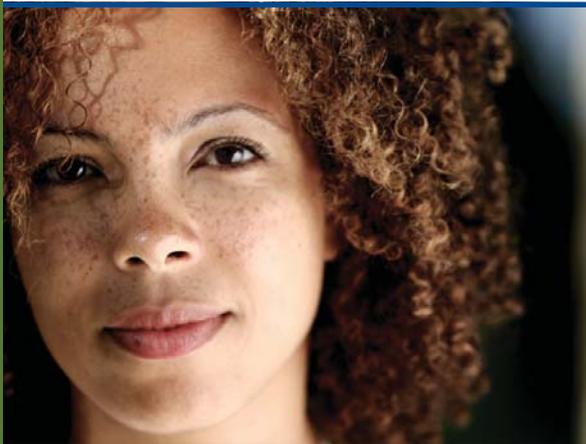
## ¿Qué es un defecto del tubo neural (NTD)?

Por año en Texas, alrededor de 250 bebés nacen con un defecto de nacimiento llamado "defecto del tubo neural" o NTD. La espina bífida y la anencefalia son los tipos principales de NTDs.

La espina bífida, también llamada mielomeningocele, significa que muy temprano en el embarazo la columna del bebé no cerró. Frecuentemente estos bebés también tienen un defecto llamado "hidrocefalia". Los niños en muchas formas pueden estar muy saludables pero también pueden tener problemas al caminar y al ir al baño.

La anencefalia significa que temprano en el embarazo el cráneo del bebé no cerró completamente. Cuando el cráneo no se forma, el cerebro también no crece correctamente. Esto es muy serio y dichos bebés no sobreviven mucho tiempo después de haber nacido o pueden aún morir antes de nacer.

**Las investigaciones han demostrado que el tomar ácido fólico antes del embarazo ayuda a prevenir estos defectos de nacimiento!**



## Reciba las vitaminas correctas que usted necesita

**Si ya tuvo un bebé con anencefalia o espina bífida antes y...**

**...está planeando otro embarazo:**

Usted necesita 4 mg (4000 mcg) de ácido fólico por día. Vea a su doctor para que le recete una dosis alta de ácido fólico antes de suspender los anticonceptivos.

**...actualmente no está planeando otro embarazo:**

Usted necesita 0.4 mg (400 mcg). Esta es la cantidad que tienen la mayoría de las multivitaminas y algunos alimentos fortificados.

## ¡Obtenga la cantidad correcta!

4.0 miligramos (mg) = 4000 microgramos (mcg o  $\mu$ )

Lo que es 10 veces más que

0.4 miligramos (mg) = 400 microgramos (mcg o  $\mu$ )

Información de nutrición	
Tamaño por porción .75 de taza	
Porciones por recipiente 11	
Cantidad por porción	
Calorías 110	Calorías por grasa 15
% de valor diario*	
Total de grasa 1.5g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa poliinsaturada 0g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 90 mg	4%
Potasio 100 mg	3%
Fibra dietética 5g	18%
Fibra soluble 1g	
Fibra insoluble 4g	
Azúcares 5g	
Otros carbohidratos 15g	
Proteína 4g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	50%
Calcio	0%
Hierro	10%
Vitamina E	100%
Vitamina B6	100%
Acido fólico	100%
Vitamina B12	100%
Fósforo	10%
Magnesio	25%
Zinc	10%

\* Los valores de porcentaje diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Dependiendo de sus necesidades calóricas propias sus valores diarios puede que sean más altos o más bajos.

Este cereal tiene 0.4 mg (400 mcg) de ácido fólico en cada porción.

## Sobre el Registro de Defectos de Nacimiento de Texas

El Registro de Defectos de Nacimiento de Texas es un programa del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas que recopila información sobre los bebés nacidos con defectos. Llevamos el registro para ayudar a aclarar algunas preguntas importantes sobre los defectos de nacimiento. Por ejemplo, ¿qué tan seguido nacen niños con defectos de nacimiento? ¿Afectan a ciertos grupos más que a otros los defectos de nacimiento? ¿Qué es lo que causan los diferentes tipos de defectos de nacimiento? ¿Hay formas de prevenirlos? Queremos también ayudar a las familias de Texas con niños que nacen con defectos de nacimiento a que obtengan la ayuda que necesitan.

El Registro de Defectos de Nacimiento de Texas tiene reglas muy estrictas sobre su privacidad y sobre la conservación de su información médica personal en forma confidencial.

Para más información, sírvase comunicarse al:

**Texas Birth Defects Registry**  
**Texas Department of State Health Services**  
P.O. Box 149347, MC 1964  
Austin, TX 78714-9347  
Teléfono: (512) 458-7232  
1-888-963-7111, ext. 7232  
Fax: (512) 458-7330  
Correo electrónico: [birthdefects@dshs.state.tx.us](mailto:birthdefects@dshs.state.tx.us)  
[www.dshs.state.tx.us/birthdefects](http://www.dshs.state.tx.us/birthdefects)



# El ácido fólico y los defectos del tubo neural

*Todas las mujeres necesitan ácido fólico, pero algunas mujeres lo necesitan más.*



*Haga la simple decisión de cuidar su salud: Tome ácido fólico.*

## Hola, soy Laura...

Yo acabo de tener un bebé con anencefalia. El doctor mencionó algo sobre el ácido fólico. ¿Qué es eso? ¿Con quién puedo hablar si es que tengo preguntas?



El ácido fólico es una vitamina B que ayuda a la función de su cuerpo. Los defectos del tubo neural a veces suceden porque la madre no tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo en el momento en que ella se embaraza. El tomar ácido fólico es un buen hábito de salud ya sea que esté embarazada o no. Para saber más, hable con los profesionales de salud de la Línea de Riesgo en el Embarazo: (800) 733-4727.

## Hola, soy Natasha...

Yo tuve un bebé con espina bífida. Mi doctor dijo que yo debo tomar ácido fólico, aún y cuando no esté planeando tener a otro bebé. ¿Es verdad esto? ¿Cuánto ácido fólico necesito y dónde lo puedo conseguir?

Sí. El ácido fólico no tan sólo sirve para prevenir los defectos de nacimiento sino también ayuda a la salud. Su cuerpo debe recibir 0.4 mg (400 mcg) de ácido fólico todos los días por medio de una multivitamina o por medio de alimentos que estén especialmente fortificados con ácido fólico, como las pastas, el pan y los cereales del desayuno. Lea la etiqueta de nutrición para ver cuánto ácido fólico le ofrecen.



## Hola, soy María...

Yo tuve un bebé con un defecto del tubo neural. Mi esposo y yo estamos hablando sobre tener a otro bebé. ¿Cuántas probabilidades hay de que este bebé también vaya a tener un defecto del tubo neural? ¿Cuánta dosis de ácido fólico necesito? ¿Cuánto cuestan estas vitaminas?

Bueno, María, en comparación con otras mujeres, usted tiene aún más probabilidades de tener a otro bebé con un defecto del tubo neural. El ácido fólico le puede ayudar a reducir el riesgo. Usted necesita tomar vitaminas con 4 mg (4000 mcg) de ácido fólico todos los días. Estas vitaminas están disponibles únicamente con receta. Pregúntele a su doctor si debe tomar estas vitaminas antes de volverse a embarazar.

Puede que cumpla los requisitos para la asistencia del Programa de Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de Texas o del Medicaid. Para saber si usted cumple los requisitos, llame al 2-1-1 desde cualquier parte de Texas o valla en línea a [www.yourtexasbenefits.com](http://www.yourtexasbenefits.com).



## ¿Verdad o falso?



*Únicamente las mujeres que están embarazadas necesitan vitaminas de ácido fólico.*

**¡Falso!** Todas las mujeres de edades de 15 a 44 deben tomar vitaminas de ácido fólico, aún cuando no estén planeando un embarazo. Como probablemente usted sabe, las mujeres frecuentemente se embarazan antes de planearlo, así que necesitan estar tomando ácido fólico, por si acaso. También, los científicos están descubriendo que el ácido fólico trae otros beneficios a la salud.

*¡Las vitaminas son caras!*

**¡Falso!** Un suplemento de multivitaminas con ácido fólico para un mes cuesta tan poco como un dólar por mes cuando se compra en el supermercado. Si usted necesita una dosis de ácido fólico mayor (ya tuvo un bebé con anencefalia o espina bífida y está planeando otro embarazo), algunos seguros y programas de asistencia pública lo van a cubrir.

*Si antes tuve un bebé con anencefalia o espina bífida y estoy planeando otro embarazo y si tomo más multivitaminas sí voy a poder obtener el suficiente ácido fólico.*

**¡Falso!** Algunas de las otras vitaminas que están en una multivitamina pueden ser dañinas en dosis mayores. Pregúntele a su doctor sobre la mejor manera de obtener la cantidad correcta de ácido fólico para que proteja al próximo niño.

*Las vitaminas de ácido fólico necesitan tomarse todos los días.*

**¡Verdad!** Las vitaminas hidrosolubles como el ácido fólico no se acumulan en el cuerpo y son fácilmente excretadas. Éstas se deben consumir con regularidad para conservar la salud.

*Yo no puedo tomar vitaminas porque todas me causan náusea.*

**¡Falso!** Hay muchas otras formas además de las pastillas que pueden asegurar que usted obtenga su dosis diaria de ácido fólico. Por ejemplo, puede tratar las vitaminas líquidas, las masticables para niños (revise la etiqueta para saber cuánto ácido fólico contienen) o para el desayuno coma un plato de cereal que contenga un 100% de ácido fólico que es lo que se recomienda.

*Es importante que tome ácido fólico y vitaminas antes de embarazarse.*

**¡Verdad!** Es importante tener niveles altos de ácido fólico antes del embarazo y durante las primeras semanas del embarazo ya que es cuando el bebé crece rápidamente. También, muchas mujeres no se dan cuenta que están embarazadas hasta después de las primeras semanas por eso es mejor estar sana desde el principio.

