

***SABE USTED
QUE LA DIFERENCIA
ENTRE UN NIÑO CON
DEFECTOS AL
NACIMIENTO Y UN NIÑO
SANO PUEDE SER,***

**ÁCIDO FÓLICO,
¡TÓMELO!**

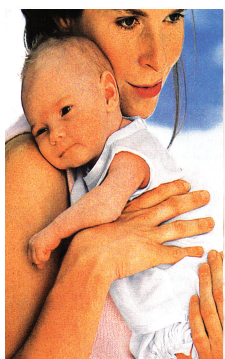
***SALUD PARA UNA
NUEVA VIDA***

El ácido fólico es una vitamina que previene defectos congénitos en el feto en formación.

**PLAN NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE DE LOS
DEFECTOS DEL TUBO NEURAL EN GUATEMALA**



¡Toma Ácido Fólico para tu bienestar y el de tus hijos!



¿QUÉ ES EL ÁCIDO FÓLICO?

El ácido fólico es una vitamina del complejo B, específicamente, la vitamina B 9, y se encuentra principalmente en la verduras verdes como el brócoli y en carnes como la del hígado de res.

¿Por qué es bueno que la mujer tome ácido fólico?

A pesar de que el ácido fólico se encuentra en muchos de los alimentos que normalmente comemos, este no es suficiente para llenar los requerimientos que necesitamos. Al tener niveles bajos de ácido fólico en nuestro cuerpo corremos riesgos de desarrollar enfermedades como anemia, problemas del corazón y algún tipo de cáncer. Por otro lado los niveles bajos de ácido fólico también predisponen que cuando nuestros hijos inician su formación en el vientre materno estos presenten al nacer, espina bífida (pelota en la espalda), hidrocefalia, (cabeza grande) labio y paladar hendido, (labio partido). También se ha visto una mayor cantidad de niños prematuros y con bajo peso al nacer en las madres que tienen deficiencia de ácido fólico.

¿Cuándo debo comenzar a tomar el ácido fólico?

Toda mujer que esté pensando en quedar embarazada debe tomar ácido fólico para prevenir que el embrión que se formara presente algún defecto congénito al nacer.

¿Cuánto debo tomar de ácido fólico?

Debe tomar 400 microgramos al día o 5 miligramos a la semana. Los productos en las farmacias que tienen esta cantidad son:

STRESS FORMULA ®	400 mcg
ZENTRUM ®	400 mcg

FOL-PREM ®	5 mgs
FOLIMEN ®	5 mgs

MAYOR INFORMACION:

Centro de Investigación

Epidemiológica en Salud Sexual y Reproductiva

Teléfono: 2230-1494 , 2221-239 e-mail: ciesar@concyt.gov.gt

www.anomalias.ciesar.org.gt