

Ácido fólico | Folato

Esta hoja trata sobre la exposición al ácido fólico en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico está disponible como suplemento nutricional. Es la forma de laboratorio de la vitamina folato (vitamina B9). El folato es necesario para producir y mantener células sanas en el cuerpo.

Muchos alimentos contienen folato. Estos alimentos incluyen verduras de hojas verdes oscuras, espárragos, brócoli, aguacate, frijoles, zanahorias, calabaza, nueces y frutas cítricas. El ácido fólico se agrega a algunos alimentos para aumentar su valor nutricional. En Estados Unidos, el ácido fólico se agrega a los cereales, la harina de trigo, la harina de maíz, el arroz y muchos tipos de pan y pasta. Muchos otros países también complementan la harina de trigo y maíz con ácido fólico.

Tomar un suplemento de ácido fólico antes y durante el embarazo puede reducir la posibilidad de ciertos tipos de defectos de nacimiento. El cuerpo absorbe más fácilmente el ácido fólico que el folato.

¿Cuánto ácido fólico debo tomar?*

En general, se ha recomendado tomar 400 microgramos (mcg) o 0.4 miligramos (mg) de ácido fólico por día comenzando al menos un mes antes del embarazo. Durante el embarazo, la cantidad diaria recomendada es de 600 a 800 mcg. La mayoría de las personas pueden obtener suficiente ácido fólico comiendo alimentos con folato y tomando un suplemento de ácido fólico.

Además de los niveles diarios recomendados de vitaminas, también hay niveles máximos de ingesta tolerables, abreviados como "UL". El UL es el nivel más alto de ingesta diaria de nutrientes recomendado. Ingerir más del UL de una vitamina puede tener efectos negativos para la salud. El UL del ácido fólico/folato es de 1,000 microgramos (mcg) o 1 miligramo (mg) por día.

La cantidad adecuada para usted puede ser diferente si tiene antecedentes familiares de defectos del tubo neural o si tiene ciertas afecciones médicas. Por ejemplo, tomar algunos medicamentos o beber grandes cantidades de alcohol puede reducir 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. Pregúntele a su proveedor de atención de salud si algún medicamento que toma u otras afecciones que tenga pueden afectar la cantidad de ácido fólico en su cuerpo. Juntos pueden determinar la cantidad de ácido fólico adecuada para usted.

Tomo ácido fólico. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Según los estudios revisados, no se espera que el ácido fólico dificulte quedar embarazada. Se ha recomendado tomar un suplemento diario de ácido fólico al menos un mes antes de quedarse embarazada.

¿Tomar ácido fólico aumenta la probabilidad de un aborto espontáneo?

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. Según los estudios revisados, no se espera que el ácido fólico aumente la probabilidad del aborto espontáneo. Algunos estudios sugieren que el ácido fólico podría ayudar a reducir la probabilidad de un aborto espontáneo.

¿Tomar ácido fólico aumenta la posibilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. Tomar ácido fólico antes y durante el embarazo reduce la probabilidad de que el bebé tenga un defecto congénito en el cerebro y la médula espinal conocido como defecto del tubo neural. Tomar ácido fólico también podría reducir la posibilidad de otros defectos de nacimiento.

¿Tomar ácido fólico durante el embarazo aumenta la probabilidad de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo?

Según los estudios revisados, no se espera que tomar ácido fólico en los niveles recomendados cause otros problemas relacionados con el embarazo, como parto pretérmino (nacimiento antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras, 8 onzas) [2500 gramos] al nacer). Algunos estudios sugieren que tomar ácido fólico podría reducir la posibilidad de algunas complicaciones del embarazo, como parto pretérmino o presión arterial alta durante el embarazo.

¿Tomar ácido fólico durante el embarazo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro del niño?

Según los estudios revisados, se desconoce si el ácido fólico aumenta la probabilidad de que el niño presente problemas de comportamiento o aprendizaje.

Lactancia materna mientras se toma ácido fólico:

El ácido fólico se encuentra de forma natural en la leche materna de las personas bien alimentadas. Mientras amamanta, se recomienda consumir 500 mcg (0.5 mg) de ácido fólico todos los días. Los bebés obtienen ácido fólico de la leche materna, por lo que es importante que tenga suficiente ácido fólico mientras amamanta. Hable con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre toma ácido fólico, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a su pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Algunos estudios han sugerido que se necesita ácido fólico para producir espermatozoides saludables. La cantidad recomendada de ácido fólico para hombres es de 400 mcg/día (0.4 mg/día). La mayoría de las personas obtienen suficiente folato solo con su dieta. Si le preocupa la cantidad de ácido fólico que está recibiendo una persona, hable con un proveedor de atención de salud. En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de esperma aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/>.

Haga clic aquí para acceder a las referencias.

¿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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, enero 1, 2022.