



Ácido fólico

Recomendaciones sobre el ácido fólico



Todas las mujeres en edad reproductiva deberían consumir 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diarios, además de consumir alimentos con folato como parte de una alimentación variada, con el fin de ayudar a prevenir defectos del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés). Los NTD son [defectos de nacimiento](#) graves del cerebro ([anencefalia](#)) y de la columna vertebral ([espina bífida](#)) del bebé.

Recomendaciones

Tanto los CDC como el Instituto de Medicina y el Grupo de Trabajo Sobre Servicios Preventivos de los EE. UU. recomiendan que las mujeres en edad reproductiva tomen ácido fólico para ayudar a prevenir los defectos del tubo neural (NTD).

- [Lea más sobre la recomendación de los CDC.](#)
- [Lea más sobre la recomendación del Instituto de Medicina](#) [↗](#).
- [Lea más sobre la recomendación del Grupo de Trabajo Sobre Servicios Preventivos de los EE. UU](#) [↗](#).

Prevención de la recurrencia

Las mujeres que ya hayan tenido un embarazo afectado por un defecto del tubo neural deberían consumir 400 mcg de ácido fólico diarios, aun cuando no estén planeando quedar embarazadas. Cuando estén planeando quedar embarazadas, estas mujeres deberían consultar a su proveedor de atención médica. Los CDC recomiendan que estas mujeres consuman 4000 mcg de ácido fólico diarios un mes antes de quedar embarazadas y a lo largo de los primeros tres meses del embarazo.

- La recomendación de tomar una dosis más alta de ácido fólico se basa en datos provenientes del estudio científico más riguroso realizado con mujeres que habían tenido embarazos previos afectados por defectos del tubo neural (NTD). No se han hecho estudios con dosis menores a 4000 mcg en mujeres que hayan tenido un embarazo previo afectado por NTD.

[Lea más sobre esta recomendación.](#)

Historia de las recomendaciones sobre el ácido fólico en los Estados Unidos

Ya desde 1965, los investigadores han estado estudiando la asociación entre los niveles bajos de folato en las mujeres y los defectos del tubo neural.¹ [Los defectos del tubo neural](#) son defectos de nacimiento graves del cerebro ([anencefalia](#)) y de la columna vertebral ([espina bífida](#)) del bebé. Una cantidad de estudios mostró que tomar ácido fólico antes y durante las primeras semanas del embarazo ayudaba a reducir la probabilidad de presentar defectos del tubo neural.¹

Los CDC recomendaban que las mujeres que habían tenido un embarazo afectado por un defecto del tubo neural consumieran ácido fólico antes de planear un nuevo embarazo.²

1992

El Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos (*U.S. Public Health Service*) recomendaba que todas las mujeres que pudieran quedar embarazadas tomaran 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días para prevenir defectos del tubo neural.³

1998



La Junta de Alimentos y Nutrición del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias (*Food and Nutrition Board of the National Academy of Sciences Institute of Medicine*) recomendaba que todas las mujeres que pudieran quedar embarazadas tomaran 400 mcg de ácido fólico todos los días, además de consumir alimentos con folato como parte de una alimentación variada, con el fin de reducir la probabilidad de dar a luz un bebé con un defecto del tubo neural.⁴

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) requirió que los fabricantes añadieran ácido fólico a los productos alimenticios a base de cereal que se vendieran como “enriquecidos” para reducir la probabilidad de que se presenten defectos del tubo neural. Esta es una [fortificación obligatoria](#).⁵

- La fortificación obligatoria es la estrategia de salud pública más eficaz para ayudar a prevenir los defectos del tubo neural por lo siguiente:
 - aproximadamente la mitad de todos los embarazos no son planificados;⁶
 - el ácido fólico solamente es eficaz antes y durante las primeras semanas del embarazo, a menudo, antes de la mujer sepa que está embarazada; y
 - no es necesario que la mujer recuerde tomarse la vitamina diariamente antes de quedar embarazada.

2016

Las mujeres hispanas o latinas tienen más probabilidades de tener un hijo que nazca con un defecto del tubo neural, en comparación con las mujeres de raza blanca no hispanas y las mujeres de raza negra no hispanas.⁵⁻⁷ Para abordar esta disparidad en la salud y ayudar a que más mujeres tomen la cantidad diaria recomendada de ácido fólico, la FDA permitió que se añadiera voluntariamente ácido fólico a la harina de maíz para masa. Esta es una [fortificación voluntaria](#). Agregar ácido fólico a la harina de maíz para masa hace lo siguiente:

- aumenta la cantidad promedio de ácido fólico que reciben las mujeres;
- ayuda a más mujeres, específicamente a las hispanas o latinas, a tomar la cantidad diaria recomendada de ácido fólico;⁸ y
- previene una cifra estimada de 40 defectos del tubo neural adicionales entre los bebés hispanos cada año.⁹

Más información

Para obtener más información, visite la página de [preguntas más frecuentes](#).

También puede comunicarse con CDC-INFO en inglés o español:

- 1-800-CDC-INFO (800-232-4636)
- Línea TTY: 1-888-232-6348
- [En inglés](#)
- [En español](#)

Referencias

1. Crider KS, Bailey LB, Berry RJ. Folic acid food fortification—its history, effect, concerns, and future directions. *Nutrients*. 2011;3(3):370–384.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Use of folic acid for prevention of spina bifida and other neural tube defects—1983–1991. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 1991;40(30):513–516.
3. Recommendations for the use of folic acid to reduce the number of cases of spina bifida and other neural tube defects. *MMWR Recommen Rep*. 1992;41(RR-14):1–7.
4. Institute of Medicine (US). Dietary reference intakes for thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B₆, folate, vitamin B₁₂, pantothenic acid, biotin, and choline. Washington (DC): *National Academies Press (US)*; 1998.
5. Williams J, Mai CT, Mulinare J, et al. Updated estimates of neural tube defects prevented by mandatory folic acid fortification – United States, 1995–2011. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2015;64(1):1–5.
6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Racial/ethnic differences in the birth prevalence of spina bifida – United States, 1995–2005. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2009;57(53):1409–1413.
7. Canfield MA, Mai CT, Wang Y, et al. The association between race/ethnicity and major birth defects in the United States, 1999–2007. *Am J Public Health*. 2014;104(9):e14–23.
8. Tinker SC, Devine O, Mai C, et al. Estimate of the potential impact of folic acid fortification of corn masa flour on the prevention of neural tube defects. *Birth Defects Research A Clin Mol Teratol*. 2013;97(10):649–657.
9. Flores AL, Cordero AM, Dunn M, et al. Adding folic acid to corn masa flour: Partnering to improve pregnancy outcomes and reduce health disparities. *Prev Med*. 2018;106:26–30.

Esta página fue revisada: el 23 de junio del 2022