



## ÁCIDO FÓLICO.

Las anomalías congénitas o defectos al nacimiento, se definen como anomalías estructurales o funcionales, se presentan durante el desarrollo del embrión y pueden identificarse antes del nacimiento, durante el nacimiento o más tarde. Los defectos del tubo neural o espina bífida son uno de los problemas más serios y más comunes. Para prevenir la presencia de espina bífida, la concentración de folatos en sangre de las mujeres en edad reproductiva debe ser alta. Existen múltiples factores que influyen en la concentración en sangre de folatos: dieta, edad, embarazo, lactancia, estado socioeconómico bajo. Los requerimientos de folatos se incrementan durante el embarazo y la lactancia. Los defectos del tubo neural se presentan en etapas tempranas del embarazo, cuando el tubo neural se cierra en el día 28 de la gestación; los defectos de tubo neural más comunes son: anencefalia, encefalocele, y espina bífida. Los riesgos para tener un hijo con defecto del tubo neural incluyen: deficiencia de folatos maternos (vitamina B9/folato; deficiencia de vitamina B12, antecedentes familiares de espina bífida, tabaquismo, diabetes, obesidad. Los folatos se encuentran en alimentos como vegetales de hoja verde, leguminosas, yema de huevo, hígado y algunos cítricos. El folato es una vitamina esencial para el crecimiento celular y su replicación. Estudios han demostrado que incrementar la toma de ácido fólico por parte de las mujeres en etapa previa al embarazo en dosis de 0.4 miligramos por día, reduce el riesgo de presentar un hijo con defecto del tubo neural; en mujeres que tuvieron previamente un hijo con defecto de tubo neural: la dosis de ácido fólico debe ser mucho mayor.

Para tener en sangre una concentración óptima de ácido fólico en mujeres en edad reproductiva se debe hacer lo siguiente: tomar 0.4 miligramos de ácido fólico por lo menos **3 meses antes** de pensar en embarazo, comer arroz, leguminosas, vegetales de hoja verde, yema de huevo, cítricos, papaya, fresas.

**Recomendaciones en general:** Asegurarse que las niñas adolescentes y las madres tengan una dieta adecuada, incluir vegetales, frutas, mantener peso sano; tomar vitaminas y minerales, particularmente ácido fólico; evitar tomar alcohol, evitar tabaquismo, evitar exponerse a sustancias tóxicas durante el embarazo, controlar la diabetes, evitar la exposición a Rayos X, tener esquema de vacunación completa.

## Cápsula Bioética.

No maleficencia.

**Principio de no maleficencia: nos obliga a no dañar a los demás. Clásicamente conocido como *primun non nocere*, es un principio prioritario.**

Los 4 principios bioéticos universales son:

Autonomía  
No maleficencia  
Beneficencia  
Justicia

## PUNTO DE INTERÉS

### ESPECIAL.

*La mayoría de los embarazos no son planeados; por lo tanto toda mujer adolescente a partir de los 12 años, debe tomar una dosis diaria de:*

*ACIDO FÓLICO TABLETAS DE 0.4 MILIGRAMOS CADA 24 HORAS.*

### Bibliografía.

1.- WHO. Guideline: Optimal serum and red blood cell folate concentrations in women of reproductive age for prevention of neural tube defects. Geneva: World Health Organization; 2015.